



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Lilla Alanen & Hannu Taipale

Ikääntyneen itsemääräämisoikeus

Itsemääräämisoikeuden merkitys ja sen toteutumisen tukeminen

Opinnäytetyö
Syksy 2024
Sosionomin tutkinto-ohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Lilla Alanen, Hannu Taipale

Työn nimi alaotsikoineen: Ikääntyneen itsemääräämisoikeus. Itsemääräämisoikeuden merkitys ja sen toteutumisen tukeminen

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 62

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää itsemääräämisoikeuden merkitystä ikääntyneen näkökulmasta sekä sitä, miten ammattilaiset ja läheiset voivat tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumista. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Aijjoos-toiminnan kanssa.

Teoriaosassa käsiteltiin itsemääräämisoikeutta sekä siihen läheisesti liittyviä käsitteitä, kuten osallisuus, toimijuus, aktiivinen kansalaisuus sekä hyvinvointi. Itsemääräämisoikeutta tarkasteltiin sosiaalialan lainsäädännön sekä etiikan näkökulmasta. Niiden sisällöistä nostettiin esiin keinoja, joilla sosiaalialan ammattilainen voi tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumista.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksen empiirinen aineisto koottiin haastattelumenetelmällä kymmeneltä vapaaehtoiselta henkilöltä, osin kasvotusten, osin puhelinhaastatteluilla alkukesän 2024 aikana. Aineiston analysointitapana oli koodaamisen pohjalta tehty laadullinen sisällönanalyysi. Tutkimuksessa noudatettiin alan eettisyyteen ja luotettavuuteen määriteltyjä ohjeita.

Tutkimuksen tuloksia analysoitiin tutkimuskysymysten mukaisesti. Itsemääräämisoikeuden tärkeimmiksi määritelmiksi muodostuivat valinnanvapaus ja oikeus hallita omaa elämäänsä. Näihin kuuluvat etenkin jokapäiväisen elämän perusasiat sekä vapaus päättää asumisestaan, raha-asioistaan, ruokailuistaan, osallistumisistaan eri tapahtumiin ja toimintoihin sekä sosiaalisista suhteistaan. Läheisten tai ammattilaisten tukea kaivataan jokapäiväisissä asioissa sekä etenkin suurempia hankintoja tehtäessä ja muuttoon liittyvissä asioissa. Tärkeänä nähdään ikääntyneen kunnioittava kohtaaminen. Läheisten toivotaan seuraavan ikääntyneen toimintakykyä hieman vaivihkaa antaen samalla ymmärtää, että tukea on tarvittaessa saatavissa. Ammattilaisten tuen toivottiin olevan osallistavaa ja pienimuotoista, jotta ikääntynyt pärjäisi mahdollisimman pitkälle kuitenkin itse.

¹ Asiasanat: itsemääräämisoikeus, osallisuus, toimijuus, ikääntyneet, autonomia

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Specialisation:

Authors: Lilla Alanen, Hannu Taipale

Title of thesis: Elderly's self-determination. The meaning of self-determination and how to support its implementation

Supervisor: Katariina Perttula

Year: 2024

Number of pages: 62

Number of appendices: 2

The aim of this thesis was to find out what self-determination means to elderly people and how professionals and close relatives could support its implementation. The thesis was conducted in cooperation with Aijjoos-activity.

The thesis was implemented as qualitative research. In the background of the research, it was the theory that supports it. That includes former research studies on self-determination, the definition of elderly people and information about how aging affects one's ability to take action. There were also sources that explained the notion of self-determination and the connections between self-determination and autonomy, social inclusion, agency, experienced well-being and the ethics of social branch, the way self-determination is handled in the legislation, and how self-determination is promoted in social services.

The material was collected by interviews from ten elderly people in the early summer of 2024. The interviews were mostly conducted face to face. Some of them were conducted by phone. The material was analyzed using qualitative content analysis method. The ethical instructions and the orders of reliability of the scientific research were taken into consideration.

The analysis was based on the research questions. The most important definitions for self-determination were freedom of choice and the right to control one's own life. It included the basics of life and freedom to choose how to live, how to handle money, when and what to eat, what kind of events and activities to participate in and social relations. Support is needed in everyday matters and decision-making when taking big decisions. The important thing is respect for the elderly. Close relatives could observe in the background and let oneself understand that there is help when needed. Professionals are expected to provide enough support to strength the agency of elderly people.

¹ Keywords: self-determination, social inclusion, agency, elderly people, autonomy

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	1
Thesis abstract	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	5
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	6
2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	6
2.2 Aijjoos-toiminta	8
2.3 Aiempi tutkimus ikääntyneen itsemääräämisoikeudesta	8
2.4 Ikääntynyt väestö Suomessa	9
2.5 Ikääntyneen toimintakyvyn muutosten vaikutus itsemääräämisoikeuden toteutumiseen	10
3 ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS	13
3.1 Itsemääräämisoikeus ja autonomia sekä niiden edistäminen	13
3.2 Osallisuus ja toimijuus sekä aktiivinen kansalaisuus itsemääräämisoikeuden ilmentäjinä	14
3.3 Itsemääräämisoikeus ja koettu hyvinvointi	16
3.4 Itsemääräämisoikeus lainsäädännössä	17
3.5 Itsemääräämisoikeus ja sosiaalialan etiikka	18
3.6 Itsemääräämisoikeuden edistäminen sosiaalipalveluissa	19
4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
4.1 Tutkimusmenetelmä	22
4.2 Aineistonkeruumenetelmä	23
4.3 Tutkimusaineiston analyysitapa	26
4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	30
5 TULOKSET	33
5.1 Itsemääräämisoikeuden merkitys ikääntyneelle	33
5.1.1 Valinnanvapauden näkökulma	33
5.1.2 Itsemääräämisoikeuden yhteys osallisuuteen ja toimijuuteen	35
5.1.3 Itsemääräämisoikeuden säilymisen tärkeys	38

5.2	Läheisten ja ammattilaisten antama tuki	39
5.2.1	Läheisten antama tuki	39
5.2.2	Ammattilaisten antama tuki	41
5.2.3	Sekä läheisten että ammattilaisten tuki	44
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	46
7	POHDINTA.....	53
	LÄHTEET	55
	LIITTEET	62

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden itsemääräämisoikeus on ollut tärkeä teema sosiaali- ja terveyspalveluissa jo pitkään, ja se on edelleen ajankohtainen ja tärkeä aihe (Heikkilä ym., 2023). Ikääntyneiden määrän kasvaessa yhä useampi kohtaa itsemääräämisoikeutta haastavia tekijöitä. Itsemääräämisoikeuden toteutumisen kannalta on olennaisen tärkeää, että ammattilaiset ovat tietoisia asiakasryhmän oikeuksista ja siitä, kuinka palveluissa voidaan oikeuksien toteutusta edistää.

Sosiaalialalla työskentelevän ammattilaisen yhteiskunnallinen tehtävä on edistää hyvinvointia sekä ihmis- ja perusoikeuksien toteutumista, joihin myös itsemääräämisoikeus lukeutuu (Heikkilä, 2022, s. 3, 11–15). Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen lisää osallisuutta sekä asiakaslähtöistä työtettä, jotka ovat sosiaalialalla tärkeitä arvoja ja työtä ohjaavia normeja. Välineitä asiakkaan oikeuksien edistämiseen ammattilainen saa laista sekä sosiaalialan etiikasta.

Opinnäytetyö sisältää ikääntyneiden omasta kokemusmaailmasta lähtöisin olevaa tietoa siitä, mitä itsemääräämisoikeus heille merkitsee ja millaista tukea he kaipaavat sen toteutumisen varmistamiseksi. Itsemääräämisoikeuden toteutumisen tukemista on tärkeää tutkia asiakasnäkökulmasta, jotta ammattilaiset voivat vastata näihin tarpeisiin entistä asiakaslähtöisemmin ja asiakasosallisuutta lisäten.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ja tutkia mitä itsemääräämisoikeus tarkoittaa ikääntyneelle itselleen ja miten sekä läheiset että ammattilaiset voivat tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumista. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Aijjoos-toiminnan kanssa, joka on Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry:n alaista toimintaa.

Tasavertaisuus ja oikeudenmukaisuus ovat yhteiskunnassamme tärkeitä arvoja (Valtioneuvosto, 2022, s. 9–13). Ammattilaisilla on vastuu ikääntyneiden hyvinvoinnin ja tasavertaisuuden edistämisestä. Näitä asioita voidaan edistää tukemalla ikääntyneitä heidän tehdessään valintoja ja päätöksiä koskien omaa elämäänsä sekä hyvinvointiaan. Kansallisen ikäohjelman vaikuttavuustavoitteena on turvata mahdollisimman hyvinvoiva ja toimintakykyinen vanhuus rakentamalla sosiaalisesti kestävää palvelujärjestelmää. Hyvinvointia edistävillä toimilla ammattilaiset voivat olla tukemassa ikääntyneen osallisuuden, aktiivisuuden, hyvän mielenterveyden sekä muun hyvinvoinnin toteutumista. Hyvinvointia edistää myös laadukkaat ja asiakaslähtöiset palvelut, jotka tukevat ikääntyneen toimijuutta (mts. 15). Kansallisen ikäohjelman tärkeimpiä teemoja ovat itsemääräämisoikeuden, ihmisoikeuksien, osallisuuden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen sekä ikääntyneen ainutkertaisuuden ja tarpeiden huomioiminen.

Laissa (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012/980) ei ole toistaiseksi suoraan säädetty itsemääräämisoikeudesta ja se nähdään puutteena (Mäki-Petäjä-Leinonen, 2013, s. 43–46). Ikääntynyt ei aina kykene itse huolehtimaan itsemääräämisoikeutensa toteutumisesta, esimerkiksi jos toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia. Silloin omaiset tai ammattilaiset voivat omalla toiminnallaan tukea tämän oikeuden toteutumista.

Tutkimuskysymykset ovat:

- Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?

- Miten ammattilaiset ja läheiset voivat tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumista?

Tarkoitus on, että opinnäytetyö tuottaa tietoa siitä, mitä kaikkea itsemääräämisoikeus tarkoittaa ikääntyneelle käytännössä ja hänen arjessaan. Tietoa tarvitaan myös siitä, miten ammattilaiset ja myös ikääntyneen läheiset voivat tukea itsemääräämisoikeuden toteutumista. Itsemääräämisoikeutta tukiessaan ammattilaiset tukevat myös osallisuuden ja toimijuuden toteutumista ja siksi tarkastelun alla on myös itsemääräämisoikeuteen läheisesti liittyviä käsitteitä, esimerkiksi hyvinvointi ja osallisuus.

Itsemääräämisoikeutta käsitellään niin sanotusta sosiaalisesta näkökulmasta, jolloin sen ulkopuolelle jäävät hoidolliset näkökulmat, kuten esimerkiksi liikkumisen rajoittaminen ja lääkinälliset seikat.

Pääpainona on ikääntyneen omat kokemukset, ajatukset ja arvostukset. Haastattelutilanteessa ikääntyneelle annetaan tila, aika ja vapaus vastata kysymyksiin, mutta myös kysymysten ohi, mikäli hänellä on ajatuksia teemaan liittyen eri painotuksin, kuin kysymyksissä esiin tuodaan.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön hankkeessa (2021) on tarkoituksena muuttaa lainsäädäntöä siten, että asiakkaan itsemääräämisoikeus toteutuisi paremmin. Tarkoituksena on myös kehittää sellaisia toimintamalleja, jotka lisäävät asiakkaan osallisuutta. Hankkeelle on asetettu seurantaryhmä, jonka tehtävänä on tarjota asiantuntijoiden näkemyksiä ja tietoa, edistää ja seurata työskentelyä myös lainsäädännön valmistelun osalta sekä osallistua ehdotusten ja vaihtoehtojen arviointiin.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa ja lisätä tietoisuutta niistä keinoista, joilla voidaan tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumista. Opinnäytetyön tavoitteen on tarkoitus olla linjassa kansallisten tavoitteiden ja hankkeiden kanssa, joiden pyrkimys on ikääntyvän väestön osallisuuden, toimijuuden ja oikeuksien tukeminen.

2.2 Aijjoos-toiminta

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä paikallisen kolmannen sektorin toimijan, Aijjoos-toiminnan, kanssa. Aijjoos-toiminta on Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry:n alaista toimintaa (Aijjoos-toiminta, i.a.-a). Rahoituksen toiminta saa Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskukselta (STEA).

Aijjoos-toiminta järjestää ikääntyneille tavoitteellista ryhmätoimintaa. Ryhmien sisällössä on muun muassa liikuntaa, aivojumppaa, yhdessäoloa sekä keskustelua kahvittelun merkeissä (Aijjoos-toiminta, i.a.-b).

Aijjoos-toiminnan tarkoituksena on hyvinvoinnin sekä ikääntyneiden vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen (Aijjoos-toiminta, i.a.-a). Osallisuutta tukee se, että kohderyhmä osallistuu ryhmien sisältöjen suunnitteluun ja lisäksi he ovat itse ohjaamassa toimintaa vertaisohjaajina.

Yhteistyötä Aijjoos-toiminta tekee muun muassa Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen, seurakuntien, eri yhdistysten ja järjestöjen, Kauhavan kaupungin sekä Evijärven ja Lappajärven kuntien kanssa.

Aijjoos-toiminta on ilmaissut huoltaan siitä, että kaikki tahot eivät ole tietoisia siitä, kuinka voidaan parhaiten tukea ikääntyneen oikeuksien toteutumista ja heillä on päämääränä ikääntyneiden itsemääräämisoikeuden tukeminen. Tämän tutkimuksen tavoitteena on vastata tähän tarpeeseen. Aijjoos-toiminta voi hyödyntää tuloksia omassa työssään.

2.3 Aiempi tutkimus ikääntyneen itsemääräämisoikeudesta

Ikääntyneiden itsemääräämisoikeutta koskevia aiempia tutkimuksia, jotka keskittyisivät itsemääräämisoikeuteen sosiaalipalveluissa, ei ole helposti löydettävissä. Näitä etsittiin hakupalveluilla SeAMK-Finna, Finna.fi, Journal.fi, Pubmed, Cinahl Ultimate sekä Google Scholar. Hakusanoja olivat itsemääräämisoikeus, autonomia, toimijuus, osallisuus, hyvinvointi, aktiivinen kansalaisuus, social inclusion, well-being, welfare, agency, autonomy ja self-determination yhdistettynä hakusanoihin ikääntyneet, ikäihmiset, vanhukset, eläkeläiset, aging ja elderly people.

Suuri osa hakutuloksista liittyi hoitotyöhön, joka ei kuulu opinnäytetyön tutkimuskohteisiin, ja rajattiin täten pois. Hoitotyötä käsittelevissä tutkimuksissa keskityttiin laitosasumiseen sekä hoidollisiin näkökulmiin, kuten toimenpiteisiin ja lääkkeisiin sekä esimerkiksi rajoitus-toimenpiteisiin. Joissain aiemmissa tutkimuksissa opinnäytetyön aihetta on sivuttu joiltain osin esimerkiksi osallisuuden näkökulmasta. Anita Kostiaisen lisensiaatintutkimuksessa ”Olis niin hauska olla joukon mukana” – kotona omatoimisesti asuva ikääntyvä gerontologisen sosiaalityön määrittäjänä” kartoitettiin kotona asuvien ikäihmisten kokemuksia toimijuudestaan (Kostiainen, 2010, s. 2). Ikääntyneelle tärkeitä asioita ovat tutkimuksen mukaan asioiden hoitamiseen, kodin ylläpitämiseen, fyysiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin, päätöksentekoon vaikuttamiseen ja omaan edunvalvontaan liittyvät asiat. Ympäristötekijöistä mainittiin muun muassa asumiseen, liikkumiseen ja palveluihin liittyvät ratkaisut sekä mahdollisuus osallisuuteen ja itsensä toteuttamiseen.

Yokfah Isaranonin ja Ravita Rayanilin tutkimuksen ”The role of autonomy – supportive communication and fulfillment of psychological needs in happiness among Thai elderly” tarkoituksena oli kehitellä ikäihmisten autonomiaa tukevan viestinnän avulla tehokkaita strategioita heidän onnellisuutensa lisäämiseksi (Isaranon & Rayanil 2023). Autonomiaa tukevan viestinnän, kuten rakkauden, välittämisen ja ihailevien sanojen todettiin ennustavan onnellisuutta. Opinnäytetyön aihetta on aiemmissa tutkimuksissa lähestytty lisäksi jonkin diagnoosin, kuten muistisairauden, saaneiden ihmisten näkökulmasta. Tästä esimerkkinä Johanna Lotvosen vuonna 2010 valmistunut pro gradu -tutkimus ”Dementoituvan henkilön testamentintekokelpoisuus” (Lauda, i.a.). Tutkimuksessa todettiin, että dementoitunut henkilö on lähtökohtaisesti testamentintekokelpoinen, ja vain jos dementia vaikuttaa testamentin tekemiseen tai sen sisältöön, voi se poistaa testamentintekokelpoisuuden.

2.4 Ikääntynyt väestö Suomessa

Ikääntyneellä tarkoitetaan sellaista henkilöä, joka on oikeutettu vanhuuseläkkeeseen (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista 2012/980, 3 §). Vanhuuseläkettä voi saada 65 vuotta täyttäneet henkilöt (Kela, i.a.).

Vuonna 2021 75 vuotta täyttäneiden osuus koko Suomen väestöstä oli kymmenen prosenttia (Valtioneuvosto, 2024). Määrän on ennustettu kasvavan neljällä prosentilla vuoteen

2030 mennessä ja kuudella prosentilla vuoteen 2040 mennessä. Tämä kasvu tarkoittaa myös sosiaalipalveluiden tarpeessa olevien ikääntyneiden määrän kasvua.

Ikääntyvän väestön kasvu haastaa palvelujärjestelmää vastaamaan kasvavaan palvelutarpeeseen (Sarvimäki ym., 2010, s. 16). Ikääntyneiden määrän lisääntyessä ammattilaisten on suunnattava huomiota ikääntyneiden yhteiskunnalliseen asemaan, toimintakykyyn sekä elämänlaatuun.

2.5 Ikääntyneen toimintakyvyn muutosten vaikutus itsemääräämisoikeuden toteutumiseen

Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua arkisista välttämättömistä toimista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-f). Hyvä toimintakyky auttaa ihmistä selviämään itsenäisesti, voimaan hyvin sekä toimimaan yhteiskunnan jäsenenä. Itsemääräämisoikeuden edistäminen ja sen toteutumisen varmistaminen edistävät ikääntyneen toimintakykyä (Heikkilä ym., 2023). Kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen haastaa itsenäistä päätöksentekokykyä ja näin ollen vaikuttaa itsemääräämisoikeuden toteutumiseen heikentävästi.

Ikääntyminen on yksilöllistä (Sarvimäki ym., 2010, s. 17–19). Ikääntynyt voi olla täysin toimintakykyinen ja elää itsenäisesti, tarvita erilaisia kotiin annettavia palveluita toimintakyvyn ja terveyden heikkenemisen vuoksi tai tarvita palveluasumista, koska kotiin annettavat palvelut eivät ole riittäviä.

Toimintakyvyn muutokset, kuten esimerkiksi kognition alenema, ei poista yksilön oikeutta määrätä omista asioistaan (Suomen muistiasiantuntijat ry, i.a.). Ikääntynyt on itsemääräävä, kun hän on tietoinen olemassa olevista vaihtoehtoista, arvioi niiden seurauksia ja vaikutuksia ja kykenee tämän ajatusprosessin pohjalta tekemään haluamansa päätöksen tai ratkaisun. Ammattilaisten tulee kunnioittaa tätä itsemääräämisoikeutta ja tarvittaessa tukea sekä rohkaista ikääntynyttä olemaan toimija omassa elämässään.

Oikeustoimikelpoisuus on itsemääräämisoikeuden ilmenemismuoto (Ihmisoikeuskeskus, i.a.-b). Oikeustoimikelpoisuudella tarkoitetaan yksilön kykyä tehdä itseään ja omaisuuttaan koskettavia päätöksiä. Toimintakyvyn alentumat, kuten esimerkiksi muistisairaudet,

haastavat yksilön oikeustoimikelpoisuutta ja silloin ihminen voi kaivata tukea tai apua päätöksentekoon.

Toimintakyky voidaan jaotella kolmeen eri alueeseen, jotka ovat yhteydessä toisiinsa (Sarvimäki ym., 2010, s. 20–21). Näitä alueita ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Mikäli toimintakyky on jollain alueella heikentynyt, vaikuttaa se toista heikentävästi. Esimerkiksi rajoitteet fyysisessä toimintakyvyssä voivat vaikeuttaa sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa. Jyväkorven ym. (2020, s. 339) mukaan fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen voi lisätä sosiaalista syrjäytymistä ja vaikuttaa elämänlaatua heikentävästi.

Yksinäisyyden kokemuksella nähdään olevan vaikutusta ikääntyneiden toimintakyvykkyydelle (Jyväkorpi ym., 2020, s. 341). Vaikka ikääntyneellä olisi laaja sosiaalinen verkosto, yksinäisyyden kokeminen ja kokemus itselle mielekkään roolin puuttumisesta voivat heikentää ikääntyneen toimintakyvykkyyttä. Mielekkäät sosiaaliset tilanteet taas auttavat ylläpitämään aivojen toimintakykyä.

Psyykinen toimintakyky sisältää kognitiiviset toiminnot (Sarvimäki ym., 2010, s. 21), joiden heikentyminen kuuluu ikääntymiseen (Jyväkorpi ym., 2020, s. 339). Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan aivojen tietojenkäsittelyä. Muutokset kognitiivisissa toiminnoissa voivat olla seurausta etenevistä muistisairauksista, joihin arvioiden mukaan sairastuu yli 10 000 henkilöä vuodessa. Väestön ikääntymisen myötä muistisairauksia sairastavien henkilöiden määrä on kasvussa. Muistisairauksia voidaan ennaltaehkäistä terveellisillä elämäntavoilla sekä riskitekijöiden hoidolla ja ikääntyneiden kognitiivisiin toimintoihin voidaan vaikuttaa elämäntavoilla (mts. 340).

Muistisairaudet vaikuttavat ikääntyneen elämänlaatuun ja hyvinvointiin (Sarvimäki ym., 2010, s. 60). Muistisairaana hyvinvoinnin kannalta merkittävää on se, miten häntä kohdataan, kuinka hän tulee ymmärretyksi ja millä tavoin hänen tarpeisiinsa vastataan. Muistisairaudet heikentävät päätöksentekokykyä (mts. 183,185,189). Erilaisia päätöksiä tehdessä itsemääräämisoikeuden toteutumisen kannalta on tärkeää arvioida muistisairautta sairastavan henkilön kyky ymmärtää vaihtoehtoja ja niiden seurauksia. Muistisairaus ei siis poista itsemääräämisoikeutta, vaan muistisairautta sairastavaa henkilöä tulee kuunnella ensisijaisesti kaikessa häntä koskevassa päätöksenteossa. Vaikka muistisairautta

sairastava henkilö olisi menettänyt päätöksentekokykynsä, hänen tahtoaan tulee kunnioittaa (mts. 190). Muistisairaus haastaa itsemääräämisoikeutta ja sen toteutuminen on heikompaa kuin muulla ikääntyneellä väestöllä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

Ikääntyneillä, joiden kognitiivinen toimintakyky on alentunut, itsemääräämisoikeuden toteutuminen on vaarantunut (Andersson ym., 2024, s. 4–5). Anderssonin ym. tutkimuksen mukaan ikääntyneiden toiveita ei välttämättä kunnioiteta heidän tahtomallaan tavalla. Esimerkiksi etukäteen tehdyllä hoitosuunnitelmalla ikääntyneet voisivat ilmaista omat toiveensa tulevaisuuden varalle. Tutkimuksen johtopäätöksien mukaan itsemääräämisoikeuden toteutuminen on mahdollista ikääntyneillekin huolimatta heikentyneistä kognitiivisista kyvyistä (mts. 8). Itsemääräämisoikeus saattaa vain joillain osa-alueilla olla rajallisempaa.

3 ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS

3.1 Itsemääräämisoikeus ja autonomia sekä niiden edistäminen

Itsemääräämisoikeutta voidaan tarkastella viidestä eri näkökulmasta käsin – se on oikeutta tehdä itseään koskettavia päätöksiä ja mahdollisuuksia toteuttaa niitä, oikeutta saada itseä koskevaa tietoa, oikeutta yksityisyyteen, oikeutta kyvykkyyden tunteeseen sekä kykyjen kehittämiseen ja käyttämiseen (Topo, 2012, s. 287–288). Itsemääräämisoikeuden varmistamiseksi tarvitaan säädöksiä, lakeja ja käytäntöjä, jotta pystytään varmistamaan yksilön oikeusturvaa ja hyvää kohtelua (Topo, 2014, s. 32).

Laissa (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012/980) ei ole suoraan säädetty itsemääräämisoikeudesta ja se nähdään puutteena (Mäki-Petäjä-Leinonen, 2013, s. 43–46), mutta esimerkiksi perustuslaki ja sosiaalihuollon asiakaslaki turvaavat itsemääräämisoikeuden toteutumista (Topo, 2012, s. 287–288; Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812; Suomen perustuslaki 1999/731). Ikääntynyt ei aina kykene itse huolehtimaan itsemääräämisoikeutensa toteutumisesta, esimerkiksi jos toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia (Mäki-Petäjä-Leinonen, 2013, s. 43–46). Silloin omaiset tai ammattilaiset voivat omalla toiminnallaan tukea tämän oikeuden toteutumista.

Itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan yksilön oikeutta päättää omaa elämäänsä koskevista asioista (Valvira, i.a.-a). Siihen sisältyy yksilön toiveiden ja mielipiteiden huomioiminen sekä osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien varmistaminen. Itsemääräämisoikeus kuuluu perusoikeuksiin, jotka kuuluvat myös ikääntyneille (Valvira, i.a.-b). Tämä perusoikeus säilyy, vaikka ikääntynyt sairastuisi tai menettäisi kyvyn asua itsenäisesti.

Itsemääräämisoikeudelle läheisellä käsitteellä autonomialla tarkoitetaan kykyä määrätä ja päättää asioista itse, mutta itsemääräämisoikeus itsessään on oikeus, joka ei välttämättä sisällä tarvittavia kykyjä tehdä päätöksiä tai määrätä omista asioistaan (Tiensuu ym., 2023, s. 9, 11, 137–139). Oman elämän hallinta edellyttää mahdollisuuksia osallistua itseä koskevaan päätöksentekoon. Termi autonomia tulee kreikankielisistä sanoista *autos* ja

nomos, jotka merkitsevät itsensä määräämistä ja ”omalakisuutta”. Autonomia voidaan nähdä elementtinä, joka kuuluu ihmisarvoon ja sen mukaiseen elämään.

Itsemääräämisoikeus pohjaa lakeihin, esimerkiksi Suomen perustuslakiin (Ihmisoikeuskeskus, i.a.-a). Jos itsemääräämisoikeus ei toteudu, eivät muutkaan perusoikeudet, kuten esimerkiksi liikkumisen- tai kokoontumisen vapaus voi toteutua. Itsemääräämisoikeuden toteutumisella ikääntyneiden kohdalla usein tarkoitetaan kaikkien, niin perus- kuin ihmisoikeuksienkin kunnioittamista ja huomioimista. Lainsäädäntö pyrkii turvaamaan yksilön oikeuden ilmaista mielipiteensä ja toiveensa, päättää omista asioistaan sekä osallistua ja vaikuttaa omia asioitaan koskevaan päätöksentekoon (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012/980, 1 §; Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812, 1, 8 §; Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 1, 4, 31 §; Suomen perustuslaki 1999/731, 7, 22 §). Myös eri kansainvälisillä sopimuksilla, kuten YK:n ihmisoikeusjulistuksella pyritään turvaamaan yksilön oikeus itsemääräämisoikeuteen esimerkiksi turvaamalla mielipiteen, omantunnon ja liikkumisen vapautta (Ihmisoikeusliitto, i.a.).

Itsemääräämisteorian mukaan ihminen on itseään ohjaava aktiivinen toimija (Vasalampi, 2017, s. 42). Teorian sisältyy oletamus siitä, että sosiaalisilla ympäristöillä on iso merkitys siinä, kuinka ne tukevat yksilön itseohjautuvuutta ja toimijuutta. Sellainen ympäristö, joka tukee psykologisten perustarpeiden, kuten itsemääräämisen ja autonomian täyttymistä, lisää yksilön kokemaa hyvinvointia ja aktiivista kansalaisuutta. Decin ja Ryanin (2008, s. 182) mukaan kokemus autonomiasta on merkityksellistä yksilön psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Autonomia on yksi ihmisen perustarpeista ja vapaus valita tukee psyykkistä hyvinvointia.

3.2 Osallisuus ja toimijuus sekä aktiivinen kansalaisuus itsemääräämisoikeuden ilmentäjinä

Osallisuudella tarkoitetaan yksilön kokemusta vaikuttamismahdollisuuksistaan ja kokemusta siitä, että kuuluu johonkin itselleen merkitykselliseen yhteisöön (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a). Osallisuus on yhteydessä itsemääräämisoikeuteen (Talentia, 2022, s. 16). Osallisuus toteutuu silloin, kun ihminen päättää itse asioistaan (Terveiden ja

hyvinvoinnin laitos, i.a.-d). Kokemus osallisuudesta edistää yksilön hyvinvointia (Perus- ja ihmisoikeusindikaattorit, i.a.), sillä osattomuuden kokemusten on todettu olevan yhteydessä yksinäisyyteen, heikentyneeseen työkykyyn sekä psyykkisiin haasteisiin (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-e). Osallisuuden kokeminen omassa elämässä lisää yksilön uskoa omaan kykyihinsä sekä omaan tulevaisuuteen. Osallisuuden kokemus lisää myös turvallisuuden tunnetta sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toimijuus on yhteydessä osallisuuteen – osalliseksi itsensä kokeva näkee mahdollisuuksia ympärillään, ja hän on motivoitunut vaikuttamaan haluamiinsa asioihin.

Yhteiskunnallisella tasolla osallisuus on oikeuksien toteutumista (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a). Osallisuus on vaikuttamista omaan asioihin, kuten mahdollisuuksiin ja palveluihin, mutta se on myös vaikuttamista yhteisiin asioihin, kuten yhteiseen hyvään, yhteiskunnallisiin asioihin tai asuinympäristöön (Isola ym., 2017, s. 5, 23, 25, 54, 55). Osallisuuden kokemiseen vaikuttaa kokemus oman elämän autonomiasta ja elämän hallittavuudesta. Kun yksilö kokee olevansa osallinen, siihen liittyy myös merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden tunne.

Ikääntyneet tulisi nähdä sosiaalisina toimijoina, jotka olisi hyvä osallistaa vanhuuspolitiikkaa koskettavaan päätöksentekoon, kehittämiseen sekä arviointiin (Alanen ym., 2012, s. 89). Tällöin yksilö ei olisi passiivinen vastaanottaja, vaan aktiivinen toimija (Mönkkönen ym., 2019, s. 92).

Aktiivinen kansalaisuus voidaan käsittää muun muassa siten, että yksilö toimii ja vaikuttaa omassa elinpiirissään (Lawson, 2001, s.166–170). Toimiminen voi olla naapurin auttamista, mikä lisää yhteistä hyvää. Aktiivisuus on oman elämän hallintaa ja myös hallinnan alla oloa, eli oikeuksia ja velvollisuuksia sopivassa tasapainossa. Itsemääräämisteorian mukaan autonomian tarpeen, joka on yksi psykologisista perustarpeista, täytyminen saa aikaan sen, että yksilö kokee voivansa vaikuttaa vapaasti omaa elämäänsä koskettaviin asioihin (Vasalampi, 2017. Osa 1). Se lisää myös yksilön kokemusta vaikuttamismahdollisuuksistaan yleisemmällä tasolla ja lisää pystyvyyden tunnetta. Nämä ovat merkittäviä tekijöitä yksilön hyvinvoinnin kannalta.

Itsemääräämisoikeutta ja autonomista toimijuutta voidaan tarkastella sekä oikeutena että moraalisen oikeutena (Vanjusov, 2023, s. 305). Oikeuden voidaan nähdä liittyvän oikeus-toimikelpoisuuteen ja moraalinen oikeus mahdollistaa sen, että ihminen on aktiivinen toimija omassa elämässään.

3.3 Itsemääräämisoikeus ja koettu hyvinvointi

Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat koettu hyvinvointi, terveys sekä materiaallinen hyvinvointi (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b). Yksilön hyvinvointi muodostuu onnellisuudesta, sosiaalisesta pääomasta, sosiaalisista suhteista ja itsensä toteuttamisesta.

Hyvinvoinnin edistämässä on tärkeää lisätä ikääntyneiden osallisuutta palveluiden kehittämisessä (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s. 23). Merkityksellisyyden kokemus on jokaiselle ihmiselle tärkeää. Hyvinvointia lisää aktiivinen kansalaisuus sekä kokemus osallisuudesta. Merkityksellisyyden kokemukset edesauttavat yhteisen hyvän edistämistä.

Ikääntyneiden hyvinvointia edistää mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-c). Itsemääräämisoikeuden menettämällä voi olla negatiivisia vaikutuksia ikääntyneen mielenterveydelle (Mieli ry, i.a.).

Autonomian voidaan nähdä tuottavan hyvinvointia, koska henkilö, jolla on autonomia omassa elämässään, tietää mitä haluaa, tuntee itsensä sekä tarpeensa ja menee niitä kohti (Tiensuu ym., 2023, s. 139). Omannäköisen elämän eläminen tuo sisäistä rauhaa. Autonomia tuo elämään merkityksellisyyttä, joka lisää ihmisen hyvinvointia.

Osallisuus on yhteydessä itsemääräämisoikeuteen ja osallisuuden kokemus edistää hyvinvointia (Talentia, 2022, s. 16; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s. 23). Lisäämällä osallisuutta voidaan lisätä väestön hyvinvointia (Karvonen ym., 2022, s. 94–95). Ikääntyneen voimavarat, tasavertaisuus ja hyvinvointi lisääntyvät, kun hänelle mahdollistetaan oikeudet päätöksentekoon ja valintoihin koskien omaa elämää (Valtioneuvosto, 2022, s. 10, 15). Hyvinvointia lisää myös ihmisoikeuksien vahvistaminen sekä osallisuuden ja toimijuuden tukeminen.

Osallisuutta ja toimijuutta voidaan tukea tukemalla sosiaalisia suhteita (Tiensuu ym., 2023, s. 351–353). Mikäli yksilön päätöksentekokyky on heikentynyt, päätöksentekoa voidaan tukea sosiaalisen verkoston kautta. Mäki-Petäjä-Leinonen on tutkinut, millainen vaikutus läheisillä ihmissuhteilla on ikääntyneiden autonomian ja päätöksenteon kokemukseen (Tiensuu, 2023, s. 356–361). Tulosten mukaan ikääntyneet luottivat omiin läheisiin ihmissuhteisiinsa päätöksiä tehdessä. Läheisten tuella oli myös positiivinen vaikutus ikääntyneiden hyvinvoinnille. Oma autonomia koettiin tärkeäksi ja mahdollisuus sen menettämisestä oli tuntunut pelottavalta. Mäki-Petäjä-Leinonen (2013, s. 362) toteaa, että mitä haavoittuvampi ja toisista riippuvaisempi yksilö on, sen suurempi merkitys on läheisillä ihmissuhteilla.

Erik Allardtin (1976, s. 231) hyvinvointiteorian mukaan ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemukseen vaaditaan kolmen perustarpeen täyttyminen. Näitä perustarpeita ovat `having, loving, being`. Having tarkoittaa yksilöllä käytettävissä olevia resursseja, toisin sanoen tuloja, varallisuutta sekä perustarpeita, kuten asuntoa, peseytymismahdollisuuksia sekä ravintoa (Martela, 2022, s. 566). Loving pitää sisällään ihmissuhteet, rakkauten ja läheisyyden tunteen, vastavuoroisuutta sekä huolenpitoa. Being tarkoittaa yksilön mahdollisuutta toteuttaa itseään ja olla osa ympäröivää yhteiskuntaa. Suomalaisessa hyvinvoinnin tarkastelussa kiinnitetään usein huomio resurssien määrään (Kananaja ym., 2017, s. 156–157). Eurooppalaisessa sen sijaan hyvinvointiin on liitetty myös yksilön kokemusmaailma. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen suorittamissa hyvinvointitutkimuksissa osa-alueina ovat muun muassa resurssit, elinympäristö, yksilön mahdollisuudet toteuttaa itseään, osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet sekä yhteisöllisyyden kokemukset.

3.4 Itsemääräämisoikeus lainsäädännössä

Laissa ei ole suoraan säädetty itsemääräämisoikeudesta, mutta lainsäädännössä pyritään turvaamaan yksilön oikeutta ilmaista mielipiteensä ja toiveensa, päättää omista asioistaan sekä osallistua ja vaikuttaa omia asioitaan koskevaan päätöksentekoon (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista 2012/980, 1 §; Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812, 1, 8 §; Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 1, 4, 31 §; Suomen perustuslaki 1999/731, 7, 22 §).

Itsemääräämisoikeus kuuluu perusoikeuksiin (Valvira, i.a.-b). Suomen lainsäädännössä ohjaavina arvoina ovat ihmisarvon kunnioittaminen, yksilön vapauden sekä oikeuksien turvaaminen ja oikeudenmukaisuuden edistäminen (Hallberg ym., 2011, s. 29, 63). Perusoikeudet ovat yhdenvertaisesti kaikille kuuluvia oikeuksia. Yksi tärkeä perusoikeus on oikeus henkilökohtaiseen vapauteen (Kess, 2023, s. 15). Kyse on yleisperusoikeudesta, jonka tarkoitus on suojata itsemääräämisoikeutta sekä tahdonvapautta. Useiden oikeuksien päämääränä on turvata itsemääräämisoikeuden toteutuminen. Vapaus tehdä itseään koskevia valintoja sisältää muun muassa oikeuden vaikuttaa omiin palveluihin ja hoitoon sekä arkiin jokapäiväisiin asioihin.

3.5 Itsemääräämisoikeus ja sosiaalialan etiikka

Sosiaalialalla lait määrittelevät työntekoa, mutta laki yksinään ei ole riittävä ohjenuora ammattilaisille, vaan tarvitaan myös ammattietiikkaa (Talentia, i.a.). Sosiaalialan ammattilainen on velvoitettu työskentelemään syrjiviä rakenteita vastaan muun muassa siten, että epäkohtia nostetaan esiin ja heikomman ääni saadaan kuuluviin.

Sosiaalialan eettistä perustaa voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen; arvoihin, moraaliiin sekä eettisiin periaatteisiin (Kananoja, 2017, s. 174–176). Sosiaalialalla työskentelyn perusta on arvot. Keskeisenä arvona on ihmisarvo – jokaista kunnioitetaan ja kohdellaan tasavertaisesti huolimatta taustasta tai ominaisuuksista ja jokaiselle taataan kokemus kuuluksi tulemisesta sekä vaikuttamismahdollisuuksista. Arvoperustaan kuuluu myös itsemääräämisoikeus ja oikeudenmukaisuus. Moraaliin liittyy kysymykset oikeasta ja väärästä. Eettisyys ilmentää moraalialia sekä arvoja ja on linjassa lakien sekä kansainvälisten sopimusten kanssa. Eettinen työskentely mahdollistaa asiakkaan kokemuksen osallisuudesta sekä vaikuttamismahdollisuuksista.

Eettisellä ohjeistuksella tarkoitetaan sellaisia työskentelyä ohjaavia periaatteita, jotka heijastelevat ammattikunnan arvomaailmaa (Juujärvi ym., 2007, s. 54). Kyse on normeista, jotka ohjaavat ammattilaisen työntekoa ja toimintaa.

Sosiaalialalla työskentelevillä tulee olla eettistä osaamista (Heikkinen, 2022, s. 3, 7). Ammattilaisen täytyy omasta arvomaailmastaan riippumatta kunnioittaa asiakkaan

valinnanvapautta sekä puolustaa tämän ihmisarvoa ja –oikeuksia sekä sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteutumista. Etiikka on siis väline, jolla voidaan edistää ihmisten asioita, kuten esimerkiksi hyvän elämän toteutumista.

Sosiaalialan eettisiä periaatteita ovat muun muassa oikeus mielipiteen-, kokemuksen-, sekä tunteidenilmaisuun, arvostava vuorovaikutus, osallisuuden edistäminen, itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, kaikenlaisen syrjinnän, epäoikeudenmukaisuuden ja epätasa-arvon vastustaminen, sekä yksilön kunnioittaminen ainutlaatuisena yksilönä (Heikkinen, 2022, s. 7).

Sosiaalialla työskenneltäessä sosionomeilta odotetaan tietynlaista osaamista (Arene, 2017, s. 10). Osaamisalueita kuvaamaan on luotu kompetensseja. Yksi sosionomin kompetensseista on eettinen osaaminen, joka pitää sisällään tasavertaisuuden, ihmisarvon sekä oikeudenmukaisuuden edistämisen.

3.6 Itsemääräämisoikeuden edistäminen sosiaalipalveluissa

Sosiaalialan pyrkimys on auttaa ihmisiä ja vähentää aineellista puutetta sekä inhimillistä kärsimystä, joten jokaisella sosiaalialla työskentelevällä ammattilaisella on henkilökohtainen velvollisuus toimia siten, että edistää asiakkaidensa ihmisoikeuksia (Heikkinen, 2022, s. 7, 11).

Itsemääräämisoikeus on perusoikeus, joten ammattilaisen tulee tarjota sekä mahdollistaa asiakkaalle valinnanvapaus sekä mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja päätöksiin (Heikkinen, 2022, s. 12). Asiakkaan itsemääräämisoikeutta edistää myös se, kun ammattilainen tuo esille ja esittelee eri vaihtoehtoja sekä mahdollisuuksia ja kertoo näitten mahdollisista vaikutuksista. Itsemääräämisoikeuden toteutumista voidaan tukea osallistamalla asiakas ja hänen läheisensä erilaisten suunnitelmien, kuten palvelusuunnitelman laatimiseen (Topo, 2013, s. 288).

Sosiaalihuoltolaissa ja asiakaslaissa on pykälä, joiden päämääränä on itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden turvaaminen (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301; Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812). Sosiaalihuoltolaki (§ 1, 4, 30, 31) ohjaa

ammattilaista toimimaan siten, että asiakkaan mielipiteet ja toiveet huomioidaan aina, kun mahdollista. Asiakasta on kohdeltava kunnioittaen hänen ihmisarvoaan. Ammatilaisen vastuulla on asiakkaan tietoiseksi tekeminen omista vaihtoehtoistaan ja palveluista, joita on saatavilla. Pyrkimyksenä tulee olla asiakkaan toimijuuden ja itsenäisen suoriutumisen tukeminen. Asiakkaalle tulee välittyä tunne siitä, että hänellä on vaikutusmahdollisuuksia omiin asioihinsa. Ammatilaisen on myös huomioitava asiakkaan kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä etu ja työskenneltäessä on kiinnitettävä huomiota siihen, että asiakkaan niin halutessa, hänen läheisetkin huomioidaan palveluiden tai muun työskentelyn toteutuksessa.

Asiakaslaissa edellä mainituista teemoista on säädetty yksityiskohtaisemmin (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812). Asiakkaalla on oikeus tulla kuuluksi ja ymmärretyksi, mutta on myös pyrittävä siihen, että asiakas itsekin ymmärtää ammattilaista ja niitä palveluita tai toimenpiteitä, joita hänelle suunnitellaan tai tarjotaan (§ 4, 5). Pykälässä kahdeksan on avattu itsemääräämisoikeuden merkitystä; asiakkaan itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan ja hänelle taataan mahdollisuus osallistua sekä vaikuttaa omiin asioihinsa ja hänen toiveilleen annetaan tilaa. Asiakkaan asiaa ratkotaan ja käsitellään sillä tavoin, että hänen paras mahdollinen etunsa toteutuu.

Ikääntyneiden edun ja tarpeiden huomioimisesta on säädetty erikseen omassa laissaan (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980). Tämänkin lain tarkoituksen on ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, osallisuuden, itsemääräämisoikeuden sekä vaikuttamismahdollisuuksien turvaaminen ja edistäminen (§ 1, 4, 6, 12, 13). Asiakaslähtöisyys on läpileikkaava teema kyseisissä pykälissä.

Asiakaslähtöinen työskentely edistää asiakkaan itsemääräämisoikeuden toteutumista (Heikkinen, 2022, s. 14). Ikääntyneiden parissa työskenneltäessä on kiinnitettävä huomiota siihen, että osallisuus ja autonomia toteutuvat (Kananoja ym., 2017, s. 269). Haastetta tähän tuo muistisairaudet, jotka ovat yleisiä ikääntyneillä. Työntekijän on tarvittaessa toimittava asiakkaan puolestapuhujana. Olennaista on myös huomioida ikääntyneen eletty elämä ja takana oleva historia.

Itsemääräämisoikeuden toteutumista voi tukea edistämällä osallisuutta ja tukemalla toimijuutta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-e.). Ammatilainen voi omalla toiminnallaan pyrkiä siihen, että hän mahdollistaa asiakkaalle vapauden valita, osallistuuko johonkin toimintaan tai palveluun. Valinnanvapauden lisäksi on tärkeää kohdatuksi tulemisen kokemus sekä kokemus vaikuttamisesta. Tämä voidaan mahdollistaa siten, että asiakas osallistetaan palveluiden kehittämistyöhön. Kokemus vaikuttamismahdollisuuksista lisää vaikuttamismahdollisuuksien näkemistä ympärillä.

4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen. Sen tarkoituksena oli selvittää ikääntyneiden näkemyksiä itsemääräämisoikeudesta ja sen toteutumisesta sekä läheisten ja ammattilaisten mahdollisuudesta tukea ikääntyneitä itsemääräämisoikeutensa toteutumisessa koetun hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Tavoitteena oli saada jokaiselta vastaajalta yksilöllinen kuvaus subjektiivisesta kokemuksestaan itsemääräämisoikeuteensa liittyen.

Tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimustapaa, koska haluttiin tutkia "luonnollisia tilanteita, joita ei voi järjestää kokeeksi" (Metsämuuronen, 2006, s. 88), eli haluttiin saada haastateltavien omakohtaisia vapaamuotoisia näkemyksiä ja kokemuksia tarkasteltavana olevasta aiheesta, tässä tapauksessa ikääntyneen itsemääräämisoikeudesta. Laadulliselle tutkimukselle on olemassa useita erilaisia lähestymis- ja analysointitapoja, eikä termille täten pysty antamaan yhtä ainoaa määritelmää (Juhila, i.a.-c). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja määrittelee laadulliselle tutkimukselle yleisiksi ominaispiirteiksi epäilyn itseltään selväksi tiedettyä kohtaan, kvalitatiivisen aineiston suosimisen, strukturoimattoman ja luonnollisen aineiston suosimisen, sitoutumisen lähelle menevään tarkasteluun, keskittymisen toimintaan, subjektiivisuuden arvostamisen, asianosaisten omien merkitysten ja tulkintojen korostamisen, tutkijan paikan reflektoinnin, monimutkaisuuden sietokyvyn, mitä- ja mitenkysymysten painottamisen sekä analyysivetoisuuden.

Yllä mainitut piirteet kuvastavat varsin hyvin myös tämän opinnäytetyön tekemisen vaiheita, sillä laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti ikäihmisten itsemääräämisoikeutta ei lähestytty omien olettamusten kautta, vaan halusta selvittää haastateltavien subjektiivisia kokemuksia ilman ennakkoasenteita (Juhila, i.a.-c). Tutkimuksessa sitouduttiin lähelle menevään tarkasteluun, eli pyrittiin saamaan mahdollisimman aitoa ja yksityiskohtaista tietoa haastateltavien kokemuksista. Näiden vapautunutta ilmaisemista saattoi tutkijoiden olettamuksen mukaan tukea opintoihin kuuluneen valtaistavan harjoittelun suorittaminen Aijjoos-toiminnassa, mikä oli kenties synnyttänyt luottamussuhdetta opinnäytetyön tekijöitä kohtaan. Lähelle menevän tarkastelun periaatteiden mukaisesti koottavaa aineistoa tarkasteltiin mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti (Juhila i.a.-c). Tutkimus

pyrittiin tekemään siten, että haastateltavat saivat mahdollisimman vapaamuotoisesti määrittellä omakohtaisia senhetkisiä tuntemuksiaan ja kokemuksiaan itsemääräämisoikeuteen ja sen toteutumisen tukemiseen liittyen. Tätä tukivat avoimet haastattelukysymykset, rento haastatteluilmapiiri sekä tulosten analysointi ilman ennakko-odotuksia ja -asenteita. Aineisto on haastateltavien tutkittavalle asialle, tässä tapauksessa ikääntyneiden itsemääräämisoikeudelle, tutkimushetkellä antama merkitysten summa, ja tutkimuksessa on halettu kartoittaa tapoja, joilla ikääntyneet asiaa kuvailevat. Keskeisenä tutkimusvälineenä on tutkijoiden intuitioon pohjautuva tutkimusaineiston merkitysten lukutaito.

Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi -kirjassa todetaan laadullisen tutkimuksen nimitysten, jaotteluperusteiden ja niiden sisältämien luokkien pohjautuvan joko laadullisen tutkimuksen historiaan tai sitä ohjaavaan filosofiaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 10). Ne voivat myös viitata kunkin näkemyksen keskeisiksi katsottuihin piirteisiin. Laadullista tutkimusta voidaan tehdä fakta-, kokemus- ja konstruktionistisesta näkökulmasta (Jokinen, i.a.). Tämä tutkimus tehtiin kokemusnäkökulmasta, koska haluttiin selvittää haastateltavien omakohtaisia kokemuksia ja heidän niille antamiaan subjektiivisia merkityksiä tarkasteltavana olevasta aiheesta.

Laadullinen tutkimus on aina empiiristä, eli erilaisiin aineistoihin ja niiden analysointiin pohjautuvaa, mutta siinä on kuitenkin teoria taustalla (Juhila, i.a.-b). Teorian määrittellen olevan laadullisessa tutkimuksessa ”sen jäsenneilyä esittämistä, mitä tieteellisessä kirjallisuudessa ja aiemmissa tutkimuksissa on esitetty tutkittavasta aiheesta sekä tutkimuksessa käytettävistä menetelmistä ja analyysitavoista”. Tämän tutkimuksen teoriapohjaa käsitellään opinnäytetyön alkupuolella.

4.2 Aineistonkeruumenetelmä

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valittiin haastattelumetodi tutkittavan asian intui-
mityden ja tunneperäisyyden vuoksi, siksi, että haluttiin ikääntyneen itsemääräämisoikeuteen liittyviä kuvaavia esimerkkejä sekä siksi, ettei aihetta pysty tutkimaan objektiivisilla testeillä (Metsämuuronen, 2006, s. 113). Tutkimushaastattelun tavoitteena on tutkimusongelmaan vastaavan tiedon ja aineiston tuottaminen, kuitenkin siten, ettei tutkimuskysymyksiä kysytä suoraan haastateltavilta (Hyvärinen ym., i.a.). Haastattelukysymysten

”rajauksilla, muotoilulla ja tyyllillä” on kuitenkin suuri vaikutus saataviin vastauksiin, ja tutkijan onkin mietittävä, millaista tietoa hän haluaa. Erilaisten tietojen hankkimiseen on olemassa erilaisia haastattelun tapoja, ja omaan tutkimukseen sopiva kannattaa valita huolellisesti. Mahdollisia ovat esimerkiksi strukturoidut ja puolistrukturoidut haastattelut, asiantuntija-, teema-, virike-, ryhmä- ja puhelinhaastattelut.

Tutkimusaineisto kerättiin Aijjoos-toiminnan ryhmätoimintoihin osallistuvilta ja muilta vapaaehtoisilta haastattelumenetelmällä touko-heinäkuussa 2024. Tämä toteutettiin kolmella kasvotusten tehdyllä haastattelulla, joissa kussakin haastateltiin kahta henkilöä samanaikaisesti, ja kauempana asuneiden kohdalla neljällä puhelinhaastattelulla. Haastateltavia etsittiin Aijjoos-toiminnan ryhmiin osallistuvien henkilöiden joukosta kertomalla tutkimuksesta ryhmien kokoontumisissa ja jakamalla halukkaille esite tutkimuksesta. Esitteessä oli puhelinnumero, johon sai ilmoittautua, ja haastattelupaikkojen ilmoitettiin täyttyvän ilmoittautumisjärjestyksessä. Koska ilmoittautuneita ei tullut tavoiteltua kymmentä henkilöä sekä opinnäytetyön tekijät että Aijjoos-toiminta lähestyivät suoraan muutamia henkilöitä tiedustellakseen heidän halukkuuttaan haastatteluun. Näin saatiin tutkijoiden riittävän kattavaksi katsoma määrä haastateltavia. Haastateltavat asuivat Etelä-Pohjanmaan pohjoisella alueella. Kukaan ei asunut hoitolaitoksessa haastattelun hetkellä. Iältään he olivat 65–85-vuotiaita. Joukko sisälsi sekä miehiä että naisia. Osalla haastateltavista oli diagnosoitu muistisairaus.

Keskustelun tueksi laadittiin puolistrukturoitu haastattelulomake (Metsämuuronen, 2006, s. 112), jonka kysymykset oli laadittu siten, että ne mahdollistaisivat laaja-alaisen tiedonkeruun tutkimusongelmaan liittyen. Puolistrukturoidussa haastattelussa esitetään ennakkoon laadittuja kysymyksiä pääasiassa samassa muodossa kaikille haastateltaville, mutta niihin saa vastata vapaasti omin sanoin niin laajasti kuin haluaa (Hyvärinen ym., i.a.). Haastattelulomakkeen kysymykset kartoittivat henkilön näkemyksiä ja kokemuksia ikääntyneen itsemääräämisoikeudesta sekä tavoista, joilla läheiset ja ammattilaiset voivat tukea itsemääräämisoikeuden toteutumista. Lomake oli lähinnä apuväline haastattelun eteenpäinviemiseksi, pääpaino oli mahdollisimman asiakaslähtöisessä, asiakkaan omista kokemuksista kumpuavassa keskustelussa. Kaikilta haastateltavilta kysyttiin samat seitsemän haastattelukysymystä samassa järjestyksessä. Haastateltaville esitettiin lisäksi täydentäviä

kysymyksiä sopivaksi katsotuissa kohdissa ja heillä oli myös mahdollisuus ilmaista vapaasti näkemyksiään tutkimuksen aiheeseen liittyen.

Haastattelukysymykset olivat seuraavat:

- Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
- Millaisia asioita ja teemoja itsemääräämisoikeuteen ikääntyneen mielestä liittyy?
- Mistä asioista toimijuus omassa elämässä koostuu?
- Miten osallisuus ja vapaus valita vaikuttavat koettuun hyvinvointiin?
- Millaisista asioista ikääntynyt haluaa päättää ilman, että läheiset tai ammattilaiset puuttuvat siihen?
- Millaisissa tilanteissa ikääntynyt kokee, että läheisten tai ammattilaisten olisi hyvä tukea häntä päätöksenteossa?
- Kuinka läheiset ja ammattilaiset voivat tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumisesta ikääntyneen itsensä näkökulmasta?

Kasvotusten tehdyt haastattelut toteutettiin haastateltavien kotona kiireettömässä ja rauhallisessa ympäristössä touko-kesäkuun vaihteessa ja heinäkuun alussa 2024. Keskustelut äänitettiin matkapuhelimen "tallennin"-toiminnolla ja kaikki haastattelut tallentuvat selvästi äänitteelle. Puhelinhaastattelut tehtiin toukokuun lopulla. Niitä äänitettäessä puhelin oli kaiuttimella ja äänitys suoritettiin tietokoneen ääninauhurilla. Tämä tallennustapa aiheutti jonkin verran katkoja ja säröjä äänityksiin. Puhelinhaastattelut tehtiin äänieristetyssä tilassa, joten ulkopuoliset eivät pystyneet haastatteluita kuulemaan. Sekä kasvotusten että puhelimitse tehdyissä haastatteluissa kysyttiin haastateltavilta lupa haastatteluiden äänittämiseen.

Haastattelut litteroitiin muutaman päivän sisällä haastatteluiden tekemisestä doc-muodossa Word-tiedostoon. Litterointi tarkoittaa haastattelun purkamista kirjalliseen muotoon (Kallio, i.a.). Litterointi voidaan toteuttaa eri tarkkuuksilla riippuen erityisesti tutkimuskysymysten tyylistä ja analyysimenetelmästä. Mikäli tutkimuksen oleellisena tarkoituksena on haastattelun asiasisältö, eli haastateltavien näkökulmat, mielipiteet ja ymmärrys tarkasteltavana olevasta asiasta, riittää litterointitarkkuudeksi yleensä se, että asia tulee ymmärrettäväksi. Mikäli tutkimuksessa halutaan selvittää vuorovaikutukseen liittyviä asioita, on kaikki äännähdykset, tauot ja huokaukset kirjattava tarkasti ylös.

Tämän opinnäytetyön litterointi tehtiin tutkimuksen kannalta riittäväksi katsotulla tavalla, eli sekä haastateltavien että haastattelijoiden puheenvuorot kirjattiin ylös ilman puheenmuotoiluun liittyviä yksityiskohtia. Aivan kaikkea ei litteroitu, tällöin kysymyksessä olivat täysin tutkimusaiheen ulkopuolelle menneet välikeskustelut. Yhtään haastattelua ei litteroitu ”yhdelta istumalta”, vaan ne jaettiin joko samana tai peräkkäisinä päivinä litteroituihin osiin. Tekstiaineistot tallennettiin omiin kansioihinsa, jokainen haastattelu omana tiedostonaan, jotta ne pysyivät muuttumattomina ja niihin voitiin palata tutkimuksen aikana. Tallennus tehtiin SeAMKin Microsoft 365 -pilvipalveluun ja varmuuskopio pöytäkoneversioon. Tiedostoihin oli pääsy vain opinnäytetyön tekijöillä.

4.3 Tutkimusaineiston analyysitapa

Aineistoja pyrittiin tulkitsemaan osana kontekstia, ihmisen jokapäiväistä elämää (Juhila, i.a.-c). Analysointimenetelmänä käytettiin laadullista sisällönanalyysiä, joka valittiin siksi, että tutkimuksessa haluttiin pysyä koko ajan mahdollisimman lähellä sitä, mitä haastateltavat puhuivat (Vuori, 2021). Laadullisessa sisällönanalyysissä keskitytään asioihin, aiheisiin ja teemoihin, joista aineisto kertoo, eli tässä tapauksessa siihen, mistä haastateltavat puhuvat. Laadullisen sisällönanalyysin käsite on varsin lähellä teemoittelua, ja joskus niitä pidetäänkin toistensa rinnakkaiskäsitteinä. Laadullinen sisällönanalyysi eroaa sisällönerittelynä tunnetusta menetelmästä siten, että jälkimmäisessä keskitytään laajojen aineistojen määrälliseen analyysiin (Vuori, 2021; Tuomi & Sarajarvi, 2018, s. 119).

Laadullisen sisällönanalyysin toteuttamiselle ei ole yhteisiä sääntöjä, eikä menetelmällisiä käsitteitä, sillä se ei pohjaudu millekään tietylle teoreettis-metodologiselle ajattelulle

(grounded teoria -viitekehukseen pohjaavaa sisällönanalyysiä lukuun ottamatta) (Vuori, 2021). Laadullista sisällönanalyysia voi kuitenkin pitää myös erityisenä analyysimenetelmänä, joka mahdollistaa aineiston systemaattisen ja objektiivisen analysoimisen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117). Kaikissa tapauksissa laadullisen sisällönanalyysin perustana on koodaaminen (Juhila, i.a.-a). Se on toisaalta työvaihe, joka aloittaa kaikkien laadullisen tutkimuksen aineistojen käsittelyn, toisaalta yksi sisällönanalyysin työvälaineistä. Koodaamisessa tutkija erottelee ja yhdistelee aineistosta, tässä tapauksessa litteroiduista haastattelusta, erimittaisia katkelmia, ja jaottelee ne tiettyjen ominaisuuksien mukaan luokkiin. Ensin muodostuu yleensä laajempirajaisia yläluokkia, ja niille sitten koodauksen edetessä täsmällisempiä alaluokkia. Koska kaikkea ei ole mahdollista koodata, on tärkeää, että keskeiset tutkimuskysymykset ja tutkimuksen ongelma ohjaavat koodausta. Oleellisinta koodauksessa on, että se on systemaattista, koko aineistosta etsitään samoja seikkoja ja aineisto käydään huolella läpi, yleensä moneen kertaan (Vuori, 2021). Tämän jälkeen tehtävä aineiston sisällön kuvaus ei vielä sellaisenaan ole kelvollinen analyysiksi, vaan materiaalin sisällöstä on pyrittävä tekemään tutkimuksen kannalta kiinnostavia johtopäätöksiä.

Aineistolähtöisessä koodauksessa tutkija etsii aineistosta jotain häntä kiinnostavaa, teorian ohjaamassa koodauksessa hän puolestaan valitsee kiinnostavat asiat teoreettisen ymmärryksensä pohjalta (Vuori, 2021). Varsin tavallista on yhdistellä molempia tapoja. Tätä opinnäytetyötä tehdessä painottui aineistolähtöinen koodaus. Analyysin tekotavat voi jakaa sellaisiin, joissa asioita kuvataan siten kuin ne aineistossa ilmenevät ja sellaisiin, joissa käytetään enemmän tutkijan omaa tulkintaa. Ensin mainitussa kartoitetaan lähinnä tapoja, millä tutkimukseen osallistuneet asiaa kuvaavat, jälkimmäisessä pyritään analysoinnin edetessä siirtymään yhä abstraktimpiin käsitteisiin. Tässä opinnäytetyössä käytettiin ensin mainittua analyysitapaa.

Opinnäytetyössä käytettiin pitkälti Milesin ja Hubermanin vuonna 1994 esittelemää laadullisen sisällönanalyysin menetelmää, jossa koodaaminen etenee pelkistämisestä klusteroinnin kautta abstrahointiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122–127). Pelkistämisessä tekstiaineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäoleellinen pois pilkkomalla tai yhdistelemällä aineistoa. Tällöin etsitään kaikki tutkimuskysymyksiin sopivat sitaatit ja niille muodostetaan pelkistetyt, asiasisällön sisältävät ilmaukset. Klusteroinnissa eli ryhmittelyssä samaan aihepiiriin kuuluvat kommentit yhdistellään alaluokkiin, joille puolestaan muodostetaan

koodaamisen edetessä aihepiirin mukaisia yläluokkia ja niille ehkä vielä pääluokkia. Lopuksi tehdään abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa yhdistellään luokituksia ja käsitteitä, ja saadaan näin vastaus tutkimustehtävään.

Tämän opinnäytetyön koodaaminen tehtiin tutkimuskysymyskohtaisesti kahteen Word-taulukkoon, jotka nimettiin seuraavasti: 1) mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle ja 2) miten läheiset ja ammattilaiset voivat tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumista? Opinnäytetyön liitteenä on esimerkkiotos käytetyistä taulukoista (liite 2). Taulukoihin laitettiin neljä saraketta: ”suora lainaus”, ”lainauksen pelkistys”, ”alaluokka” ja ”yläluokka”. Koodaamisen aluksi muodostettiin kolme yläluokkaa: 1) mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle, 2) miten läheiset voivat tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumista ja 3) miten ammattilaiset voivat tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumista? Lisäksi näille hahmoteltiin sopivaksi katsottuja alaluokkia, joihin haastattelukatkelmien ajateltiin sopivan.

Tämän jälkeen haastatteluaineistoa alettiin käymään läpi haastattelu kerrallaan. Jokainen aineistosta esiin noussut, jompaankumpaan tutkimuskysymykseen pienimmälläkin tavalla liittynyt kommentti tai sen osa pelkistyksineen kirjattiin taulukkoon ja niille lisättiin sopivaksi katsottu ylä- ja alaluokka. Kommentti kirjattiin sellaisenaan ”suora lainaus” -kohtaan ja asiasisällön kertovana ”lainauksen pelkistys” -kohtaan. Haastateltavat numeroitiin sattumanvaraisesti välille H1–H10, ja suoran lainauksen perään merkittiin jokaisen kommentin antajan tunnus. Lähes kaikki lainaukset kirjoitettiin sanasta sanaan siten kuin haastateltavat sanoivat. Joitain pieniä esimerkiksi anonymiteetin turvaavia muutoksia tehtiin. Muutamia pitkiä ja monivivahteisia kommentteja ei kirjoitettu lainkaan ”suora lainaus” -kohtaan, vaan ainoastaan niiden ydinsisältö tiivistettynä ”lainauksen pelkistys” -kohtaan. Tämän jälkeen samalle riville kirjattiin sopivaksi katsottu ala- ja yläluokka.

Taulukko 1. Esimerkki kommenttien koodaamisesta taulukkoon (liite 2).

Suora lainaus	Lainauksen pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
"No se on tärkeä asia, saa itte määrätä omista asioostansa, ettei ruveta holhoamaan, pakolla tekemään" (H9)	Saa määrätä asioistaan	Vapaus valita, mitä tekee	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
"Se on kaikkein tärkeintä, että ainakin vielä täs vaihees itte saa päättää kaikesta, Että jos menöö jonkin tai ei mee. Niin että saa valita, että ei oo mitään pakotetta mistään" (H10)	Saa päättää kaikesta, ei pakoteta	Vapaus valita, mitä tekee	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
"Saa itse keksiä kaikkea kivaa mitä keksii ja mihinkä osallistuu. " (H6)	Saa keksiä, mitä tekee ja mihin osallistuu	Vapaus valita, mitä tekee / osallisuus ja toimijuus	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?

Alaluokkien nimet ja jaottelu elivät koodausta tehtäessä, lopullisen muotonsa ne saivat 6/10 haastattelun jälkeen, minkä jälkeen loppujen haastattelujen koodaus sujui jouhevasti. Lopullisiksi alaluokiksi itsemääräämisoikeuden merkitykselle muodostuivat "vapaus valita, mitä tekee", "asuminen", "raha-asiat", "ruokailu", "sosiaaliset suhteet", "osallisuus / toimijuus", "oikeuksien säilyminen" ja "realiteetit". Läheisten antamalle tuelle syntyivät alaluokat "jokapäiväinen tuki", "suuremmat hankinnat", "asumiseen liittyvät asiat", "sairastuessa / kunnon huonontuessa" sekä "tuenantotyö" myötä. Ammattilaisten tukea lähestyttiin alaluokkien "tukimuodot" ja "tuenantotyö" myötä. Osa kommentteista jäi varsinaisten luokkien ulkopuolelle. Luokittelu eli osittain koodaamisen aikana, kun uusia näkökulmia nousi esiin.

Tuloksia tarkasteltiin tutkimuskysymysohjaisesti koodaamisessa syntyneitä ylä- ja alaluokkia hyödyntäen. Tulosten raportointi aloitettiin keskeisimmistä tutkimustuloksista ja niistä edettiin yksityiskohtaisempaan tulosten tarkasteluun. Tuloksia havainnollistettiin aineistosta otetuilla suorilla lainauksilla, joita käytettiin tasaisesti jokaiselta haastatellulta.

Tutkimuksen johtopäätöksiä kerrottiin tuloksista nousseita huomioita ikääntyneiden itsemääräämisoikeuteen liittyen. Johtopäätöksiä tehtäessä tuloksia peilattiin teoreettisen viitekehyksen aineistoon. Tutkimuksen vaiheista tehtiin oma Word-tiedostonsa, josta käy ilmi, milloin mikin haastattelu, litterointi, koodaus ja analysointi on tehty ja mitä kussakin vaiheessa on tehty. Tutkimuksen jälkeen äänitiedostot tietoturvasyistä tuhottiin.

Tutkimusraportissa pyritään antamaan kattava selvitys opinnäytetyöprosessin etenemisen vaiheista (Metsämuuronen, 2006, s. 131–132). Haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistujilta kysyttiin etukäteen suostumus haastatteluaineiston siirtämiseen yhteistyökumppanin käyttöön jatkokäyttöä varten. Haastateltavan subjektiivista, hänen kokemuksilleen antamia merkityksiä ja tulkintoja kunnioitettiin (Juhila, i.a.-c).

4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä suunniteltaessa ja tehdessä otettiin laaja-alaisesti huomioon laadulliselle tutkimukselle ominaisia eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä periaatteita. Tutkijat ymmärsivät, että laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei lähtökohtaisesti voi perustella määrällisen tutkimuksen tavoin objektiivisilla, yleistettävillä metodeilla, vaan kriteerit liittyvät tutkimusprosessin kuvaukseen, perusteluihin ja analyysiin (Puusa & Kuittinen, s. 167–168).

Tutkittavaan aiheeseen perehdyttiin laajan ja monipuolisen teoriamateriaalin avulla (Aaltio & Puusa, 2011, s. 159). Haastattelukysymysten (liite 1) sisältö pyrittiin suunnittelemaan niin, että ne kattaisivat mahdollisimman laajasti tutkittavan aiheen. Haastateltavien joukko valikoitui tutkijoiden ja yhteistyökumppanin yhteistoiminnan myötä luotettavan tutkimuksen kriteerit täyttäväksi (mts. 158). Haastattelutilanteissa tutkijat pyrkivät rauhallisella, kunnioittavalla ja rennolla otteellaan antamaan haastateltaville tunteen, että nämä voivat vapautuneesti kertoa ”kulttuurisesti sensitiivistä tietoa kokemusmaailmastaan” (mts.156). Tällä pyrittiin edesauttamaan sitä, että tutkimuksen tulokset mahdollisimman hyvin kuvaisivat tutkittavien omia käsityksiä ja kokemuksia (mts. 157). Tutkimustuloksia analysoitaessa pyrittiin yksityiskohtaisuuteen, missä auttoivat huolellisesti tehdyn koodaamisen avulla muodostetut tutkimuskysymysten ”alaluokat” (mts. 161). Lisäksi käytettiin runsaasti suoria lainauksia tasapuolisesti kaikilta haastatelluilta selventämään tutkimustuloksia.

Tutkimusraportissa on pyritty tuomaan ilmi opinnäytetyön tekijöiden suhde tarkasteltavaan ilmiöön ja perusteet tutkimuksen toteuttamisessa tehtyihin valintoihin (Puusa & Kuittinen, 2011, s. 168). Tutkimuksen aikana pyrittiin esitietoa, eli omia ennakkokäsityksiä aiheesta, tarkastelemaan kriittisesti (Aaltio & Puusa, s. 159). Yhdistelemällä esitietoa tutkimuksessa saatuihin uusiin havaintoihin pyrittiin kiinnittämään huomiota sellaisiin asioihin, jotka olisivat muuten saattaneet vaikuttaa merkityksettömiltä tai itsestään selviltä. Liian pitkälle meneviä johtopäätöksiä ei tutkimustulosten perusteella kuitenkaan haluttu esittää, sillä tutkijat tiedostivat, että haastattelutilanne synnyttää aina joitain rajoituksia haastateltavan ilmaisuun (mts. 160) ja toisaalta jokaisen haastateltavan vastaukset ovat hänen oma tulkintansa tutkittavasta asiasta (Puusa & Kuittinen, s. 169).

Opinnäytetyössä noudatettiin sekä kotimaisia että EU:n antamia tutkimustyön eettisyyteen liittyviä ohjeita ja säädöksiä (Kinni & Puurunen, 2021, s. 313). Näitä olivat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisut Hyvä tieteellinen käytäntö (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023a), Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023b) ja Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019), ammattikorkeakoulujen yhteistyöfoorumi Arenen Opinnäytetyöprosessin eettiset suositukset – muistilista opiskelijalle ja ohjaajalle (Arene, 2018) ja Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset (Arene, 2020), Tietosuojalaki (1050/2018) sekä EU:n yleinen tietosuoja-asetus, GDPR, (2016/679).

Yllä mainittujen ohjeiden ja säädösten huomioiminen varmistettiin noudattamalla koko tutkimusprosessin ajan hyvän tieteellisen käytännön edellyttämää rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta sekä eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerit täyttäviä tutkimus- ja arviointimenetelmiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023a). Tätä noudatettiin niin haastatteluja suunniteltaessa, toteutettaessa, litteroidessa, koodatessa kuin analysoidessakin. Opinnäytetyöprosessin ja ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia noudatettiin (Arene, 2018, 2020). Tämän varmistamiseksi hankittiin tutkimuslupa yhteistyötaho Aijjoos-toiminnalta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023a).

Tutkimukseen osallistuvien oikeuksien varmistamiseksi heille laadittiin tiedote tutkimuksen sisällöstä ja käyttötarkoituksesta sekä pyydettiin heitä hyväksymään Seinäjoen

ammattikorkeakoulun “suostumus tutkimukseen osallistumisesta” -lomake. Haastateltaviin suhtauduttiin prosessin joka vaiheessa kunnioittavasti, yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto, 2023), ja heille kerrottiin muun muassa oikeudestaan lopettaa tutkimus halutessaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019). Tutkimus perustui omassa tutkimustyössä haastattelumenetelmällä kerättyyn aineistoon, vapaaehtoisten haastateltavien subjektiivisiin kokemuksiin iäkkäiden ihmisten itsemääräämisoikeuden toteutumisesta, peilattuna aiempaan tutkimus- ja teorianäyttöön. Aiempien tutkijoiden työtä kunnioitettiin viittaamalla heidän teksteihinsä asianmukaisella tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023a). Lähdeviittaukset tehtiin Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjallisten töiden ohjeen mukaisesti.

Jokaista tutkimukseen osallistunutta haastateltiin kerran äänieristetyssä tilassa kasvotusten tai puhelimitse. Kasvotusten tehdyt haastattelut tallennettiin omaksi äänitallenteekseen matkapuhelimen “tallennin”-toiminnolla ja puhelinhaastattelut tietokoneen ääninauhurilla. Tällä varmennettiin, etteivät haastattelut sekoittuneet keskenään ja tietosisältö pysyi virheettömänä ennen litterointia. Litterointi tehtiin muutaman päivän sisällä haastattelusta. Haastattelun litterointi sisälsi opinnäytetyön kannalta oleellisten asioiden kirjaamisen salasanalla suojattuun Word-tiedostoon. Jokainen haastattelu ja analyysi tallennettiin omaan tiedostoonsa, jotta aineistot eivät sekoittuisi. Äänitiedostot tuhottiin tutkimuksen päätyttyä. Tällä varmistettiin luottamuksellisuuden säilyminen. Haastateltavien anonymiteetti varmistettiin siten, ettei opinnäytetyössä käytetty tietosuojavaltuutetun määrittelemiä suoria eikä epäsuoria henkilötietoja, joista haastateltava olisi tunnistettavissa (Tietosuojavaltuutetun toimisto, i.a.). Tässä huomioitiin myös Tietosuojalain 4 §, jonka mukaan henkilötietoja saa käsitellä tieteellisessä tutkimuksessa vain, jos se on tarpeen tutkimusta varten, ja tässä tutkimuksessa ei ollut (Tietosuojalaki 1050/2018).

5 TULOKSET

Opinnäytetyön tuloksia analysoitiin tutkimuskysymyksiin perustuen, eli selvitettiin, mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle sekä miten läheiset ja ammattilaiset voivat tukea itsemääräämisoikeuden toteutumista. Esimerkki käytetystä koodaamismenetelmästä on liitteessä 2.

5.1 Itsemääräämisoikeuden merkitys ikääntyneelle

Ikääntyneet määrittelevät itsemääräämisoikeuden haastatteluiden mukaan ennen kaikkea vapaudeksi valita, mitä tekee. Tämä toistui eri sanakääntein käytännössä kaikissa haastatteluissa. Jokapäiväisen elämän perusvalintojen lisäksi korostuivat oikeus päättää asumisestaan, raha-asioistaan, ruokailuistaan ja sosiaalisista suhteistaan.

Itsemääräämisoikeus tukee tutkimuksen mukaan myös ikääntyneen osallisuutta ja toimijuutta mahdollistamalla hänelle osallistumisen haluamiinsa aktiviteetteihin, mikä puolestaan vahvistaa koettua hyvinvointia. Aihetta lähestyttiin useassa haastattelussa myös siitä näkökulmasta, ettei ikääntymisellä saa olla negatiivista vaikutusta itsemääräämisoikeuden olemassaoloon, vaan sitä on kunnioitettava vielä mahdollisessa palveluyksikössä asuesakin.

5.1.1 Valinnanvapauden näkökulma

Haastatteluissa korostui itsemääräämisoikeuden tarve jokapäiväisissä elämän perusasioissa, kuten kaupassakäynneissä, siivouksissa, kodin ylläpidossa, taloudenhoidossa ja laskujen maksamisessa, eli vapaus aikatauluttaa päivänsä. Ikääntyneet haluavat tutkimuksen mukaan päättää itse menemisistään, tekemisistään, ostamisistaan, osallistumisistaan, harrastuksistaan, sosiaalisista suhteistaan ja ylipäätään määrätä ja huolehtia omista päivittäisistä asioistaan.

Ite saat päättää, mitä sinä teet, haluatko ostaa jotain, mennä johonkin, ettei sitä läheisten tarvitse puuttua sellaisiin asioihin, mitkä koskee itseä ja omaa hyvinvointia niin pidän kyllä tärkeänä, ettei katota, ja saat ostaa, mitä sinä haluat. Minusta se on oikein tärkeää, että saa ite tätä omaa elämäänsä hallita. (H7)

Jos sellainen kiva juttu, joku mitä mä harrastan, niin se kiellettäis, niin se olis tosi ikävää. (H5)

Esiin nousivat myös oikeus mielipiteen sanomiseen, seurustelusuhteen aloittamiseen ja lemmikkieläimen pitämiseen sekä oikeus päättää itse kunnallisten ja terveydenhuollon palvelujen käyttämisestään. Todettiin myös, että nuoremmat voivat joskus kokea tietävänsä paremmin, mitä ikääntynyt jaksaa, pystyy ja haluaa tehdä, ja koettavat tämän vuoksi rajoittaa tämän tekemisiä.

Ikääntyneille on haastatteluiden perusteella tärkeää saada asua omassa kodissaan niin pitkään kuin he kykenevät ilman että kukaan alkaa painostaa heitä muuttamaan palveluyksiköihin esimerkiksi huonokuntoisuuteen vedoten.

Mahdollisuutta asua kotona, oikeutta asua kotona... ja vaikka kuinka sua painostetaan, että "oot aika huonokuntoinen, sun pitäis mennä laitokseen", niin niin... kaikilla on oikeus sanoa, että "minä asun kotona". (H2)

Kotona pärjäämistä voi tukea esimerkiksi kotihoidon palveluilla. Kotona asumista lähestyttiin myös siitä näkökulmasta, että se on ihmisen omanarvontunnolle tärkeää, vaikka olosuhteet olisivat vähän huonommatkin. Mietittiin myös, vievätkö ihmiset omaisiaan joskus "laitokseen" ikään kuin omaatuntoa puhdistaakseen, että hän on pois toisten, tuttavienkin, vastuulta. Jos muutto palveluyksikköön on joskus edessä, pidetään tutkimuksen mukaan tärkeänä, että saa itse valita millaiseen yksikköön muuttaa.

Ikääntyneet kokevat haastatteluiden perusteella tärkeäksi saada hallita omia varojaan ja hoitaa raha-asioitaan niin pitkään kuin suinkin kykenevät, myös vielä mahdollisessa palveluyksikössä asuessaan. Esiin nousi myös ajatus, että voisi mahdollisessa tulevaisuuden hoitotilanteessa valita itse hoitajensa määrän siten, ettei hinta nousisi varoihin nähden liian korkeaksi. Mikäli jossain vaiheessa ei enää kykene huolehtimaan raha-asioistaan, pidetään lapsia ja muita lähiomaisia turvallisimpina raha-asioiden hoitajina.

Tietysti lähiomaiset, niinku lapset ja nua, jos ne hoitaa asioita, niin silloin on helpompi ja turvallisempi kun sitten taas aivan vierahat ihmiset, jotka ei tiedä asiota niin hyvin. (H9)

Toisaalta esiin nousi myös esimerkkitapaus, jossa lapsi oli puuttunut vanhemman rahan käyttöön siten, että haastateltava koki paremmaksi, että asioidenhoitajana olisi joku ulkopuolinen, joka ei ajattelisi ”tulevia perintörahoja”. Kyseisessä tapauksessa täysivaltaisen vanhemman lapsi hoiti tämän kauppa- ja raha-asioita, ja alkoi haastateltavan mukaan tuoda vanhemmalleen vain juuri välttämättömän määrän ruokaa rajatakseen hänen halua kutsua naapureita syömään ja lahjoittaa näille kahvipaketteja. Lapsi myös suoraan kielsi, ettei vanhempi saisi kutsua kotiinsa ketään.

Opinnäytetyön haastatteluissa nousi esiin myös oikeus järjestää ruokailu haluamallaan tavalla. Todettiin, että jokaisella tulee olla oikeus valita ruokavalionsa itse.

Sanotaan nyt, että oma ruokavalio esimerkiksi. Ettei toiset sano, että “sun pitää syödä tuo, sun pitää tehdä noin ja sun pitää syödä noin”. (H1)

Toisessa haastattelussa todettiin, että jos joku haluaa esimerkiksi syödä yksinkertaista ruokaa ja keitellä itse, se on hänen asiansa. Mainittiin myös, että omaiset ottavat joskus esimerkiksi ruokapalvelun järjestämisestä itselleen velvollisuuden ja oikeuden ajatuksella, että ikäihminen tarvitsee kyseistä palvelua. Haastateltavan mukaan ihmisen omanarvontunnon on hyvin tärkeää, että hän saa valmistaa ruokansa itse.

5.1.2 Itsemääräämisoikeuden yhteys osallisuuteen ja toimijuuteen

Kuten aiemmassa teoreettisen viitekehyksen tarkastelussa tuli ilmi, niin itsemääräämisoikeudelle läheiset käsitteet osallisuus ja toimijuus nivoutuvat limittäin toisiinsa. Ne ovat toisilleen läheisiä käsitteitä, jotka myös liittyvät toisiinsa. Tämä tuli ilmi myös haastatteluiden tuloksia läpikäydessä, sillä toimijuutta määriteltiin samankaltaisin valinnanvapautta koskevin sanakääntein kuin itsemääräämisoikeutta ja itsemääräämisoikeutta oikeudeksi mennä ja osallistua mihin haluaa ja tehdä mitä haluaa. Itsemääräämisoikeus nähtiin vapautena tehdä, mitä haluaa ja toimijuus siten, että käytännössä myös tekee tahtomallaan tavalla. Osallisuus käsitettiin olevan sitä, että on osa sitä ympäristöä tai yhteisöä, jossa toimii tahtomallaan tavalla. Tämän katsottiin olevan tärkeää myös hyvinvoinnin kannalta, koska ikääntyneet näkivät valinnanvapauden lisäävän arjen mielekkyyttä. Itsemääräämisoikeuden sekä osallisuuden ja toimijuuden yhteys näkyi myös opinnäytetyön

koodaamisvaiheessa. Osa kommenteista jaoteltiin nimittäin sekä alaluokkaan “vapaus valita, mitä tekee” että “osallisuus ja toimijuus” (liite 2).

(Toimijuus koostuu) jokapäiväisistä asioista, ei minusta siinä oo mitään, mitä voi eritellä. Kaikki asiat tavallaan liittyy, ne ihan jokapäiväiset asiat, mistä se koostuu. Kaikki ne, että itse saat suunnitella menos ja mitä teet ja näin, niin se on aika tärkeitä kaikissa asioissa. (H7)

(Itsemääräämisoikeudesta): Se on hyvä, että saa itse valita mihinkä osallistuu, Ja se on tietysti sen mukaan, mistä itse tykkää ja mitä osaa. (H5)

(Itsemääräämisoikeudesta): Mihinkä osallistuu. (H6)

Että kyllä se niinku auttaa elämän mukavuuteen, että itte saa valita ja itte on niinku päättämäs, että miten tekee ja kuinka hoitelo asiansa. (H9)

Ikääntyneelle on tutkimuksen mukaan tärkeää saada harrastaa sitä mitä haluaa ja jaksaa, ja mitä on aiemminkin pystynyt harrastamaan. Ikääntyneet osallistuvatkin monenlaiseen yhdistys- ja harrastustoimintaan. Näistä mainittiin kyläyhdistys-, ystäväpiiri-, seurakunta- ja opastustoiminta sekä vapaaehtoistyö, jonka todettiin olevan ”henkisesti itselle antavaa”. Uutisten seuraaminen on tärkeää, koska ”*ajassa pitää pysyä.*” (H5) Maininnan sai myös liikkumisen tärkeys mielen virkistäjänä.

Tykkään liikkua, tykkään ajella pyörällä, autolla kaikella tällä, Siis tämä liikkuminen on mulle kyllä sellaista mieltä virkistävää. (H3)

Opinnäytetyön haastatteluissa korostui, että ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumiselle on tärkeää myös sosiaalinen kanssakäyminen, tuttujen ihmisten ympärillä olo, kommunikointi heidän kanssaan. On tärkeää, että on ystäviä, ja että pääsee heidän seuraansa.

Se on se, että on ympärillä tuttuja ihmisiä, uusia ja vanhoja tuttuja, ja pystyy vielä niiden kanssa kommunikoidaan ja elämään suht normaalia elämää. (H1)

Useammassa haastattelussa nousi esiin, että myös hyvinvoinnin kannalta on tärkeää päästä välillä pois kotoa, neljän seinän sisältä, ihmisten pariin. Esimerkkitapauksena

mainittiin ystävä, joka jäätyään pitkäksi aikaa kotiin ei tahtonut enää uskaltautua ihmisten pariin. Todettiin, että yksinjäätminen voi aiheuttaa paitsi harmistumista ja yksinäisyyden tunnetta, myös altistaa herkemmin sairauksille, etenkin, jos liikunta jää kaikkiaan vähiin. Mainittiin myös, että ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi, vaikka osallistuisikin moniin aktiviteetteihin.

Kyllähän se joku liikuntamuotokin pitäisi olla, jos ei muuta, niin edes kävellä niin kauan kuin pystyy ja liikkuu vaikka niiden keppien kanssa sitten tai vaikka pyörätuolilenkille sitten, jos ei muuten pääse... niin liikkua pitäis jollain lailla tai vaikka sisällä ... (H2)

Kyllä mä niinku ystävästä oon sitä mieltä, että mulla on sellaisia ystäviä, jotka tietää hyvin, mikä mä oon, mitä mä teen ja muuta, niin ne ei tiedä sitä kuitenkaan, ne vaan sanoo, että "sä oot hyvässä kunnossa, sä osallistut kaikkeen, sä meet niinku valtavasti, jatkuvasti sä oot menossa" ja muuta – niin ne ei tiedä ollenkaan, että mä oon sisälläni monta kertaa hyvin yksinäinen, vaikka mä oon naimisissa. (H6)

Sosiaaliseen kanssakäyntiin osallistumisen todettiin antavan lisää voimaa myös kotona olemiseen, ja tämä tiedostaen tulee tapaamisiin lähdettyä. Toisaalta mainittiin myös ajoittainen yksinoleminen tarve. Mainittiin myös julkisen liikenteen vähäisyys, minkä seurauksena monet ikääntyneet joutuvat jäämään pois erilaisista tapahtumista, kuten kulttuuri- ja liikuntatapahtumista, ellei ole ystävää tai tuttavaa, joka hoitaisi kuljetukset.

Pitäis vähän ajatella, että se ei tässä hetkessä niin näy, mutta on yhteiskunnallekin vuosien mittaan hyöty, jos on mahdollisuus ihmisillä lähteä tällaisia kulttuuri- ja liikuntatapahtumiin. Se korvautuu kyllä vuosien mittaan takaisin. (H4)

Hyvinvoinnin kannalta tärkeänä asiana mainittiin paitsi vapaus kutsua vieraita kylään, myös oikeus kieltäytyä vierailuista. On tärkeää saada itse päättää, keiden kanssa viettää aikaansa, ja miten eri ihmisiin suhtautuu, kuten esimerkiksi vapautta "olla lähimmäinen" riippuvuussairauksista kärsiville.

Mä suorastaan rakastin heitä. Kun mietin, että miten mä niitä lähestyn, niin ei mitään saarnaamista, ei mitään, tuli vaan, että "mä oon niiden ystävä" ja sillä periaatteella mentiin, tosi hauskaa kuule niiden kans. Sellaisesta porukasta mä tykkään, en virallisista. (H3)

Mä menin taas sellaisena ihmisenä, että mä oon heidän lähimmäinen. Mä oon saattanu heitä rajalle, ku mä oon ollu niinku saattohoidossa. Että mä en koe olevani pelastaja enkä parantaja, vaan mä saatoin heitä siihen tilanteeseen. (H8)

Osallisuuden tärkeyttä lähestyttiin myös siitä näkökulmasta, että se auttaa muistin säilymisessä. Ikääntyneille toivottiin myös rohkeutta ottaa apua vastaan, jos heille tulee rajoitteita. Lääkärien suomen kielen taito mainittiin tärkeäksi väärinkäsitysten välttämiseksi. Paljon vapaaehtoisuötä tekevä haastateltava nosti esiin positiivisen palautteen tärkeyden hyvinvoinnin kannalta; muuten vapaaehtoistyö voi ajan myötä uuvuttaa ja näännyttää.

5.1.3 Itsemääräämisoikeuden säilymisen tärkeys

Itsemääräämisoikeutta lähestyttiin myös siitä näkökulmasta, että aikuisella ihmisellä on tietyt oikeudet, edut ja velvoitteet, joiden olemassaoloon ikääntyminen ei saa vaikuttaa. Haastateltavien mukaan itsemääräämisoikeuden vaaliminen on tärkeää niin kauan kuin ihminen suinkin kykenee määräämään omista asioistaan ja hoitamaan niitä. On tärkeää, ettei hänen asioihinsa puututa niin kauan kuin hänellä ”pelaa järki”. Useassa haastattelussa todettiin, että tämän oikeuden on säilyttävä vielä mahdollisessa palveluyksikössä asuessakin.

No, aikuisella ihmisellä on oikeudet, edut ja velvoitteet. Kyllähän tämä tiedossa on, että eihän nämä saa muuttua. Kun ikää tulee, helpolla tulee sellaisia sivukaneetteja, että joku nuorempi paremmin voi tietää, mutta se oman itsensä julki tuominen ja seuraaminen, että oikeudet kuuluu kaikille meille suomalaisille, ettei niitä menetetä. Se on minusta tärkeä asia, tämä toisten ihmisten arvostaminen ja samalla tavalla ikäihmisten tällainen itsemääräämisoikeuden arvostaminen. Sitä pitää pitää yllä, eikä sovi vain iän perusteella ottaa pois, kun ihminen itsellään elää ja on, ja onpahan se vaikka sairaalassakin tai missä hyvänsä, niin kyllä ne omat mielipiteet on saatava tuoda julki ja ne teutuvatkin. (H4)

Esitettiin toisaalta myös näkökanta, että mikäli vuodet ovat jo ”jättäneet jälkensä” ikääntyneeseen ihmiseen, hänen tulisi ymmärtää, ettei voi enää kaikista asioista määrätä. Kanssaihmisiltä toivottiin myös ymmärrystä siihen, jos ikääntynyt ei enää pysty tekemään samoja asioita kuin aiemmin.

5.2 Läheisten ja ammattilaisten antama tuki

Opinnäytetyötä varten selvitettiin myös, millaisissa tilanteissa ja millä tavalla läheisten ja ammattilaisten olisi ikääntyneiden mielestä hyvä tukea heitä päätöksenteossa. Molemmilta tahoilta toivottiin tukea muuttoon liittyvissä asioissa, hieman eri painotuksin. Läheisiltä toivottiin lisäksi tukea arjen askareissa ja toiminnoissa, suurempia hankintoja tehtäessä sekä tietokoneen käytössä. Useassa haastattelussa toistui toive, että läheiset seuraisivat ikääntyneen vointia hieman vaivihkaa, tungettelematta, antaen kuitenkin vaikutelman, että apua on tarpeen mukaan saatavilla.

Ammattilaisilta toivottiin tukea muun muassa hakemusten täyttämässä sekä mahdollisuutta kotisairaanhoidon. Useamman kerran toistui ajatus, ettei tiedetä, keneen tai mihin tahoon olisi otettava yhteyttä jossain tietyssä asiassa. Ammattilaisten tuen toivottiin olevan pienimuotoista, osallistavaa, kunnioittavaa ja positiivista.

5.2.1 Läheisten antama tuki

Haastatteluiden perusteella ikääntyneet toivovat läheisiltä tukea monenlaisissa jokapäiväisissä asioissa. Tarve voi eskaloitua esimerkiksi sairastuessa, jolloin saatetaan kaivata apua kaupassakäynnissä ja ruoanlaitossa. Matkalle lähdeettäessä voidaan tarvita opastukea. Mainittiin myös läheiskontaktien merkitys muistitoimintojen virkistäjänä. Tietokoneen käytössä kaivataan tukea. Lisäksi pohdittiin aikaa, jolloin kotona asumisessa alkaa olla haasteita. Todettiin, että tällöin olisi erityisen tärkeää, että tukea olisi saatavilla.

Niinku esimerkiksi tietokoneen kanssa aina joutuu vähä kysymään apua, että mitä ei osaa. Kaikkein vaikeinta just on, jos pitäis jotaki hakea ja tietokoneella, niin se on sellanen, ettei meistä oo kummastakaan siihen. Että siinä tarttoo apua. (H10)

Esimerkiksi tämmöinen, kun tulee sellaiseen kuntoon, ettei oikein jaksa enää kotona olla, tai siis tehdä näitä päivittäisiä hommia, niin kyllä siinä saa joku olla, joka sanoo, että "kyllä sun kannattais nyt noi tehdä". Ja sitten kaikenlaiset menemis, jos tekee mieli lähteä käymään jossain reissussa. Sitä pitää vaan aina silloin pyytää tukea siihen, että joku toinen tulee mukaan ja opastamaan. (H1)

Tukea kaivataan myös lääkkeiden ottamisessa ja liikkumisessa. Esiin tuli muun muassa pariskunta, josta toisella oli diagnosoitu muistisairaus ja toisella oli vaikeuksia liikkumisen kanssa. He olivat sopineet olevansa ”toistensa omaishoitajia”.

Mun toimenkuva on, että mä huolehdin lääkkeistä, että X saa nämä aamulääkkeet ja iltalääkkeet, ja huolehdin kun lääkäriin ilmoitetaan, että laitan ne ylös tänne mun toimistooni ja sit laitan lappua tuohon keittiöön, että varmasti se muistaa sitten nämä, kun sen muisti on mennyt niin huonoksi. haluan tukea, missä X ei pärjää, maksan laskut tietokoneella, haluan tukea X:ää, kyllä mä tiedän, ettei mun auta lähteä kylälle keppiäni kanssa X on ollut mun jalkoina. (H8)

Asuinrakennuksen kunnossapitoon liittyvissä asioissa koettiin joissain tilanteissa kaivatavan ulkopuolista apua, etenkin jos täytyy tehdä suuri peruskorjaus. Osa haastateltavista sanoi tekevänsä lopullisen päätöksen kuitenkin itse, osa ottavansa enemmän muiden mielipidettä huomioon.

...että jos minä kymppitonin katon laitan, niin en mä nyt ihan sitä yksin, mä kysyn näiltä, jotka asuu tässä lähellä, tytön perhe, että mitä mieltä on, että kannattaako niin laittaa, että tällaisissa minä en viitsi ihan niin ite ruveta, mutta pienempiä juttuja, niin kyllä minä päätän ite. (H7)

Useammassa haastattelussa mainittiin myös, että jos läheiset huomaavat, ettei ikääntynyt sairauden vuoksi kykene enää tekemään elämänsä koskevia päätöksiä, heidän on hyvä olla tukemassa ikääntynyttä sopivan ammattiavun valitsemisessa. Esitettiin myös näkökanta, että läheisillä on sekä oikeus että velvollisuus tukea ikääntynyttä.

Useassa haastattelussa toistui toive, että ikääntyneet toivovat läheisten seuraavan heidän toimintakykyään hieman kautta rantain, vaivihkaa. Läheisten on hyvä pitää aktiivisesti yhteyttä soittelemalla ja käymällä katsomassa, olla tietoisia ikääntyneen tilanteesta, mutta tungettelematta, ikään kuin huomaamatta saada asioita selville. Haastateluista ilmeni, että useammassa tapauksessa asian uskotaan näin olevankin, koska läheiset tulevat hieman huolestuneina katsomaan, kun aistivat jotain erityistä olevan ilmassa. Läheisiltä toivotaan taitoa ilmaista toiveitaan neuvottelevalla asenteella. Tärkeänä nähtiin, että ikääntyneelle välittyy kuva, että tukea on tarvittaessa saatavilla.

Ymmärretään myös, että läheisillä on oma elämä, eivätkä he ehkä pysty käymään niin usein kuin ikääntyneet toivoisivat.

No tietysti niinku läheiset niitten kanssa ollaan yhteyksissä, mutta toisaalta pitää ottaa huomioon, että niillä on oma elämä, ettei nekään pysty fyysisesti käymään niin usein kuin ehkä toivottaisiin. Se tietäis, että ne olis enempi trätillä, mitä täälä tapahtuu ja mitä osataan, mitä pystytään... (H5)

Mun mielestä pitäis soitella, pitää yhteyttä paljon ja kautta rantain, ei määrätä, vaan kautta rantain, tuua kaikkia kivoja ja huomaamatta saada aina selville, että mikä se tilanne siellä oikein onkaan... mutta tänä päivänähän on mennyt aika itsekeskeiseksi tämä elämä, niin monet ajattelee, että siellä ne vanhukset saa itsekseen elellä.. Mä ymmärrän, että monet, jotka on kauan asunut yksin, niin onhan sitä oppinut ite päättään asiansa, niin pitää näitisti lähestyä niitä, että oppii, että miten ne ottaa ne neuvot vastaan. Vähän niin kuin neuvottelemalla asioista. (H2)

... sillä tavalla, että asioihin ei sekaannuta, annetaan tehdä, mutta tietää, että taustalla on tuki, jos jotakin on, joka voi neuvoa ja heiltä voi apua kysyä... mutta mahdollisimman pitkälle, ajattelee, että vaikka on ikäihminen, niin minusta se on hyvä, että pystyy mennä pitkälle ja sanotaan, että päättää ja tehdä omia.. (H7)

Todettiin myös, että joissain tilanteissa ikääntyneen on ehkä helpompi puhua tilanteestaan jollekin toiselle ihmiselle kuin hänen kunnostaan ensisijaisesti huolehtivalle omaiselle, esimerkiksi lapsenlapselle.

Mun lapsi kerto, että soitti anopille, mummollensa, niin sille se kertoi rehellisesti, että "mä oon kaatunu muuten jo viis kertaa tänä päivänä", mutta mulle se ei kertonu, ku mä oon hoitaja, niin eihän se voinu kertoa... saatto kertoa, että yhden kerran vaan kaatunu. (H2)

5.2.2 Ammattilaisten antama tuki

Ammattilaisten tuen toivottiin olevan osallistavaa, eli pienimuotoista apua ja tukea siten, että ikääntynyt pärjää mahdollisimman pitkälle kuitenkin itse. Ikääntyneet kaipaavat haastatteluiden perusteella ammattilaisilta tukea muun muassa hakemusten täyttämässä ja muissa "virallisissa asioissa". Myös palvelujen digitalisoituminen aiheuttaa haasteita.

Virallisten asioiden hoitamisessa on aika lailla heikoilla, ku ei oo ikään lukukenu, eikä oo ikään saanu mistään opetusta niihin, niin ei voi tietää, Ainoastaan elämänkokemuksen kautta, ja eikä oo kokemusta ja nyt kun kaikki on muuttunut sillä lailla niin nopeasti tahdis, että ei oo oikein pysynyt mukana näis, ku tänä päivänä on kaikki nämä maakuntahallitukset ja sotet ja muut ja tällääset, niin ei tiedä oikeen mikä kuuluu kellekin. (H9)

Ja lääkäreiltäkään ei tuu enää kirjallisia kertomuksia, näitä epikriisiä, ku ne pitää kaikki omakannasta kattoo, että ne on sitte siellä, nii se on minun mielestä ainakin hirveän vaikeeta. (H10)

Useammassa haastattelussa mainittiin myös, ettei oikein tiedetä, kehen ammattilaiseen ottaa yhteyttä tukea tarvitessa. Esitettiin ajatus, että hyvinvointikeskuksessa voisi olla matalalla kynnyksellä lähestyttävä henkilö, johon voi ottaa yhteyttä sellaisissa akuuteissa tilanteissa, joissa kaipaa nopeasti neuvoja johonkin asiaan. Myös päättäjille lähetettiin terveisiä.

Kyllähän se tietysti on, että aina kun apua tarttoo, nii olis kiva tietää, keltä sitä pyytää. (H10)

.. Mutta en mä tiedä sitten tuolta viralliselta puolen, nii onko siellä ketään niin lähellä meitä.. Mä en ainakaan tunne ketään... Eihän meillä oo ketään tuttua täällä, ku eihän me oo tarvittu näitä palvelua koskaan. En mä tiedä mihinkä ja kehenkä ottaa yhteyttä, että tuota.. (H9)

... Sellainen joku kylätalkkari olis hyvä olemas ja sellainen kyläs joku sellainen ihminen, jolta kysyis niinku äkkiä, jos jotain neuvoa kaipaa. Ja jos satuu jotain toiselle äkkinäistä, niin mulla ei oo ketään täällä, johon otan yhteyttä, että sellaista mä kaipaisin.... Hyvinvointikeskukses vois olla joku sellainen henkilö, jonka sais äkkiä kiinni, jos on joku sellainen... jos ei se oo hätä, niinku palolaitoksessa tai tällääne, pitäis saada kuitenkin niinku... lähiapua. (H6)

Sanotaan, että yhteiskunta on tänä päivänä siinä muutosvaihees, että joka puolella pitäis muka säästää... ja se jollakin takaa heijastuu, että henkilöresurssit menöö sitä mukaa, ja saattaa mennä sellaisesta paikasta, mistä ei tartttisi... joka sitten myöhemmäs vaihees tullaan huomaamaan, että ei sen näin pitänyt mennä. (H5)

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta toivottiin positiivista suhtautumista ikääntyneen omaan mielen mukaiseen tekemiseen. Lisäksi painotettiin hienotunteisen

käytöksen tärkeyttä. Useassa haastatteluissa nousi esiin, että on erittäin tärkeää millä tavalla ohjeita ja neuvoja annetaan. Toivottiin, että ihmisen oma mielipide otetaan huomioon ilman olettamuksia. Ammattilaisilta toivottiin hienotunteisuutta esimerkiksi mielen-terveyden haasteita koskevissa asioissa.

Olis se positiivinen suhtautuminen, ja tavallaan ei tuomitsisi, jos ei.. Niinku jos niinku itsellä on sellainen hinku, että mä haluaisin tuota ja tuota vielä osata, niin ei paa paineita siitä lisää, vaan tavallaan antais asian olla sillä lailla, että joka ymmärtäis mitä vois tehdä siinä tilanteessa, nini hjelppis niissä asioissa. (H6)

Ja sitten jos sanotaan, että "kyllä sä sen voit tehdä", mutta jos et sä pysty... Voi kysyä, että "pystyisitkö sä sen tekemään, haluaisitko sä sen tehdä" siinä on kaks erilaista käsitystä. (H8)

Ei mikään sellainen äkkijyrkkä, komenteleva, itsetietoinen ja itseriittoinen ihminen. (H3)

Mahdollisessa palveluyksikössä tulevaisuudessa asuessa toivottiin ystävällistä ja kunnioittavaa kohtelua, ymmärrystä sille, että kyseessä on ihmisen viimeinen koti. Toivottiin, että silloinkin saa tietyin osin päättää, millaista hoitoa tulee saamaan. Erikseen mainittiin oikeus päättää, miten paljon loppuvaiheen hoidossa autetaan. Hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi mainittiin kemian pelaaminen kaikkien niiden kanssa, joiden kanssa on tekemisissä. Lisäksi toivottiin vapautta valita mitä musiikkia kuuntelee sekä vapautta olla pois itselle epämiellyttävistä tilanteista, kuten liian kovasta metelistä. Erityistä herkkyyttä toivotaan muistisairasta kohdatessa.

*...että "etkö muista mua, mun nimeä", että esitellään itsensä ja ja sääste-
tään siltä murheelta, sillä siitä tulee tälle ihmiselle paha mieli. Hän ei
muista, hän haluaisi muistaa, mutta hän ei muista, niin tämä on yks sellai-
nen, oon aina sanonu, että älkää tivatko multa sitten nimeä, kun multa me-
nee muisti... Ja se että kerrotaan, ammattihenkilökunta, minulla on näitä
ystäviä ollut, että kerrotaan jostakin tapahtumasta... mulla oli hyvä ystävä
palvelukodissa, ja sitten mä istuin hänen kanssaan vierekkäin, ja hoitaja tu-
lee ja kertoo, että "kun eilen paistoi aurinko ja tämä henkilö tuli ulos kumi-
saappaat väärissä jaloissa aurinkoisena päivänä", niin minä sanon aina
näin, että "jos meillä ei elämässä suurempia murheita ois kuin kumisaap-
paat väärissä jaloissa aurinkoisena päivänä, niin kyllä meidän elämänne
olis hyvällä tolalla". (H4)*

5.2.3 Sekä läheisten että ammattilaisten tuki

Mahdolliseen muuttoon liittyvissä asioissa kaivataan haastatteluaiheiston perusteella näkemyksiä sekä läheisiltä että sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta. Painotukset ovat ehkä hieman erilaisia. Läheisiltä toivottiin lähinnä mielipiteitä, ammattilaisilta tietoa eri vaihtoehdoista.

No esimerkiksi semmoinen asia, jos haluaisi muuttaa jonnekin, silloin haluaisi mielipidettä, mutta X sanoo, että minähän olen tunnetusti niin jääräpäinen, etten kuuntele mitään. Kyllähän mä kuuntelen, mutta se pitää sanoa vielä voimakkaammin, niin mä kuuntelisin. ja määrättyllä tavalla sanoa, niin... ja sitten se täytyy olla, jos ihminen haluaa itse vaikka mennä... (H2)

No nyt jos mä ajattelen meillä, niin meillä lapset on ruvennu sanomaan, että me ei enää kauaa pystytää tässä asumaan, ja sitte se ammattilainen tosiaan, se teki Kelaan X:n asioista jonkun kaavakkeen, ja puhu siitä asunnostakin, esimerkiksi Helmirannassa. Ja mä sanoin, että mä tykkäisin asus tässä nyt kesän ainakin, niin mun mielestä se johdattelevuus oli hyvä. (H8)

Vaikka tukea kaivataan, on haastateltaville tärkeää, että heillä säilyy viime kädessä oikeus päättää asumisjärjestelyistään. Yhdessä haastattelussa nousi esiin, ettei haastateltava missään nimessä halua aikanaan palvelutaloon, jossa ei ole yöllä hoitajaa. Toisessa ilmeni toive yhteisöasumisesta, jossa olisi sekä oma ”soppi” että yhteistila, jossa näkisi muita ihmisiä. Oleellista kuitenkin olisi, että oikeus määrätä omista asioistaan säilyisi.

... pitäis olla sellaista määräämisoikeutta omiin asioihinsa vielä myöhemminkin, koska mä oon tottunut ainakin siihen, että mä oon sumplanut ja järjestelly niitä ja osannu hoitaa omasta mielestäni hyvinkin. (H6)

Sekä ammattilaisilta että läheisiltä toivottiin neuvottelutaitoa. Sosiaalipalvelujen työntekijöiden osalta tämä on osa ammattitaitoa, läheiset puolestaan oppivat kokemuksen myötä tietämään, millä tavalla itse kullekin kannattaa asiat esittää, että hän ottaa neuvot vastaan. Hyvä perustelu auttaa asian omaksumista.

Tietysti, jos nyt näin ajattelis, niin asia, josta mulla ei oo tietoa tai on väärää tietoa, niin siinä on varmasti hyvä neuvottelemalla tuoda esille se, ei kommentamalla.. Esimerkiksi, että ”jos näin tehdään, niin mihin se johtaa ja

*mitä sitten on näin”... että selvittää sen kysymyksen ja tekotavat ja kaikki....
Ja silloin ku joku kysyy! (H3)*

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

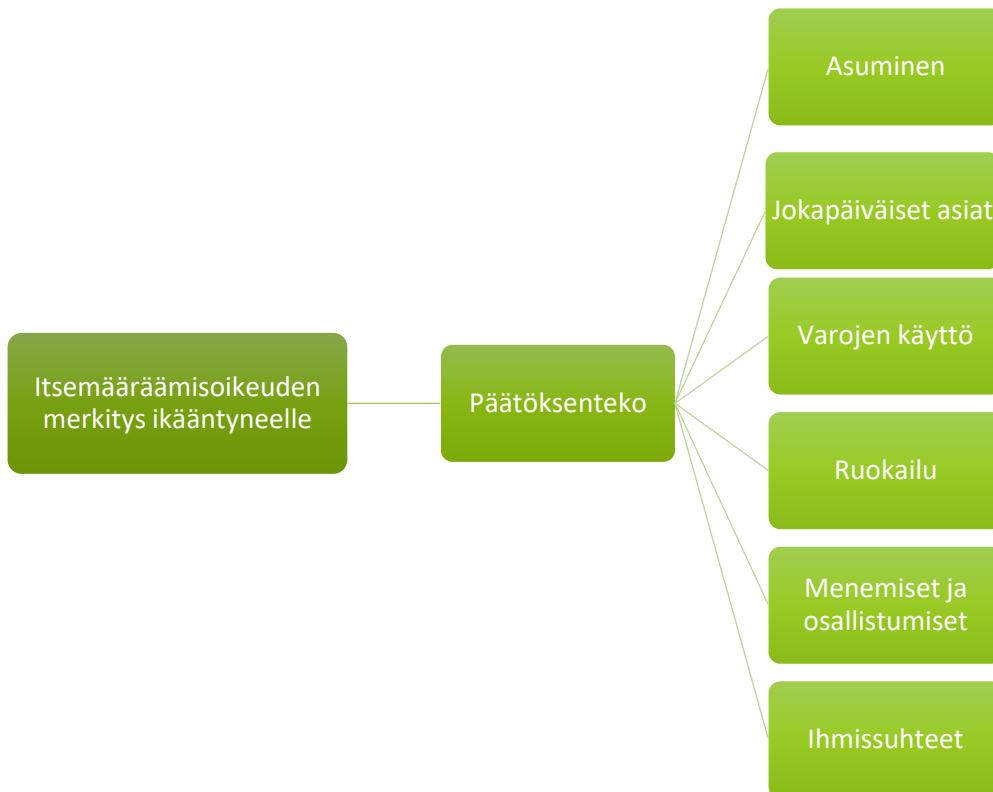
Opinnäytetyössä kartoitettiin, mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle ja miten läheiset ja ammattilaiset voivat tukea itsemääräämisoikeiden toteutumista. Aihe on mielenkiintoinen siinäkin mielessä, ettei sitä koskevia tutkimustuloksia ole kovin paljon löydettyvissä. Tämän tutkimuksen tulosten voi katsoa muodostavan pintapuolisen yleiskuvan aiheesta. Jatkotutkimuksissa olisi mahdollista syventyä tutkimuksen tuloksista nousseisiin havaintoihin syvemmin. Tämän tutkimuksen pohjalta voisi tehdä esimerkiksi ohjevihon ikääntyneen läheisille ja sosiaalialan ammattilaisille. Aihetta ja siihen läheisesti liittyviä teemoja, kuten osallisuutta ja toimijuutta, voisi varmasti tutkia loputtomiin. Itsemääräämisoikeus on kytköksissä etiikkaan, ja siitä näkökulmasta katsottuna tutkimussuuntia voisi olla rajattomasti. Itsemääräämisoikeutta ja sen merkitystä sekä toteutumista voisi tutkia erilaisen moraaliteorioiden kautta, kuten esimerkiksi Kohlbergin moraaliteorian tai Aristoteleen hyve-etiikkaan peilaamalla.

Monessa haastattelussa toistui itsemääräämisoikeuden merkityksenä ajatus siitä, että saa itse määrätä ja huolehtia omista asioistaan sekä päättää, mitä kulloinkin tekee ja mihin osallistuu. Tämä on selvässä yhteydessä Valviran (i.a.-a) itsemääräämisoikeuden määrittelmään eli yksilön oikeuteen päättää omaa elämäänsä koskevista asioista, mikä sisältää yksilön toiveiden ja mielipiteiden huomioimisen sekä osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien varmistamisen. Tämän opinnäytetyön haastatteluissa todettiin, ettei ikääntyminen saa vaikuttaa ihmisen oikeuksiin, ja Valvira (i.a.-b) sanoo samaa: itsemääräämisoikeus kuuluu perusoikeuksiin, jotka kuuluvat myös ikääntyneille. Nämä oikeudet on turvattu myös lainsäädännössä (esim. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012/980) ja kansainvälisissä sopimuksissa (Ihmisoikeusliitto, i.a.)

Itsemääräämisoikeuteen liittyvistä asioista ja teemoista nousivat tutkimusaineistossa esiin etenkin oikeus päättää jokapäiväisen elämänsä perusasioista, asuinpaikasta, varojen käytöstä, ruokailun järjestämisestä, menemisistä ja osallistumisista sekä ihmissuhteista niin pitkään kuin suinkin pystyy niistä itse huolehtimaan (kuvio 1). Ikääntyneet haluavat haastattelumateriaalin mukaan asua kotona niin pitkään kuin mahdollista, esimerkiksi kotihoidon avulla. He haluavat myös itse päättää, mihin ja millaiseen palveluyksikköön

mahdollisesti aikanaan muuttavat. Ikääntyneille on myös tärkeää saada hoitaa raha-asiansa itse niin pitkään kuin kykenevät, ja jos he jossain vaiheessa tarvitsevat niille hoitajan, useimmat toivovat tutkimuksen mukaan tämän olevan joku läheinen. Heille on myös tärkeää saada järjestää ruokailu haluamallaan tavalla, ei välttämättä siten, kuin läheiset katsovat parhaimmaksi. Kaiken kaikkiaan heille on tärkeää saada itse päättää menemisensä, tulemisensa ja erilaisiin tapahtumiin osallistumisensa. Tämän todettiin olevan tärkeää myös oman hyvinvoinnin kannalta.

Tämän tutkimuksen tulokset tukevat näkemystä, jonka mukaan valinnanvapaus on tärkeä siitäkkin näkökulmasta, että ikääntyneen voimavarat, tasavertaisuus ja hyvinvointi lisääntyvät, kun hänelle mahdollistetaan oikeudet päätöksentekoon ja valintoihin koskien omaa elämää (Valtioneuvosto, 2022, s. 10, 15). Tutkimuksen tulokset sopivat varsin hyvin yhteen myös Kostiaisen (2010) tekemän lisensiaatintutkimuksen ”Olis niin hauska olla joukon mukana” – kotona omatoimisesti asuva ikääntyvä gerontologisen sosiaalityön määrittäjänä” kanssa. Siinä kartoitettiin kotona asuvien ikäihmisten kokemuksia toimijuudestaan. Ikääntyneille tärkeiksi asioiksi nousivat asioiden hoitamiseen, kodin ylläpitämiseen, fyysiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin, päätöksentekoon vaikuttamiseen ja omaan edunvalvontaan liittyvät asiat, asumiseen, liikkumiseen ja palveluihin liittyvät ratkaisut sekä mahdollisuus osallisuuteen ja itsensä toteuttamiseen.



Kuvio 1. Itsemääräämisoikeuden merkitys ikääntyneelle tämän tutkimuksen mukaan (Alanen & Taipale, 2024).

Sosiaalinen pääoma kuvaa sosiaalisia verkostoja eli ihmisten tai ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita ja "niissä syntyvää luottamusta, vastavuoroisuutta ja sosiaalista tukea" (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b). Sosiaalisen kanssakäymisen tärkeys hyvinvoinnin edistäjänä ja itsemääräämisoikeuden tukijana korostui myös opinnäytetyön haastatteluissa: on tärkeää, että on ystäviä ja että pääsee heidän seuraansa. Esitettiin näkemys, että tämä antaa voimaa myös kotona olemiseen. Syrjään jäämisen katsottiin voivan altistaa yksinäisyydelle, ihmisarkuudelle, harmistumiselle ja myös sairauksille. Myös aiempi tieto tukee käsitystä osallisuuden kokemuksen hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta (Perus- ja ihmisoikeusindikaattorit, i.a.) ja toisaalta sitä, että osattomuuden kokemusten on todettu olevan yhteydessä yksinäisyyteen ja psyykkisiin haasteisiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-e).

Ikääntyneille on tärkeää ylläpitää niitä ihmissuhteita, joita haluavat, ja toisaalta olla myös oikeutettuja luopumaan ei-miellyttävistä ihmissuhteista. Valinnanvapaus nousi haastatteluissa yhdeksi keskeiseksi hyvinvoinnin lähteeksi. Tutkimuksen aineisto sopii hyvin yhteen

määritelmän kanssa, jonka mukaan yksilön hyvinvointi muodostuu onnellisuudesta, sosiaalisesta pääomasta, sosiaalisista suhteista ja itsensä toteuttamisesta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b).

Ikääntyneiden toimijuus omassa elämässä koostuu tämän tutkimuksen mukaan pääasiassa jokapäiväisistä arkisista asioista, kuten kaupassakäynneistä, siivouksesta, kodin ylläpidosta, taloudenhoidosta ja laskujen maksamisesta. Ikääntyneet kokevat tärkeänä myös liikkumisen sekä ajankohtaisten asioiden seuraamisen. He osallistuvat myös monenlaiseen harrastus- ja järjestötoimintaan, jonka todettiin olevan ”henkisesti itselle antavaa”. Itsemääräämisteorian mukaan sellainen sosiaalinen ympäristö, joka tukee psykologisten perustarpeiden, kuten itsemääräämisen ja autonomian täyttymistä, lisää yksilön kokemaa hyvinvointia ja aktiivista kansalaisuutta (Vasalampi, 2017, osa 1). Se tukee myös henkilön osallisuuden tunnetta, jolla tarkoitetaan yksilön kokemusta vaikuttamismahdollisuuksistaan ja kokemusta siitä, että kuuluu johonkin itselleen merkitykselliseen yhteisöön (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a). Myös mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin edistää ikääntyneiden hyvinvointia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-c). Itsemääräämisoikeuden menettämällä voi puolestaan olla negatiivisia vaikutuksia ikääntyneen mielenterveydelle (Mieli ry. i.a.). Jatkotutkimuksena voisi olla pitkittäistutkimus siitä, miten osallisuuden kokemusten ja toimijuuden muutokset vaikuttavat ikääntyneen kokemuksiin itsemääräämisoikeutensa toteutumisesta.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää myös, miten läheiset ja ammattilaiset voivat tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumista. Ikääntynyt kaipaa haastatteluaineiston mukaan tukea jokapäiväisten askareiden ja asioiden hoitamisessa sekä etenkin suurempia hankintoja tehtäessä ja asumisjärjestelyihin liittyvissä asioissa (kuvio 2). Huomionarvoista on, että ikääntynyt haluaa kuitenkin itse tehdä lopullisen päätöksen esimerkiksi asumisratkaisuistaan. Useassa haastattelussa nousi esiin, että on tärkeää, millä tavalla ohjeita ja neuvoja annetaan: hienotunteisesti, ystävällisesti, kunnioittavasti ja ilman omia olettamuksia. Ammattilaisen kohdalla tämä on osa alan eettistä osaamista (Heikkinen, 2022, s. 3, 7), joita muun muassa sosiaalialan kompetenssit määrittelevät (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto, 2023). Eettisen kohtaamisen toteutumista voisi tutkia syvällisemminkin.

Sosiaalialan pyrkimys on auttaa ihmisiä, joten jokaisella sosiaalialla työskentelevällä ammattilaisella on velvollisuus ja vastuu toimia siten, että asiakkaiden ihmisoikeudet toteutuvat mahdollisimman hyvin (Heikkinen, 2022, s. 7, 11). Itsemääräämisoikeus on perusoikeus, joten ammattilaisen tulee tarjota sekä mahdollistaa asiakkaalle valinnanvapaus sekä mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja päätöksiin (mts. s. 12). Asiakkaan itsemääräämisoikeutta tukee myös se, kun ammattilainen tuo esille ja esittelee eri vaihtoehtoja sekä mahdollisuuksia ja kertoo näitten mahdollisista vaikutuksista. Itsemääräämisoikeuden toteutumista voidaan tukea osallistamalla asiakas häntä koskettavien asiakassuunnitelmien tekoon (Topo, 2013, s. 288). Haastatteluiden tuloksissa esiin nousi vahvasti se, että ikääntyneet tahtovat päättää asioistaan itse mutta haluavat tietoa ja tukea tehdesään päätöksiä ja valintoja.

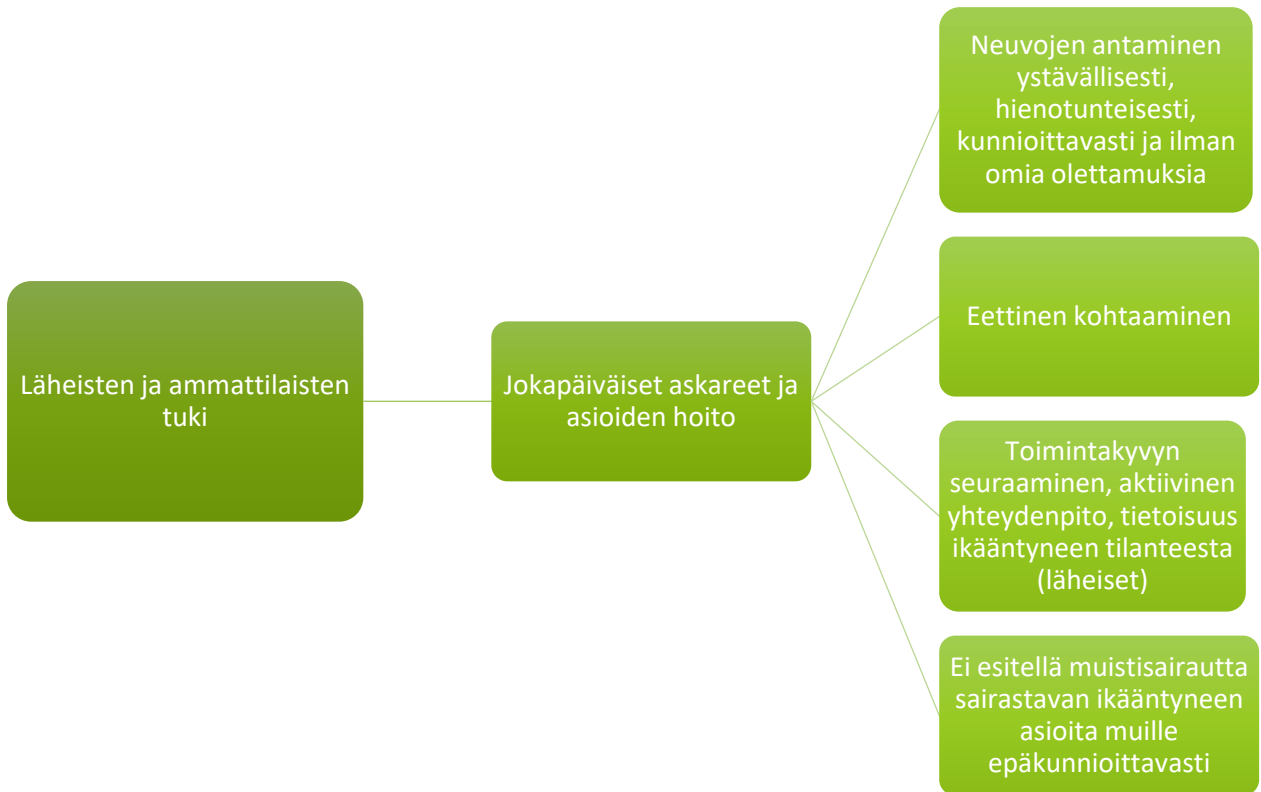
Sosiaalihuoltolaissa ja asiakaslaissa on pykäliä, jotka ohjaavat ammattilaista turvaamaan asiakkaan itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteutumista (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301; Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812). Sosiaalihuoltolaki (§ 1, 4, 30, 31) ohjaa toimimaan siten, että asiakkaan mielipiteet ja toiveet huomioidaan mahdollisuuksien mukaan. Ammattilaisen tehtävä on asiakkaan tietoiseksi tekeminen omista vaihtoehdoista ja saatavilla olevista palveluista. Tavoitteena on asiakkaan toimijuuden ja itsenäisen suoriutumisen tukeminen sekä mahdollistaminen. Asiakaslähtöisyyttä lisää se, että asiakkaalle välittyy tunne siitä, että hänellä on vaikutusmahdollisuuksia omiin asioihinsa.

Ikääntyneiden edun ja asiakaslähtöisyyden huomioimisesta on säädetty erikseen omassa laissaan (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 2012/980). Tämän lain tarkoituksen on ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, osallisuuden, itsemääräämisoikeuden sekä vaikuttamismahdollisuuksien turvaaminen ja edistäminen (§ 1, 4, 6, 12, 13). Ikääntyneiden parissa työskenneltäessä on kiinnitettävä huomiota siihen, että osallisuus ja autonomia toteutuvat (Kananoja ym., 2017, s. 269). Haastattelutulosten perusteella ammattilaisille annettu ohjeistus ja lainsäädäntö ovat hyvin linjassa sen kanssa, mitä ikääntyneet itse toivovat ja odottavat sosiaalialan ammattilaisilta. Haastateltavat kokivat, että arkisten asioiden tekeminen ja niistä itse suoriutuminen ovat osa itsemääräämisoikeutta. Teoria ohjaa ammattilaisia toimimaan juuri siten, sillä itsemääräämisoikeuden toteutumista tuetaan edistämällä asiakkaan osallisuutta ja tukemalla

hänen toimijuuttaan (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-e.). Ammatilaisen tulee omalla toiminnallaan pyrkiä siihen, että hän mahdollistaa asiakkaalle vapauden valita, osallistuuko johonkin toimintaan tai palveluun. Valinnanvapauden lisäksi on tärkeää kohdatuksi tuleminen sekä kokemus vaikuttamisesta omaan elämään. Tämä mahdollistetaan siten, että asiakas osallistetaan myös palveluiden kehittämistyöhön. Kokemus vaikuttamismahdollisuuksista lisää vaikuttamismahdollisuuksien näkemistä ympäristössä.

Ikääntyneet pitävät tämän tutkimuksen mukaan tärkeänä, että läheiset seuraavat heidän toimintakykyään. Tärkeäksi koettiin läheisten aktiivinen yhteydenpito, tietoisuus ikääntyneen tilanteesta ja sen hieman vaivihkainen seuraaminen. Tärkeänä nähtiin, että ikääntyneelle välittyy kuva, että tukea on tarvittaessa saatavilla. Huomionarvoisaa on, että useamman kerran mainittiin, ettei oikein tiedetä, kehen ammatilaiseen ottaa yhteyttä tukea tarvittaessa. Tätä voi pitää huolestuttavana myös itsemääräämisoikeuden toteutumisen kannalta. Miksi näin on, onko tällainen epätietoisuus yleistä laajemminkin ja mitä asialle voisi tehdä? Sitä voisi kenties selvittää uudessa tutkimuksessa.

Mainittiin myös erityinen herkkyys muistisairaana kohtaamisessa, esimerkiksi ettei heidän asioitaan saisi esittää muille epäkunnioittavalla tavalla. Tällä on selvä yhteys siihen näkökulmaan, että itsemääräämisoikeus itsessään on oikeus, joka ei välttämättä sisällä tarvittavia kykyjä tehdä päätöksiä tai määrätä omista asioistaan (Tiensuu ym., 2023, s. 9, 11, 137–139). Tämän asian toteutumista voisi ehkä tarkastella toisessa tutkimuksessa, nimenomaan muistisairausdiagnoosin saaneisiin painottuen.



Kuvio 2. Miten läheiset ja ammattilaiset voivat tämän tutkimuksen mukaan tukea ikääntyntä (Alanen & Taipale, 2024).

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen oppimiskokemus. Lilla sai idean opinnäytetyön aiheeseen eräänä koulupäivänä, kun keskustelimme sosiaalialan etiikasta. Aihe oli Lillalle ajankohtainen isovanhemman sairastaessa Alzheimerin tautia ja silloin hän pohti itsemääräämisoikeutta paljon. Mukaan opinnäytetyötä tekemään hän pyysi Hannun, jolle tiesi aiheen myös olevan tärkeä. Alusta saakka oli selvää, että aiheen täytyy olla sellainen, joka on itselle lähellä sydäntä. Koemme myös, että aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä, sillä Suomessa ei ainakaan toistaiseksi ole säädetty erillistä lakia itsemääräämisoikeudesta. Ikääntyneiden lisäksi teema koskettaa mitä tahansa asiakasryhmää ja erityisesti haavoittuvia ryhmiä.

Idean tiimoilta otimme yhteyden paikalliseen kolmannen sektorin toimijaan, Aijjoos-toimintaan. Mukaan tähän prosessiin he lähtivät heti innokkaasti ja ovat tukeneetkin meitä läpi tämän matkan. Aijjoos-toiminta auttoi haastatteluiden järjestämisessä ja lahjoitti myös pienet muistamiset haastatteluihin osallistuneille. Alusta saakka meillä oli tunne siitä, että yhteistyö Aijjoos-toiminnan kanssa on sujuvaa ja saumatonta.

Itsemääräämisoikeus on merkityksellinen ja tärkeäkin teema sosiaalialalla. Itsemääräämisoikeus on punainen lanka, joka kulkee läpi asiakaslähtöisyyden, osallisuuden, hyvinvoinnin sekä toimijuuden tukemisen. Uskallamme väittää, että itsemääräämisoikeuden edistäminen auttaa ennaltaehkäisemään marginalisoitumista, sillä kun yksilöllä on autonomia omassa elämässään, voimme olettaa, että se edistää elämänhallintaa.

Itsemääräämisoikeuteen liittyy vahvasti alan lainsäädäntö sekä etiikka. Opinnäytetyötä tehdessä oli luontevaa peilata lain ja etiikan suhdetta; jos laki on yksiselitteinen jonkin asian suhteen, miten toimin työntekijänä, jos lain pykälää noudattamalla kuitenkin tiedostaisin sen, ettei se palvele asiakasta ja hänen etuaan. Sosiaalialalla ammattilaiset joutuvat väistämättä niiden tilanteiden pariin, joissa on mietittävä, mikä on oikeaa ja mikä hyvää.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen prosessi, joka myös vaati melko paljon: lukuisten lähteiden etsimistä ja niihin perehtymistä, monipuolisen teoriatiedon hyödyntämistä ja asianmukaisten tutkimusmenetelmien hahmottamista. Haastattelutilanteet sujuivat hyvässä hengessä. Kasvotusten tehdyissä syntyi ehkä hieman kiireettömämpi ja

syvällisempi kohtaaminen haastateltavien kanssa kuin puhelinhaastatteluissa. Litterointi oli aikaa vievää ja ehkä hieman puuduttavaa, mutta tulosten koodaaminen ja analysointi sitäkin mielenkiintoisempaa. Opinnäytetyön aiheesta ei ole kovin paljon aiempaa tutkimustietoa saatavilla, joten oli kiinnostavaa nähdä, millaisia vastauksia saamme.

Itsemääräämisoikeus on meille läheinen ja paljon pohdittu aihe. Ei pelkästään sosiaalialalla opiskelun ja työskentelyn vuoksi, vaan koska lähipiirissämme ja perheissämme luonnollisesti on ikääntyneitä ja sellaisia ikääntyneitä, joilla on ollut diagnosoituna muistisairaus. Itsemääräämisoikeuden toteutumista haastaa se, jos sairauden vuoksi joutuu tilanteeseen, ettei voikaan enää asua itsenäisesti. Läheisen on käytävä pohdintaa siitä, mihin kaikkeen ikääntynyt voi itse vaikuttaa ja missä asioissa taas tarvitsee tukea.

Opinnäytetyön tekeminen syvensi ja lisäsi omaa ymmärrystä itsemääräämisoikeutta kohtaan sekä vahvisti kaiken kaikkiaan sosiaalialan ammatillista osaamistamme. Aihe on meille edelleen lähellä sydäntä ja tulevina sosiaalialan ammattilaisina haluamme omalta osaltamme olla edistämässä sitä, että asiakkaiden, etenkin erityisryhmien itsemääräämisoikeus sekä muut perus- ja ihmisoikeudet toteutuvat.

Oli antoisaa kohdata haastateltavia ja päästä sisälle heidän kokemusmaailmaansa. Haastateltavien joukossa oli myös muistisairausdiagnoosin saaneita, joten tema oli heille hyvin ajankohtainen.

Itsemääräämisoikeuteen ja siihen liittyvään tematiikkaan syventyessä kävimme läpi sosiaalialan lainsäädäntöjä sekä etiikkaa. Laki ja eettiset periaatteet ovat olemassa asiakkaiden oikeusturvan ja ihmisoikeuksien toteutumisen vuoksi. Ammattilainen saa niistä hyvää ohjeistusta ja raamitusta omaan työskentelyyn.

Kiitos yhteistyötahollemme, Aijjoos-toiminnalle, sujuvasta yhteistyöstä. Kiitos ohjaavalle opettajalle ohjauksesta läpi opinnäytetyöprosessin. Kaunis kiitos myös Aila-mummolle, innoittajalle ja kannustajalle, sinne pilvenreunalle.

LÄHTEET

- Aaltio, I., & Puusa, A. (2011). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Anu Puusa (toim.) & Pauli Juuti (toim.) *Menetelmäviidakon raivaajat: perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Hansaprint.
- Aijjoos-toiminta. (i.a.-a). *Tietoa Aijjoos-toiminnasta*. Haettu 13.6.2024, <https://aijjoos.fi/aijjoos-toiminta/>
- Aijjoos-toiminta. (i.a.-b). *Ryhmät*. Haettu 13.6.2024, <https://aijjoos.fi/ryhmat/>
- Alanen, J., Koponen, M., & Nevala, M-L. (2012). *Yhdessä enemmän hyvinvointia*. Aijjoos-kumppanuushanke, Kauhavan seudun vanhustenkotiyhdistys ry.
- Allardt, E. (1976). Dimensions of Welfare in a Comparative Scandinavian Study. *Acta Sociologica*, 19(3), 227-239. <https://doi.org/10.1177/000169937601900302>
- Andersson Hammar, I., Westgård, R., Dahlin-Ivanoff, S., & Wilhelmson, K. (3.2.2024). *Frail older people with decreased cognition can perceive reduced self-determination in self-care and social relationships*. *BMC Geriatrics*, 24(7). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04492-y>
- Arene. (2017). *Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä*. https://arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitkaRaportti_fin.pdf
- Arene. (2018). *Opinnäytetyöprosessin eettiset suositukset – muistilista opiskelijalle ja ohjaajalle*. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilista%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>
- Arene. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian psychology = Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus 2016/679 luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamisesta eli yleinen tietosuoja-asetus 2016/679. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0679>

- Hallamaa, J. (2017). *Yhdessä toimimisen etiikka*. Gaudeamus Oy.
- Hallberg, P., Karapuu, H., Ojanen, T., Scheinin, M., Tuori, K., & Viljanen, V. (2011). *Perusoikeudet* (2. uud. p.). WSOYpro.
- Heikkilä, R., Edgren, J. & Aaltonen, M. (2023). *Muistisairaiden asiakkaiden itsemääräämisoikeus kotihoidossa ja ympärivuorokautisessa palveluasumisessa RAI-arviointien perusteella* (Tutkimuksesta tiiviisti 14/2023). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-053-8>
- Heikkinen, A. (2022). Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet (3. painos.). Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.
- Hyvärinen, M., Suoninen, E., & Vuori, J. (i.a.). Haastattelut. Teoksessa Jaana Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>
- Ihmisoikeuskeskus. (i.a.-a). *Ikääntyneiden itsemääräämisoikeus*. Haettu 7.3.2024, <https://www.ihmisoikeuskeskus.fi/vanhusten-oikeudet/ikaantyneiden-itsemaaraamisoikeus/>
- Ihmisoikeuskeskus. (i.a.-b). *Itsemääräämisoikeus ja oikeudellinen toimintakyky*. Haettu 11.9.2024, <https://www.ihmisoikeuskeskus.fi/vanhusten-oikeudet/ikaantyneiden-itsemaaraamisoikeus/#widget-733cBTJwdBviYavc05n1>
- Ihmisoikeusliitto. (i.a.). *YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus*. Haettu 8.3.2024, <https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/>
- Isaranon, Y., & Rayanil, R. (2023). *The role of autonomy – supportive communication and fulfillment of psychological needs in happiness among Thai elderly*. Silpakorn University Research Innovation and Creativity Administration Office. <https://doi.org/10.14456/hasss.2023.22>
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf
- Jokinen, A. (i,a). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>
- Juhila. K. (i.a.-a). Koodaaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>

Juhila, K. (i,a, -b). Laadullinen tutkimus ja teoria. Teoksessa Jaana Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/>

Juhila, K. (i,a,-c). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Juujärvi, S., Myyry, L., Pessa, K., & Pessa, K. (2007). *Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa*. Tammi.

Jyväkorpi, S. K., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K., & Heimonen, S. (2020). Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia*, 34(4), 339–344.

<https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624>

Kallio, A. (i.a.). Litterointi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>

Kananoja, A., Lähteinen, M., Marjamäki, P., & Aho, K. (2017). *Sosiaalityön käsikirja (4., uudistettu laitos)*. Tietosanoma.

Karvonen, S., Kestilä, L., Saikkonen, P., & Aalto, A. (2022). *Suomalaisten hyvinvointi 2022*. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145692/Suomalaisten%20hyvinvointi%202022%20verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Kela. (i.a.). *Vanhuuseläke Kelasta*. Haettu 4.3.2024, <https://www.kela.fi/vanhuuselake>

Kess, K. (2023). *Itsemääräämisoikeus sosiaali- ja terveydenhuollossa*. Alma Talent.

Kinni, R-L., & Puurunen, P. (2021). Tutkimusetiikka tieteellisen tutkimuksen erottamattomana osana. *Janus*. 29(4), 313–314.

Kostiainen, A., (2010). “*Olis niin hauska olla joukon mukana*” – kotona omatoimisesti asuva ikääntyvä gerontologisen sosiaalityön määrittäjänä. [lisensiaatintutkimus. Turun yliopisto.]. <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=1b8e11ed-4590-4ce3-ad0d-170ccf1fe05f>

- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Lauda, (i.a.). *Dementoituvan henkilön testamentintekokelpoisuus*. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/60223?show=full>
- Lawson, H. (2001). Active citizenship in schools and the community. *The Curriculum Journal*, 12(2), 163–178. <https://doi.org/10.1080/09585170122413>
- Martela, F. (2022). *Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa: Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan*. *Yhteiskuntapolitiikka*, 87(5–6), 565–572. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022112366604>
- Metsämuuronen, J. (2006). Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja* (s. 79–148). Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mieli ry. (i.a.). *Mielenterveys ikääntyessä*. Haettu 21.5.2024, <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/mielenterveys-ikaantymisessa/>
- Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (2013). *Ikääntymisen ennakointi: Vanhuuteen varautumisen keinot* (1. painos). Talentum.
- Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (2023). Autonomiaa relaatioissa – ikääntyvien ihmisten kokemuksia autonomiansa toteutumisesta. Teoksessa P. Tiensuu, M. Aalto-Heinilä, & A. Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.), *Itsemääräämisoikeus: Teoriasta käytäntöön*. (s. 349–364). Vastapaino, Tampere.
- Mönkkönen, K., Kekoni, T., & Pehkonen, A. (2019). *Moniammatillinen yhteistyö: Vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla*. Gaudeamus
- Perus- ja ihmisoikeusindikaattorit. (i.a.). Osallisuus ja vaikuttaminen. Haettu 1.7.2024, <https://perusoikeusseuranta.fi/osallisuus-ja-vaikuttaminen/>
- Puusa, A., & Kuittinen, M. (2011). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus- ja arviointikysymyksistä. Teoksessa Anu Puusa (toim.) & Pauli Juuti (toim.), *Menetelmäviidakon raijaajat: perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Hansaprint.
- Sarvimäki, A., Heimonen, S., & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (2010). *Vanhuus ja haavoittuvuus. Kohtaaminen vanhustyössä*. Edita.

- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (2.10.2020). *Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi*. (31). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (9.9.2021). *Asiakkaan ja potilaan itsemääräämisoikeuden vahvistamisen seurantarayhmä*. <https://stm.fi/hanke?tunnus=STM081:00/2021>
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. (20.4.2023). *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto (SOAMK). (2023). *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- Suomen muistiasiantuntijat ry – SUMU. (i.a.). *Itsemäärääminen*. Haettu 11.9.2024, <https://sumu.fi/valineita-tyohosi/hyvät-kaytannot/itsemaaraaminen/#:~:text=Jokaisella%20ihmisell%C3%A4%20on%20oikeus%20itse%C3%A4%C3%A4r%C3%A4miseen%20eli%20oikeus%20p%C3%A4%C3%A4tt%C3%A4,niiden%20seuraamukset%20ja%20kykenee%20p%C3%A4%C3%A4ttem%C3%A4n%20asiassa%20tarvittavan%20ratkaisun.>
- Suomen perustuslaki 1999/731. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#a731-1999>
- Talentia. (i.a.). *Ammattietiikka*. Haettu 21.6.2024, <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/ammattietiikka/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (28.3.2023). *Mitä vaikeampi muistisairaus, sitä heikommin itsemääräämisoikeus toteutuu – hoitotahto kannattaa tehdä hyvissä ajoin*. <https://thl.fi/-/mita-vaikeampi-muistisairaus-sita-heikommin-itsemaaraamisoikeus-toteutuu-hoitotahto-kannattaa-tehda-hyvissa-ajoin>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-a). *Osallisuuden edistäminen*. Haettu 11.3.2024, <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-b). *Keskeisiä käsitteitä*. Haettu 16.5.2024, <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-c). *Ikääntyneiden mielen hyvinvointi*. Haettu 7.5.2024, <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielen-hyvinvointi#:~:text=Ik%C3%A4%C3%A4ntyneiden%20mielen%20hyvinvointi%20Hyv%C3%A4%20mielenterveys%20auttaa%20ik%C3%A4%C3%A4ntyneit%C3%A4%20ei%C3%A4m%C3%A4n,vanhuusi%C3%A4n%20mielenterveysongelmia%20ja%20muis-tih%C3%A4iri%C3%B6it%C3%A4%20sek%C3%A4%20niist%C3%A4%20aiheutu-via%20kuluja>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-d). *Itsemääräämisoikeuden tukeminen*. Haettu 1.3.2024, <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/itsemaaramisoikeuden-tukeminen2>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-e). *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet*. Haettu 27.2.2024, <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-f). *Mitä toimintakyky on?* Haettu 11.9.2024, <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Tiensuu, P., Aalto-Heinilä, M., & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (2023). *Itsemääräämisoikeus: Teoriasta käytäntöön*. Vastapaino.
- Tietosuojalaki 2050/2018. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050#L1P1>
- Tietosuojavaltuutetun toimisto. (i.a.). *Tietosuoja*. Haettu 12.3.2024, <https://tietosuoja.fi/tietosuoja>
- Topo, P. (2012). Itsemääräämisoikeuden monet ulottuvuudet. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 49(4), 9.
- Topo, P. (2014). *Periaatteita, kannanottoja ja näkemyksiä. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta 2010–2014*. Etene.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje*. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2023a). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2023b). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. [Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa \(tenk.fi\)](https://www.tenk.fi)
- Valtioneuvosto. (15.12.2022). Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 – *Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi: Periaatepäätös*. Valtioneuvosto. <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-535-1>
- Valtioneuvosto. (28.2.2024). *Iäkkäiden laatusuosituksen avulla halutaan lisätä hyviä, aktiivisia elinvuosia*. <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/iakkaiden-laatusuositusten-avulla-halutaan-lisata-hyvia-aktiivisia-elinvuosia#:~:text=Tilastokeskuksen%20mu-kaan%2075%20vuotta%20t%C3%A4ytt%C3%A4neiden%20osuus%20v%C3%A4est%C3%B6st%C3%A4%20oli,prosenttiin%20vuonna%202030%20ja%2016%20prosenttiin%20vuonna%202040>.
- Valvira. (i.a.-a). *Itsemääräämisoikeuden varmistaminen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa*. Haettu 25.2.2024, <https://valvira.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/itsemaaraamisoikeus>
- Valvira. (i.a.-b). *Ikääntyneen itsemääräämisoikeus ympärivuorokautisessa palveluasumisessa*. Haettu 25.2.2024, <https://valvira.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/ikaantyneen-itsemaaraamisoikeus>
- Vanjusov, H. (2023). Asiakkaan osallisuus itsemääräämisoikeuden ilmentäjänä päihdepalveluissa. teoksessa *Tiensuu, Paul–Aalto-Heinilä, Maija–Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna (toim.), Itsemääräämisoikeus teoriasta käytäntöön. Vastapaino Tampere*, 303-328.
- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoriat. Teoksessa K. Salmela-Aro, J. Nurmi, & T. Feldt, *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet* (Osa 1). (3., täysin uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Vuori, J. (2021). Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallanalyysi/>
- Vuori, J. (i.a.). Johdanto: Tutkimusasetelman rakentaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/tutkimusasetelman-rakentaminen/>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset.

Liite 2. Esimerkki koodaamisessa käytetystä taulukosta.

Liite 1. Haastattelukysymykset

- Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
- Millaisia asioita ja teemoja itsemääräämisoikeuteen ikääntyneen mielestä liittyy?
- Mistä asioista toimijuus omassa elämässä koostuu?
- Miten osallisuus ja vapaus valita vaikuttavat koettuun hyvinvointiin?
- Millaisista asioista ikääntynyt haluaa päättää ilman, että läheiset tai ammattilaiset puuttuvat siihen?
- Millaisissa tilanteissa ikääntynyt kokee, että läheisten tai ammattilaisten olisi hyvä tukea häntä päätöksenteossa?
- Kuinka läheiset ja ammattilaiset voivat tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeuden toteutumisesta ikääntyneen itsensä näkökulmasta?

Liite 2. Esimerkki koodaamisessa käytetystä taulukosta.

Suora lainaus	Lainauksen pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
"Saa itse keksiä kaikkea kivaa mitä keksii ja mihinkä osallistuu." (H6)	Saa keksiä mitä tekee ja mihin osallistuu	Vapaus valita mitä tekee / osallisuus ja toimijuus	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
"Se on hyvä, että saa itse valita mihinkä osallistuu, Ja se on tietysti sen mukaan, mistä itse tykkää ja mitä osaa" (H5)	Saa oman mielenkiinnon ja osaamisen mukaan päättää, mihin osallistuu.	Vapaus valita mitä tekee / osallisuus ja toimijuus	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
"Ite saat päättää, mitä sinä teet, haluatko ostaa jotain, mennä johonkin, ettei sitä läheisten tarvitse puuttua sellaisiin asioihin, mitkä koskee itseä ja omaa hyvinvointia niin pidän kyllä tärkeänä, ettei katota, ja saat ostaa, mitä sinä haluat. Minusta se on oikein tärkeää, että saa ite tätä omaa elämänsä hallita" (H7)	Saa päättää mitä tekee ja ostaa ja minne menee, eivätkä läheiset puutu asioihin, jotka koskevat omaa hyvinvointia.	Vapaus valita mitä tekee / osallisuus ja toimijuus	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
"No se on tärkeä asia, saa itte määrätä omista asioistaan, ettei ruveta holhoamaan, pakolla tekemään" (H9)	Saa määrätä asioistaan	Vapaus valita, mitä tekee	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
"Se on kaikkein tärkeintä, että ainakin vielä täs vaihees itte saa päättää kaikesta, Että jos menöö jonnekin tai ei mee. Niin että saa valita, että ei oo mitään pakotetta mistään" (H10)	Saa päättää kaikesta, ei pakoteta	Vapaus valita, mitä tekee	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
"ja saa harrastaa sitä mitä jaksaa ja mitä on pystynyt	Saa harrastaa, mitä haluaa.	Vapaus valita mitä tekee / osallisuus ja toimijuus	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?

ennenkin harrastamaan” (H1)			
“Sanotaan, että jokapäiväisiä asioita, että sä pystyt ite päättään mihinkä meet ja mitä haluat, eikä puututa siihen, niin kauan ku kerran itellä järki pelaa. Kyllä ne sen lähipiirissä näkee ja huomaa, pystyykö tuo hallitsemaan asioita.. Justiin että saat ihan aikatauluttaa miten haluat ja mennä mihin haluat. Minä pidän sitä aika lailla tärkeänä. ” (H7)	Saa mennä ja tehdä, mitä haluaa.	Vapaus valita, mitä tekee	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
“... jos tykkää syödä yksinkertaista ruokaa ja haluaa ite keitellä, se on hänen asiansa....” (H2)	Saa syödä sellaista ruokaa kuin haluaa.	Ruokailu	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
“mahdollisuutta asua kotona, oikeutta asua kotona... ja vaikka kuinka sua painostetaan, että “oot aika huonokuntoinen, sun pitäis mennä laitokseen”, niin niin... kaikilla on oikeus sanoa, että “minä asun kotona”, se tulee niinku,, mä äsken jo sainoin... kaikissa asioissa, ei voida sanoa, että “sinun on pakko muuttaa tuonne ja tänne” ja sit jos on aika huonokuntoinen ja jos haluaa vaikka itekin” (H2)	Pitää olla oikeus asua kotona niin pitkään kuin mahdollista.	Asuminen	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?
“ihminen haluaa loppuun saakka huolehtia omista asioistaan ja varsinkin raha-asioista, maksuista ja kaikesta muustakin.” (H10)	Varojen käytöstä halutaan päättää itse viimeiseen asti vielä laitoksessa ollessa ja vaikka muistikin olisi jo vähän mennyt.	Raha-asiat	Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?

<p>“Ainoa se on, että nämä raha-asiat tietysti, että niin kauan, kun pystyy itse hoitamaan niitä, niin että ne saa itse hoitaa, ettei siihen tulisi liian paljon niitä ulkopuolisia asioiden hoitajia.” (H4)</p>	<p>Jos antaa toisten hoitaa raha-asioitaan, voi huonossa tapauksessa joutua alistumaan muiden tahoon asioiden hoitamisen suhteen.</p>	<p>Raha-asiat</p>	<p>Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?</p>
<p>No, vapaat vierailut, ystävät saa tulla katsomaan, ja ystävien vapaa liikkuminen, että niitä sais kutsua ketä haluaa ja ketkä ovat ystäviä, myöskin kieltäytyä epäystävällisistä (H3)</p>	<p>Ystävät saavat vieraila vapaasti ja on myös vapaus kieltäytyä vierailuista</p>	<p>Sosiaaliset suhteet</p>	<p>Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?</p>
<p>“on ympärillä tuttuja ihmisiä, uusia ja vanhoja tuttuja, ja pystyy vielä niiden kanssa kommunikoidaan ja elämään suht normaalia elämää” (H1)</p>	<p>Pystyy kommunikoidaan uusien ja vanhojen tuttujen kanssa</p>	<p>Sosiaaliset suhteet</p>	<p>Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?</p>
<p>“Jokapäiväiset juoksevat rutiinit, taloudenhoito, ylläpito ja muut tällaiset. Sitten tulee harrastustoiminta tietysti siihen... määrääkoina mulla on tämä sama tontti, joka vie aika paljon aikaa ” (H5)</p>	<p>Jokapäiväiset rutiinit. harrastustoiminta</p>	<p>Osallisuus / toimijuus</p>	
<p>“Taloudenhoito, kaupassakäynnit, laskujen maksut ja siivoukset ja muut ja puhtaana pyykit ja tällaiset...” (H9)</p>	<p>Jokapäiväiset askareet</p>	<p>Osallisuus / toimijuus</p>	
<p>“lukeminen on ja lehdet, niin kyllähän ne vie kans niin paljon aikaa päivästä ja uutisten seuraaminen ja tälläne” (H6)</p>	<p>Ajankohtaisten asioiden seuraaminen</p>	<p>Osallisuus / toimijuus</p>	<p>Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?</p>

<p>“Tykkään liikkua, tykkään ajella pyörällä, autolla kaikella tällä, Siis tämä liikkuminen on mulle kyllä sellaista mieltä virkistävää” (H3)</p>	<p>Liikkuminen on tärkeää</p>	<p>Osallisuus / toimijuus</p>	<p>Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?</p>
<p>“Se on mikä ja kuinka puuttuu, niin ne on kaukana tästä. Niillä on omat olettamuksensa, jotka olettamukset saattaa olla ihan huhheijaa...” (H5)</p>	<p>Itsemääräämisoikeus säilyttävä vielä mahdollisessa “laitoksessa” asuessakin</p>	<p>Oikeuksien säilyminen</p>	<p>Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?</p>
<p>“Niin ja sitte pitäis jollakin lailla kattoa, että se kemia kuitenkin pelais niiden kanssa, joiden kanssa on tekemisis, koska se voi tulla niin raskahaksi sitte se eläminen muuten” (H6)</p>	<p>Itsemääräämisoikeus säilyttävä vielä mahdollisessa “laitoksessa” asuessakin</p>	<p>Oikeuksien säilyminen</p>	<p>Mitä itsemääräämisoikeus merkitsee ikääntyneelle?</p>
<p>“Ja sitten kaikenlaiset menemis, jos tekee mieli lähteä käymään jossain reissussa. Sitä pitää vaan aina silloin pyytää tukea siihen, että joku toinen tulee mukaan ja opastamaan.” (H1)</p>	<p>Tuki reissuissa esim. opastajana</p>	<p>Jokapäiväinen tuki</p>	<p>Läheiset</p>
<p>“Niinku esimerkiksi tietokoneen kanssa aina joutuu vähä kysymään apua, että mitä ei osaa. Kaikkein vaikeinta just on, jos pitäis jotaki hakea ja tietokoneella, niin se on sellaanen, ettei meistä oo kummastakaan siihen. Että siinä tarttoo apua. Ja lääkäreiltäkään ei tuu enää kirjallisia kertomuksia, näitä epikriisiä, ku ne pitää kaikki omakanasta kattoa,” (H10)</p>	<p>Tietokoneen käytössä</p>	<p>Jokapäiväinen tuki</p>	<p>Läheiset</p>

<p>“että jos minä kymppiton- nin katon laitan, niin en mä nyt ihan sitä yksin, mä kys- syn näiltä, jotka asuu tässä lähellä, tytön perhe, että mitä mieltä on, että kannattaako niin laittaa, että tällaisissa minä en viitsi ihan niin ite ruveta, mutta pienempiä juttuja, niin kyllä minä päätän ite.” (H7)</p>	<p>Suurempia hankintoja teh- dessä kysytään läheisten mielipidettä</p>	<p>Suuremmat hankinnat</p>	<p>Läheiset</p>
<p>“Kaikki liittyy niinku tämän huushollin kunnossapi- toon. Silloin ku meni tiet- tyjä systeemejä uusiksi, niin siinä olis kyllä kai- vannu ulkopuolistakin apua enempi... piti vaan niinku selevitä itte kes- kenämme ja päätellä, että mitä tehdään.” (H5)</p>	<p>Suurempia hankintoja teh- dessä olisi kaivattu ulko- puolista apua,</p>	<p>Suuremmat hankinnat</p>	<p>Läheiset</p>
<p>“niin kauan kuin järki on, se on toinen asia, jos ei järki pelaa, niin silloin ei, silloin läheisten pitää ja huomaavat sitten, jos ei pysty enää itse päättä- mään” (H7)</p>	<p>Jos läheiset huomaavat, ettei ikäännytynyt kykene enää tekemään elä- mänsä koskevia päätök- siä, heillä on velvollisuus valita sopivat tukitoimet.</p>	<p>Sairastuessa</p>	<p>Läheiset</p>
<p>“mutta kuitenkin, jos on 60 ja asunut yksin, niin onhan sitä oppinut ite päättään asiansa, niin pitää näitisti lähestyä niitä, että oppii, että miten ne ottaa ne neuvot vastaan. Vähän niin kuin neuvottelemalla asioista.” (H2)</p>	<p>Tuen anto neuvottele- malla; kokemus auttaa tie- tämään, millä tyylillä itse kullekin kannattaa asia esittää, että hän ottaa neu- vot vastaan.</p>	<p>Tuenantotyyli</p>	<p>Läheiset</p>
<p>“kyllä mekin varmaan omien lasten seurannas sillä lailla ollaan, että ne tietää meidän tämänhetki- sen tilanteen ja että ol- laanko me avun tarpees ja</p>	<p>Seuraten ikäänntyneen kuntoa</p>	<p>Tuenantotyyli</p>	<p>Läheiset</p>

kuinka paljon me ollaan avun tarpees” (H9)			
“Eihän meillä oo ketään tuttua täällä, ku eihän me oo tarvittu näitä palvelua koskaan. En mä tiedä mihinkä ja kehenkä ottaa yhteyttä, että tuota.. Tietysti sitten sosiaalitoimistoon tai liittoon voi ottaa yhteyttä ja kysellä sieltä” (H9)	Olisi tiedettävä, kehen ottaa yhteyttä missäkin tilanteessa.	Tukimuodot	Ammattilaiset
“se ammattilainen tosiaan, se teki Kelaan X:n asioista jonkun kaavakkeen, ja puhu siitä asunnostakin, esimerkiksi Helmiranassa. Ja mä sanoin, että mä tykkäisin asus tässä nyt kesän ainakin, nini mun mielestä se johdattelevuus oli hyvä.” (H8)	Muuttoasiat	Tukimuodot	Ammattilaiset
“Ja sitten jos sanotaan, että “kyllä sä sen voit tehdä”, mutta jos et sä pysty...Voi kysyä, että “pystyisitkö sä sen tekemään, haluaisitko sä sen tehdä” siinä on kaks erilaista käsitystä.” (H8)	Kysytään voisitko?, pystyisitkö? -tyylisiä kysymyksiä	Tuenantotyylit	Ammattilaiset
“ja sitten pitäis mun mielestä olla rohkeutta ottaa kaikenlaista apua vastaan sitten kun tulee rajoitteita. Mutta eihän nykyään yhteiskunta herkästi tarjoa niitä, niitä pitää melkein vaatia, että apuja saa.” (H2)	Rohkeus avun vastaanottamiseen	Ikääntyneelle vinkkejä ammattilaisen kohtaamiseen	Ammattilaiset