



Kotona asuvien iäkkäiden unelmia hoitohenkilökunnan kuvaamina

Mari Heikkinen, Kaisa-Mari Saarela, Heidi Siira, Sinikka Lotvonen,
Maria Korvola-Hemminki

Johdanto

Hoitohenkilökunnan työnkuva kotihoidossa on laaja, ja heidän ammattitaitonsa vaikuttaa merkittävästi iäkkäiden henkilöiden saamaan hoitoon ja elämänlaatuun. Kotihoidossa työkennellään pääsääntöisesti yksin asiakkaan kotona, jolloin ammattitaitovaatimukset korostuvat. Hoitohenkilökunta vastaa asiakkaiden perustarpeisiin, kuten henkilökohtaisen hygienian hoitoon ja ravitsemukseen, sekä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Työnkuvaan kuuluvat hoidon suunnittelu, toteutus, arviointi, seuranta, tiedon välittäminen ja kirjaaminen. Lisäksi työnkuvaan sisältyy iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen. (Ilonummi 2022.) Hoitajat kohtaavat iäkkäitä henkilöitä säännöllisesti, joten he voivat kertoittaa heidän tarpeitaan ja toiveitaan sekä tukea niitä kuntoutumista edistävän hoitotyön avulla.

Kuntouttava työote sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen ovat iäkkäiden henkilöiden palveluiden lähtökohtia (Siira ym. 2021; Mulquiny & Oakman 2022). Kuntoutumista edistävä hoitotyö perustuu kokonaisvaltaiseen ja yksilölliseen toimintakyvyn arviointiin sekä sen pohjalta laadittuun tavoitteelliseen suunnitelmaan, moniammatillisuuteen ja säännölliseen seurantaan (Beswick ym. 2008; Liimatta ym. 2019; Siira ym. 2021). Iäkkäiden henkilöiden henkilökohtaiset tavoitteet toimintakyvyn ylläpitämiselle motivoivat heitä kuntoutumaan (Hjelle ym. 2017) paremmin kuin muiden asettamat tavoitteet.

Unelmien hyödyntäminen kuntoutumista edistävän hoitotyön tavoitteiden ja suunnitelman laatimisessa sekä toteutuksessa tukee iäkkäiden henkilöiden toimintakykyä kokonaisvaltaisesti (Jokstad ym. 2020).

Ikääntymistä tuodaan usein esille toimintakyvyn heikkenemisen, sairauksien ja kuoleman läheisyyden sekä kustannuksien näkökulmista. Samalla iäkkäiden henkilöiden mielen hyvinvoinnin edistäminen on jäänyt vähäiselle huomiolle. Hyvä ikääntyminen sekä iäkkäiden henkilöiden elämänhallinnan ja kotona asumisen tukeminen edellyttävät heidän hyvinvointinsa ja siihen liittyvien tekijöiden kokonaisvaltaista huomioimista. (Heimonen 2013; Jyväkorpi ym. 2020.)

Iäkkäät henkilöt itse kokevat hyvän terveyden olevan tärkein elämänlaadun osatekijä (Heaven ym. 2013; Tiainen ym. 2021). Iäkkäät kokevat myös, että heidän yksilölliset voimavaransa muodostuvat pääosin oman elämän hallinnan tunteesta sekä päättäväisyydestä pysyä aktiivisena (Eloranta ym. 2008). Omien vahvuuksien ja taitojen käyttö, myönteiset ja yhteenkuuluvuuden kokemukset sekä merkityksellisyden tunne ovat iäkkäille henkilöille tärkeitä (Tamminen & Solin 2013). Myönteiset ja henkistä turvaa antavat ihmissuhteet sekä mielekäs vapaa-ajan toimintaan osallistuminen ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnille ja vahvistavat voimavaroja (Tamminen & Solin 2013; Kariniemi ym. 2020).

Iäkkäiden henkilöiden mielipiteet ja kokemukset on otettava huomioon, jotta voidaan tunnistaa heidän voimavarojaan sekä hyvinvoin-

tiin ja arkielviytymiseen vaikuttavat tekijät (Heimonen 2013). Iäkkäät pitävät mielen hyvinvoinnin kannalta tärkeänä sitä, että elämässä on päämääriä, suunnitelmia, tavoitteita ja toiveita (Bostock & Millar 2003). Suunnitelmilla ja toiveilla on positiivinen yhteys hyvään ikään-tyymiseen (Huijg ym. 2017). Tulevaisuuteen liittyvät toiveet ja odotukset vaikuttavat mielen tasapainoon samoin kuin nykyhetken myönteiset ja kielteiset tekijät, eletty elämä sekä pelot ja epävarmuudet (Heikkinen 2007).

Iäkkäillä henkilöillä on menneisyys ja nykyisyys, mutta myös tulevaisuus, johon toiveet, odotukset, tavoitteet ja unelmat liittyvät. Kaikilla on oikeus unelmiin. Unelmat ovat asioita, joista haaveillaan. Ne antavat elämään merkitystä ja innostavat. Unelmien avulla voidaan asettaa tavoitteita ja päämääriä sekä saavuttaa itselle tärkeitä asioita. Unelmointi on omien tarpeiden kuuntelemista eikä aina helppoa, koska kulttuurissamme sitä on pidetty turhana. Unelmointi ei onnistu uupuneena tai masentuneena. Yleensä unelmia ei kulttuurissamme jaeta muille, koska saatetaan pelätä toisten suhtautumista. Useimmiten unelmointiin suhtaudutaan kuitenkin kannustavasti ja positiivisesti. (Ojanen 2013; Opetushallitus 2022.) Unelmien ja tavoitteiden eroa on joskus vaikea määrittellä, mutta päämäärinä oleviin unelmiin voi sisältyä tavoitteita. Unelmiin ja haaveiluun vaikuttavat olosuhteet, mahdollisuudet sekä yksilön arvostus omia unelmiaan kohtaan. (Katajainen ym. 2003.) Suomessa on tehty kyselyjä ihmisten unelmista, mutta iäkkäiden unelmia ei hoitotyön kontekstissa hoitajien näkökulmasta ole juurikaan aikaisemmin tutkittu. Iäkkäiden unelmia tulisi selvittää, ja niitä tulisi nykyistä enemmän hyödyntää yksilöllisessä kuntoutumista edistävässä hoitotyössä luomassa merkitystä, tukemassa kohtaamista ja vahvistamassa iäkkään henkilön voimavaroja ja psyykkistä toimintakykyä.

Tässä esiteltävän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kotona asuvien iäkkäiden henkilöiden unelmia hoitohenkilökunnan kuvaamana. Tutkimuksen tavoitteena oli

tuottaa uutta tietoa kotihoidon palvelujen piirissä olevien iäkkäiden henkilöiden unelmista.

Aineisto ja menetelmät

Tutkimusaineisto kerättiin ajalla 06/2021–02/2022 iäkkäiden henkilöiden parissa kotihoidossa työskenteleville ammattilaisille suunnatun OuluGNC[®]:n GeroNurse (5 op) -verkko-koulutuksen yhteydessä. Iäkkäiden kuntoutumista edistävän hoitotyön verkkokoulutus toteutettiin itsenäisenä ja yhteisöllisenä työskentelynä Moodle-verkko-oppimisympäristössä. Koulutukseen sisältyi useita erilaisia tehtäviä, joista yksi oli Unelmista totta! -tehtävä. Kyseisessä tehtävässä ammattilaisia ohjeistettiin keskustelemaan kotihoidon asiakkaan kanssa tämän unelmista ja mahdollisuuksien mukaan toteuttamaan yhden unelman hänen kanssaan. (GeroNursing Centre 2022.) Tehtävänanto sisälsi seuraavat apukysymykset: *Mikä ilahduttaisi asiakastasi? Mikä tekisi hänet onnelliseksi, saisi hymyilemään? Mistä hän nauttii? Mitä asioita hän tekee mieluiten? Mikä on/on ollut asiakkaasi suosikkipaikka? Millaisissa paikoissa hän voi hyvin ja viettäisi mielellään aikaa? Mikä saa asiakkaasi innostumaan? Missä hän on hyvä?*

Aineisto muodostui Unelmista totta! -tehtävän kirjallisista tuotoksista (n=27). Verkko-koulutukseen osallistuneelta hoitohenkilökunnalta pyydettiin tietoon perustuva suostumus käyttää tehtävänpalautuksia tutkimusaineistona. Taustatiedoiksi kerättiin ikä, työpaikka, koulutus sekä työkokemus hoitotyöstä ja iäkkäiden henkilöiden parissa työskentelystä. Tutkimusaineistoa muodostui yhteensä 5,5 A4-sivua Word-tiedostomuodossa (Times New Roman, koko 12, riviväli 1,15).

Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysilla, joka eteni vaiheittain (Kyngäs 2019; Elo ym. 2022). Aluksi aineisto luettiin useita kertoja läpi kokonaiskuvan muodostamiseksi. Analyysiyksiköksi valittiin ajatuskokonaisuus, joka liittyi unelmiin, haaveisiin tai toiveisiin tehtävänannon mukaisesti. Tutkimustehtävään

vastaavat alkuperäisilmaisut koottiin taulukoon ja pelkistettiin. Yhteneväisistä pelkistetyistä ilmauksista muodostettiin alaluokat, jotka nimettiin niiden sisältöä kuvaaviksi. Tämän jälkeen yhteen kuuluvat alaluokat yhdistettiin yläluokiksi.

Tulokset

Tutkimukseen osallistuneet (n=27) kotihoidon ammattilaiset olivat verkkokoulutukseen osallistuessaan iältään 26–59-vuotiaita. Suurin osa työskenteli kotihoidossa ja oli koulutukseltaan lähi- tai perushoitajia tai sairaanhoitajia. Kotihoidon lisäksi muita työpaikkoja olivat kotisairaala, kotiutustiimi, arviointiyksikkö, kotikuntoutus ja päivätoiminta. Enemmistö (n=17) oli työskennellyt iäkkäiden henkilöiden parissa yli kymmenen vuotta.

Hoitohenkilökunnan kuvaamat iäkkäiden henkilöiden unelmat liittyivät luoviin perin-

teisiin kotitöihin, hemmotteluun ja rentoutumiseen, arkielämään, perinteiden vaalimiseen, luontoon ja ulkoiluun, merkityksellisessä paikassa käymiseen sekä ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen. (Taulukko 1.)

Luovat perinteiset kotityöt

Hoitohenkilökunnan mukaan iäkkäät henkilöt unelmoivat luovista perinteisistä kotitöistä sekä leipomisesta.

[...] oli yksi pieni unelma [...]. Tämä oli [...] leivonnaisen leipominen. (T3)

Myös käsitöiden tekemisestä haaveiltiin.

Hän kokee olevansa hyvä kutomaan [...] Tässä [kuva] ensimmäinen islannin villapaita tehtynä. Tämä oli asiakkaan haave, jota epäili. (T9)

Taulukko 1. Kotona asuvien iäkkäiden henkilöiden unelmat hoitohenkilökunnan kuvaamina.

Alaluokka	Yläluokka
Leipominen Käsityöt	Luovat perinteiset kotityöt
Kaunistautuminen Erialaisten hoitojen saaminen Saunominen Herkuttelu	Hemmottelu ja rentoutuminen
Omien asioiden hoitaminen Päivittäistä elämää helpottavat asiat Rento ajanviete Kotona oleilu	Arkielämä
Juhla-aikaan valmistautuminen	Perinteiden vaaliminen
Ulkoileminen Metsässä käyminen Järvellä käyminen	Luonto ja ulkoilu
Entisessä kodissa tai mökillä käyminen Hautausmaalla käyminen Kirkossa käyminen Tanssit	Merkityksellisessä paikassa käyminen
Läheiset ihmiset Pienten lasten näkeminen Yhteisöllinen toiminta Yhteinen runohetki Vuorovaikutus lemmikin kanssa	Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

Hemmottelu ja rentoutuminen

Hoitohenkilökunta kertoi iäkkäiden henkilöiden unelmoivan hemmottelusta ja rentoutumisesta. Yksi haave oli kaunistautuminen.

Tänään, kylmänä pakkaspäivänä pidettiin hemmottelutuokio. [...] Hiustenleikkuun jälkeen käytin asiakkaan suihkussa, jonka jälkeen ajettiin parta [...]. (T2)

Unelmia olivat niin ikään erilaisten hoitojen saaminen, muun muassa jalka- ja kynsihoidot, joita myös hoitohenkilökunta toteutti.

Lyhensimme kynnet, poistimme känsän ja lopuksi hieroimme asiakkaan jalat. (T22)

Saunomisestakin unelmoitiin, samoin herkutelusta.

[...] paistoin asiakkaalle lättyjä, mitkä ovat sen suurinta herkkua. (T7)

Arkielämä

Osa iäkkäiden henkilöiden unelmista liittyi arkielämään. Tärkeä unelma oli omien asioiden hoitaminen.

Hän pääsisi [...] kaupassa käymään itse. (T15)

Unelmiin kuului yksinkertaisia, päivittäistä elämää helpottavia asioita.

Asiakas haaveili että saisipa televisio ohjelman jostain niin näkisi mitä tv:stä tulee. (T19)

Unemat koskivat myös rentoa ajanvietettä, esimerkiksi television katselua tai korttipelejä sekä kotona oloilua.

Kotia sanoo parhaaksi paikaksi mikä vaikuttaa hänen onnellisuuteensa paljon. (T15)

Perinteiden vaaliminen

Iäkkäiden henkilöiden unelmat perinteiden vaalimisesta olivat joulun juhla-aikaan valmistautumista, kuten joulukuusen hankkimista ja joulupipareiden leipomista.

[...] asiakas haluaisi jouluna oikean joulu-kuusen. (T25)

Luonto ja ulkoilu

Ulkoilusta iäkkäät henkilöt unelmoivat varsinkin kesällä.

Asiakkaan unelmana on päästä ulkoilemaan mahdollisimman paljon tulevan kesän aikana. (T10)

Hoitohenkilökunta kertoi, että iäkkäät henkilöt kokivat metsän tärkeänä paikkana, jonne haluaisivat vielä päästä. Luonnon paikoista ja elementeistä myös järvi koettiin tärkeäksi, ja järvellä käymisestä haaveiltiin.

[...] veneessä soutelu tyynellä järvellä. (T18)

Merkityksellisessä paikassa käyminen

Iäkkäiden henkilöiden unelmiin kuului myös vierailu heille tutuissa paikoissa, kuten entisessä kodissa tai mökillä. He kuitenkin kokivat, etteivät pysty tällaisia unelmia toteuttamaan, jos välimatkaa on paljon.

Monesti asiakkaat haluaisivat käydä kotipaikalla tai mökillä. (T12)

Joillakin oli kaipuu päästä käymään hautausmaalla läheistensä haudoilla.

Hänet tekisi onnelliseksi, jos pääsisi äitinsä haudalle [...]. (T9)

Lisäksi unelmoitiin kirkossa käymisestä – ja myös tansseissa käymisestä.

Ihmisuhteet ja vuorovaikutus

Iäkkäiden henkilöiden unelmiin liittyivät läheiset ihmiset ja heidän vierailunsa. Tärkeää oli pienten lasten näkeminen. Lasten iloisuus ja välittömyys toi iäkkäille iloa.

[...] *saa iloa pienistä lapsista ja erityisesti lasten ilosta.* (T25)

Myös yhteisöllisestä toiminnasta unelmoitiin.

[...] *järjestimme meidän senioriasukaille leivontapäivän iltapäivällä.* (T8)

Yhteinen runohetki hoitajan kanssa oli yksi unelma.

Asiakas rakasti runoja [...] luin niitä hänelle. Välillä hän kertoi ketä mieltii tiettyä runoa kuunnellessaan. (T17)

Niin ikään haaveiltiin vuorovaikutuksesta lemmikin kanssa.

Ikäihminen halusi vielä kerran hoitaa ja helliä elävää kissaa. (T16)

Pohdinta

Hoitohenkilökunnan mukaan iäkkäiden henkilöiden unelmat olivat suurimmaksi osaksi hyvin arkisia ja realistisia. Niitä voidaan toteuttaa ilman lisäresursseja osana kuntoutumista edistävää hoitotyötä. Osa iäkkäiden unelmista liittyi itsenäiseen jokapäiväiseen arkielämään, esimerkiksi omien asioiden hoitamiseen ja kotona oleiluun. Tiilikaisen ja kumppaneiden (2019) tutkimus osoitti samoin, että iäkkäät henkilöt haluavat säilyttää itsenäisyyden jokapäiväisessä elämässään, mikä on yksi tärkeimmistä elämänlaatua edistävästä tekijöistä. Mielen hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta iäkkään henkilön on tärkeää ymmärtää oma elämäntilanne ja realiteetit mutta myös suhtautua elämään opti-

mistisesti ja saada mahdollisuuksia tehdä omia valintoja (Heimonen 2013).

Hoitohenkilökunnan mukaan monelle iäkkäälle henkilölle kaunistautuminen ja itsestä huolehtiminen oli henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Iäkkäiden henkilöiden hoito- ja palvelusuunnitelmia laadittaessa tavoitteena on saada tietoa siitä, mitä asiakkaat arvostavat sekä pitävät hyvänä ja tavoiteltavana (Päivärinta & Haverinen 2002). Yksilölliset tarpeet ja asiakkaan voimavarat jäävät usein kirjaamatta hoito- ja palvelusuunnitelmiin, vaikka asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on asiakaslähtöisen ja kuntouttavan työotteen perusta (Tiilikainen ym. 2019; Himanen & Nikkola 2021). Kariniemen ja kumppaneiden (2020) mukaan iäkkäitä henkilöitä tulee rohkaista omien mielipiteiden ilmaisuun ja heidät tulee huomioida yksilöllisesti aiempaa paremmin. Lähijohtajat pitävät varsinkin palvelutalojen työkuultuuria laitospäiväisenä ja hoitajien toimintaa rutiininomaisena (Himanen & Nikkola 2021). Myös hoitajat kokevat ristiriitaisuutta ja rohkeuden puutetta itsemääräämisoikeuden kunnioittamisessa, jos iäkkään henkilön toive eroaa yleisestä hoitosuosituksesta, hoitokulttuurista tai omaisen toiveesta. Kirjaamisen koetaan myös vievän paljon aikaa eikä sen tärkeyttä ehkä täysin ymmärretä laadukkaassa ja yksilöllisessä iäkkäiden hoitotyössä. (Himanen & Nikkola 2021.)

Asiakaslähtöisen ja kuntouttavan työotteen perusta on vuorovaikutusosaaminen, mikä on yksi tärkeimmistä hoitohenkilökunnan kehittämiskohteista (Himanen & Nikkola 2021). Tässä esitellyssä tutkimuksessa hoitohenkilökunta keskusteli iäkkäiden henkilöiden kanssa heidän unelmistaan, mikä sai aikaan myös muisteluja. Lääkkeettömiä menetelmiä hoitotyössä käsittelevän Hotus-hoitosuosituksen (Parisod ym. 2019) mukaan muistelu iäkkään muistisairaana kanssa on suositeltavaa, sillä yhdistettynä konkreettisiin päivittäisiin toimiin se saattaa tukea päivittäisistä toiminnoista suoriutumista.

Tässä esiteltyjen tulosten mukaan iäkkäillä henkilöillä on unelmia, jotka liittyvät ihmis-

suhteisiin ja vuorovaikutukseen. Mulquin ja Oakman (2022) huomauttavat laadullisia tutkimuksia koskevassa kirjallisuuskatsauksessaan, että kuntoutumistavoitteita laadittaessa iäkkäiden henkilöiden tavoitteet sosiaalisten suhteiden lisäämisestä jäävät usein huomiotta. Myönteisillä ihmissuhteilla on merkitystä iäkkäiden henkilöiden mielen hyvinvoinnille (Fried 2013a). Sen sijaan yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys ovat yhteydessä muun muassa masennukseen, kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen sekä sydän- ja verisuonitautien lisääntymisen (Courtin & Knapp 2017). Iäkkäiden henkilöiden elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen on todettu olevan yhteydessä yleiseen hyvinvointiin (Read 2008). Hyvän kognitiivisen suorituskyvyn omaavat iäkkäät henkilöt ovat kertoneet, että he kokevat elämän tarkoitukselliseksi läheisten ihmissuhteiden ansiosta (Read 2008).

Hoitohenkilökunnan mukaan iäkkäät henkilöt unelmoivat merkityksellisessä paikassa, kuten kirkossa, hautausmaalla tai tansseissa käymisestä. Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että iän myötä myös hengellisyys tuo elämään aiempaa enemmän tarkoituksellisuutta (Read 2008). Kirkkomusiikki on iso osa jumalanpalveluksia. Muistisairaalla henkilöllä tunnetun sävelmän tai laulun kuuleminen voi edesauttaa päivittäisistä toimista suoriutumista ja helpottaa henkilöiden tunnistamista (Parisod ym. 2019). Lisäksi musiikkiin liittyvät taidot saattavat muistisairaalla säilyä pidempään kuin muu kommunikaatiokyky (Parisod ym. 2019).

Hoitohenkilökunta toi esille myös iäkkäiden asiakkaidensa kulttuuristen perinteiden vaalimiseen liittyviä unelmia. Juhlapyhät ja niihin toistuvina tapahtumina liittyvät perheiden perinteet tuovat jatkuvuuden kokemuksia (Antonovsky 1985, Friedin 2013b mukaan). Nämä vahvistavat elämänkulun ja oman elämän ymmärrettävyyttä (Fried 2013b).

Tässä kuvattu tutkimus tehtiin hyvän tieteellisen käytännön (TENK 2023) mukaisesti. Tutkijoilla ei ollut kytköksiä iäkkäisiin kotihoiton asiakkaisiin tai hoitohenkilökuntaan. Ai-

neisto analysointiin ja raportointiin anonymisesti. Iäkkäiden henkilöiden unelmat olivat tutkimuksessa toisen käden tietoa. Tutkimuksen luotettavuutta heikentää aineiston niukkuus, mihin on voinut vaikuttaa se, että hoitohenkilökunta keräsi aineiston hoitotyön arjessa. Kyseessä on laadullinen tutkimus, jonka tuloksia ei voida yleistää. Tuloksia voidaan kuitenkin hyödyntää uusien tutkimusten pohjana sekä hoitohenkilökunnan kuntoutumista edistävän hoitotyön osaamisen kehittämisessä, sen vahvistamisessa ja uudistamisessa sekä uusien sosiaali-, terveys- ja kuntoutusalan opiskelijoiden koulutuksessa.

Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Hoitohenkilökunnan tulee kartoittaa iäkkäiden henkilöiden unelmia ja hyödyntää niitä heidän toimintakykynsä ja hyvinvointinsa yksilöllisessä tukemisessa ja edistämässä osana hoitotyötä. Iäkkäiden henkilöiden unelmien ja toiveiden huomioiminen kuntoutumista edistävän hoitotyön tavoitteiden ja suunnitelman laatimisessa ja toteutuksessa auttaa iäkkäitä motivoitumaan tavoitteiden saavuttamiseen. Unelmista keskustelu hoitotyössä vahvistaa iäkkäiden henkilöiden kohdatuksi tulemisen kokemusta ja tukee heidän henkisiä voimavarojaan (Kariniemi ym. 2020). Unelmat tuovat myös tietoa iäkkäiden henkilöiden elämänkulusta ja tulevaisuuden toiveista. Unelmien kartoittaminen ja niiden toteuttaminen kuntoutumista edistävän hoitotyön yhteydessä mahdollistaa yksilöllisen ja toimintakykyä ylläpitävän arvokkaan vanhenemisen sekä laadukkaan hoitotyön toteutumisen.

Jatkossa tarvitaan lisää terveystieteellistä tutkimusta iäkkäiden henkilöiden unelmista heitä itseään osallistavilla menetelmillä, kuten haastattelemalla. Lisäksi on tarpeen tutkia, miten iäkkäät henkilöt ja hoitohenkilökunta kokevat unelmista keskustelun ja niiden toteuttamisen. Tämä on tärkeää, koska hoitohenkilökunnan alalla pysymisen ja työhön sitoutu-

misen turvaaminen on tällä hetkellä olennaista. Tulevaisuudessa on myös tärkeää tutkia, miten yksilöllisyys ja nelmat näkyvät iäkkäiden henkilöiden hoito- ja palvelusuunnitelmissa.

Yhteydenotto:

Mari Heikkinen, sh, TtM

GeroNursing Centre, Oulun yliopisto
mjrheikkinen@gmail.com

Kirjallisuus

- Beswick AD, Rees K, Dieppe P, Ayis S, Gooberman-Hill R, Horwood J, Ebrahim S. Complex interventions to improve physical function and maintain independent living in elderly people: a systematic review and meta-analysis. *Lancet* 2008;1(371):725–35. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60342-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60342-6)
- Bostock Y, Millar C. Older people's perceptions of the factors that affect mental well-being in later life. Final Report for 2003/2004 RE006. Edinburgh: NHS Health Scotland, 2003. Internet: <https://www.healthscotland.com/uploads/documents/7926-final20032004RE006.pdf> (viitattu 21.5.2024).
- Courtin E, Knapp M. Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health Soc Care Comm* 2017;25(3):799–812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
- Elo S, Kajula O, Tohmola A, Kääriäinen M. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 2022;34(4):215–25.
- Eloranta S, Routasalo P, Arve S. Personal resources supporting living at home as described by older home care clients. *Int J Nurs Pract* 2008;14(4):308–14. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2008.00698.x>
- Fried S. Mielen hyvinvoinnin oluttuvuudet. Teoksessa: Fried S, Heimonen S, Jokinen P, toim. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi: katsaus kirjallisuuteen. Ikäinstituutti, 2013a:9–26. Internet: <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%84%84ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf> (viitattu 4.4.2023).
- Fried S. Mielen voimavarat. Teoksessa: Fried S, Heimonen S, Jokinen P, toim. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi: katsaus kirjallisuuteen. Ikäinstituutti, 2013b:27–46. Internet: <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%84%84ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf> (viitattu 4.4.2023).
- GeroNursing Centre (GNC). Ikääntyneiden kuntoutumista edistävän hoitotyön tutkimus- ja osaamiskeskus. Oulun yliopisto, 2022. Internet: <https://geronursing.fi/> (viitattu 7.6.2022).
- Heaven B, Brown LJE, White M, Errington L, Mathers JC, Moffat S. Supporting well-being in retirement through meaningful social roles: systematic review of intervention studies. *The Milbank Quarterly* 2013;91(2):222–87. <https://doi.org/10.1111/milq.12013>
- Heikkinen RL. Mielen tasapaino. Teoksessa: Lyyra T, Pikkarainen A, Tiikkainen P, toim. Vanheneminen ja terveys. Edita, 2007:130–44.
- Heimonen S. Ikäihmisen mielen hyvinvointi ajankohtaisena teemana. Teoksessa: Fried S, Heimonen S, Jokinen P, toim. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi: katsaus kirjallisuuteen. Ikäinstituutti, 2013:1–8. Internet: <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%84%84ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf> (viitattu 4.4.2023).
- Himananen S, Nikkola R. Hoitotyöntekijöiden osaamisen kehittämistarpeet lähijohtajien ja hoitohenkilökunnan arvioimana. *Gerontologia* 2021;35(1):63–71. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.92102>
- Hjelle KM, Tuntland H, Förland O, Alvsväg H. Driving forces for home-based reablement; a qualitative study of older adults' experiences. *Health Soc Care Comm* 2017;25(5):1581–89. <https://doi.org/10.1111/hsc.12324>
- Huijg JM, Van Delren AEQ, Van Der Ouderaa FJG, Westendorp GJ, Slaets PJ, Lindenberg J. Being active, engaged, and healthy: older persons' plans and wishes to age successfully. *J Gerontol B-Psychol* 2017;72(2):228–36. <https://doi.org/10.1093/GERONB/GBW107>
- Ilonummi S. "Niin laaja työnkuva, ettei sanoiksi osaa pukea": selvitys kotihoidossa työskentelevien lähihoitajien työtehtävistä. Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer, 2022. Internet: https://www.superliitto.fi/site/assets/files/4691/selvitys_lahihoitajien_tyotehtavista_kotihoidossa_2022.pdf (viitattu 6.5.2024)
- Jokstad K, Hauge S, Landmark BT, Skovdahl K. Control as a core component of user involvement in reablement: a qualitative study. *J Mul-*

- tidiscip Healthc 2020;13:1079–88. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S269200>
- Jyväkorpi SK, Strandberg T, Urtamo A, Pitkälä K, Suominen M, Kokko K, Heimonen S. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia* 2020;34(4):339–44.
- Kariniemi KS, Siira H, Kyngäs H, Kaakinen P. ”Vanhakin on ihminen”: ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroistaan ja kotihoitodosta. *Gerontologia* 2020;34(1):25–42. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.80436>
- Katajainen A, Lipponen K, Litovaara A. Voimavarat käyttöön: hyvää oloa ja onnellisuutta. Duodecim, 2003.
- Kyngäs H. Inductive content analysis. Teoksessa: Kyngäs H, Mikkonen K, Kääriäinen M, toim. The application of content analysis in nursing science research. Springer, 2019:13–21.
- Liimatta H, Lampela P, Laitinen-Parkkonen P, Pitkälä KH. Effects of preventive home visits on health-related quality-of-life and mortality in home-dwelling older adults. *Scand J Prim Health* 2019;37(1):90–7. <https://doi.org/10.1080/002813432.2019.1569372>
- Mulquiny L, Oakman J. Exploring the experience of reablement: a systematic review and qualitative evidence synthesis of older people’s and carers’ views. *Health Soc Care Comm* 2022;30(5):1471–83. <https://doi.org/10.1111/hsc.13837>
- Ojanen M. Onnellisuuden käsikirja. Perussanoma Oy, 2013.
- Opetushallitus. Mun elämä – Ohjausmateriaalia erityisopetukseen. Opettajan aineisto. 2022. Internet: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/tulevaisuuden-taidot/unelmointi> (viitattu: 1.11.2022).
- Parisod H, Haapala O, Koskenniemi J, Okkonen E, Saarnio R, Tuomikoski A. Muistisairaahan hoidon päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen – lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä. Hoitosuositus. Hoitotyön tutkimussäätiö, 2019.
- Päivärinta E, Haverinen R. Ikäihmisten hoito- ja palvelusuunnitelmaopas: opas työntekijöille ja palvelusta vastaaville. Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto, Stakes, 2002. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201309236199>
- Read S. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa: Heikkinen E, Rantanen T, toim. *Gerontologia*. 2. uudistettu painos. Duodecim, 2008:231–41.
- Siira H, Lotvonen S, Saarela K, Kyngäs H. Kuntouttava työote 2.0 – Terapeuttilähtöisyydestä hoitajakeskeiseen kuntoutumista edistävään hoitotyöhön. *Gerontologia* 2021;35(1):76–81. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.91984>
- Tamminen N, Solin, P. (toim.) Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2013. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-913-8>
- Tiainen K, Nousiainen K, Tuominen K, Aholola P, Jylhä M, Jolanki O. Ajankohtaista: uutta tutkimustietoa iäkkäiden sosiaalisesta hyvinvoinnista – SoWell-tutkimushankkeen laaja kyselyaineisto on valmistunut. *Gerontologia* 2021;35(4):406–10. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.111574>
- Tiilikainen E, Hujala A, Kannasoja S, Rissanen S, Närhi K. “They’re always in a hurry” – Older people’s perceptions of access and recognition in health and social care services. *Health Soc Care Comm* 2019;27(4): 1011–8. <https://doi.org/10.1111/hsc.12718>
- TENK. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje, 2023. Internet: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-hhk> (viitattu: 28.8.2023).