

Saara Vântänen

**”IKÄÄNTYMINEN EI OO SAIRAUS”**  
Ruumiillisuus, merkitykselliset ihmissuhteet ja  
yhteiskunnallinen asema  
hyväkuntoisten ikääntyneiden toimijuudessa

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Pro gradu -tutkielma  
Tammikuu 2023

# TIIVISTELMÄ

Saara Vântänen: ”Ikääntyminen ei oo sairaus.” Ruumiillisuus, merkitykselliset ihmissuhteet ja yhteiskunnallinen asema hyväkuntoisten ikääntyneiden toimijuudessa.

Pro gradu -tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatutkimus  
Tammikuu 2023

---

Suomessa, kuten monessa muussakin länsimaassa, ihmisten keskimääräinen elinikä on kasvanut nopeasti ja tulevaisuudessa ikääntyneiden määrä väestöstä tulee kasvamaan entisestään. Julkisessa ikääntymiskeskustelussa puhutaan usein eläkeiän nostamisesta, laitoshoitopaikkojen vähentämisestä ja huolto-suhteesta, mikä tuo keskusteluun kansantaloudellisen painotuksen. Vaikka ikääntymiseen liittyy paljon muutoksia monella elämänalueella, nähdään ikääntyminen usein vain lääketieteellisenä ja sosiaalipoliittisena ongelmana terveyden ja sairauden rajanvedon kautta. Hyväkuntoisten ikääntyneiden omia näkemyksiä ikääntymisestä elämänvaiheena, erityisesti ikääntyneiden toimijuudesta ja sen ulottuvuuksista on tutkittu vähemmän. Tämä pro gradu -tutkielma täydentää yhteiskunnallista tietämystä hyväkuntoisten ikääntyneiden toimijuudesta ja sen ilmenemismuodoista.

Aineistona tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on käytetty Suomessa keväällä 2020 kerättyjä hyväkuntoisten ikääntyneiden ryhmäkeskusteluja. Neljässä ryhmäkeskustelussa oli osallistujia yhteensä 25, joista oman ilmoituksensa mukaan naisia oli 19 ja miehiä kuusi. Osallistujat olivat 65–84-vuotiaita ja valtaosa heistä asui pääkaupunkiseudulla. Suurimmalla osalla osallistujista oli ylemmän keskiasteen koulutus tai korkeakoulu-tutkinto. Ryhmäkeskusteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan hyväkuntoisten ikääntyneiden toimijuuden keskeisimpiä ulottuvuuksia ovat ikääntyneen ruumiillisuus, merkitykselliset ihmissuhteet ja yhteiskunnallinen asema. Ikääntyneet pitävät monin tavoin huolta omasta hyvinvoinnistaan ja varautuvat mahdolliseen toimintakykynsä laskuun. Lääketiedettä ja tutkittua tietoa esimerkiksi elämäntavoista arvostetaan ja ohjeita noudatetaan samalla omaa vointia kuunnellen. Hyvinvoinnista huolehtimiseen ikääntyneet toivovat myös yhteiskunnan apua erityisesti haasteellisissa elämänvaiheissa, kuten omaishoitajana toimiessaan. Merkityksellisistä ihmissuhteista ikääntyneille tärkeimpiä ovat omat lapset ja lastenlapset, jotka olemassaolonsa ja tarpeidensa kautta tarjoavat ikääntyneille mahdollisuuksia toimijuuteen: ikääntyneet tukevat jälkeläisiään konkreettisesti, emotionaalisesti ja taloudellisesti. Yhteiskunnallisen asemansa tähän tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet kokevat heikoksi. Erityisesti asiantuntijatyöstä eläköityminen on tuonut mukanaan turhautumisen ja tarpeettomuuden tunteita. Vapaaehtoistyö ja harrastukset tuovat ikääntyneille positiivisia toimijuuskokemuksia. Oman toimijuuden edistäminen on hyväkuntoisille ikääntyneille keino erottautua muista, esimerkiksi kognitiivisilta kyvyiltään heikentyneistä ikääntyneistä. Tämän tutkielman keskeinen tulos on, että yhteiskunnallista toimijuutta haluava ikääntynyt toteuttaa jaettuina yhteiskunnallisia ihanteita, pyrkien toimillaan tuottavan yksilön roolin säilyttämiseen.

Avainsanat: ikääntyminen, toimijuus, ruumiillisuus, merkitykselliset ihmissuhteet, yhteiskunnallinen asema.

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla

## Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	3
2	Aikaisempi ikääntymistutkimus .....	8
3	Toimijuus teoreettisena lähestymistapana .....	15
4	Ryhmäkeskusteluaineiston sisällönanalyysi.....	18
4.1	Ryhmäkeskusteluaineisto .....	18
4.2	Sisällönanalyysi.....	21
4.3	Tutkimuksen eettisyydestä .....	23
5	”Kun ikääntyy, niin myös tavallaan raihnaustuu” .....	25
6	”Isovanhemmuus on kyllä keskeinen rooli” .....	34
7	”Meitä ei noteerata” .....	43
8	Johtopäätökset ja pohdinta.....	58
	Lähteet .....	67
	Liite 1: Haastattelukutsu .....	74

## 1 Johdanto

Ikävuosien kertyminen on meitä kaikkia koskeva ilmiö: ikämme alkaa karttua heti syntymämme jälkeen. Suomessa, kuten monessa muussakin länsimaassa, ihmisten keskimääräinen elinikä on kasvanut nopeasti. Vuonna 2000 Suomessa syntyvän tyttölapsen elinajanodote oli 81 vuotta ja poikalapsen 74,1 vuotta, kun vuonna 2020 vastaavat luvut olivat jo 84,6 ja 79 vuotta (Tilastokeskus 2021b). Ikääntyneiksi Suomessa määritellään yli 65-vuotiaat. Tulevaisuudessa ikääntyneiden määrä väestöstä tulee kasvamaan entisestään. Väestöennusteiden mukaan vuonna 2030 joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias ja vuonna 2070 jo joka kolmas. (Tilastokeskus 2021a.) Ihmisten eliniän kasvun ohella myös terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien määrä on lisääntynyt. Kummankin ilmiön taustalla on yhteiskunnallinen kehitys ja ihmisten elintason paraneminen sekä lääketieteen kehitys ja lääketieteen kliinisten sovellusten käyttöönotto. (Sihvonen & Martelin & Koskinen & Sainio & Aromaa 2013.)

Aiemman tutkintoni jälkeen työskentelin sosiaali- ja terveydenhoitoalalla liki 20 vuotta, joista valtaosan ikääntyneiden ihmisten parissa. Empiirisen kokemukseni mukaan ikääntyneet kokevat usein jäävänsä sivuun arkisista valinnanpaikoista, poliittisesta päätöksenteosta ja yhteiskunnallisesta keskustelusta: työelämästä eli tuottavaksi mielletystä roolista pois siirtyessään ihminen tulee usein määriteltyksi vain hoivan tarpeessa olevaksi ja vaikuttamiseen kykenemättömäksi hauraaksi vanhukseksi. Tietämyksemme hyväkuntoisten, kotona asuvien ikääntyneiden toimijuuskäsityksistä on vajavainen. Tässä tutkielmassa käytän aineistona hyväkuntoisten ikääntyneiden ryhmäkeskusteluja, joita analysoimalla pyrin tuomaan yhteiskunnalliseen keskusteluun lisää tietoa ikääntyneiden toimijuudesta suhteessa ruumiillisuuteen, merkityksellisiin ihmissuhteisiin ja yhteiskuntaan. Pyrin selvittämään mitä ikääntyminen hyväkuntoisten ikääntyneiden mielestä on, miten he kokevat toimijuuden muuttuvan iän myötä, mitä velvollisuuksia he kokevat itsellään olevan ja mitä he odottavat muilta. Olen kiinnostunut siitä, miten suhteellisen hyvinvoivat ja toimintakykyiset ikääntyneet asemoivat itsensä: kokevatko he olevansa avun kohteita, itsenäisiä päätöksentekijöitä vai jotain siltä väliltä?

Varsinkin arkinen ikääntymiskeskustelu on usein varsin latautunutta ja sisältää loukkaaviakin käsitteitä. Käytän tässä tutkielmassa käsitettä ikääntynyt. Iällä tarkoitan yksilön kronologista ikää eli kalenteri-ikää. Tässä tutkielmassa käyttämäni aineiston ikääntyneet ovat oman ilmoituksensa mukaan valtaosin terveitä ikääntyneitä. Koska terveys kuitenkin usein

ymmärretään sairauden poissaoloksi, kutsun aineiston ikääntyneitä hyväkuntoisiksi. Sukupolvista puhuessani tarkoitan ikäryhmäsukupolvia eli tämän hetken lapsia, nuoria, keski-ikäisiä ja ikääntyneitä riippumatta siitä, ovatko he sukua keskenään.

Ikä on länsimaisessa yhteiskunnassa kulttuurinen konstruktio, jolla ihmisiä merkitään, heille annetaan oikeuksia tai heidät velvoitetaan johonkin. Yhteiskunta instituutioineen on organisoitu toimimaan kansalaisten iän mukaan: esimerkiksi terveydenhoito, koulutus ja työelämä luovat tilanteita, joissa määritellään yksilön suhde näihin instituutioihin sekä hänen oikeutensa ja velvollisuutensa näissä instituutioissa. (Rantamaa 2001, 53.) Länsimaissa on pitkälti siirrytty teollisen massatuotannon yhteiskunnan jälkeiseen kehitysvaiheeseen, jota kutsutaan jälkiteolliseksi eli postmoderniksi ajaksi. Tälle vaiheelle on tyypillistä individualismin korostaminen, vapautuminen sosiaalisista sidoksista ja sen seurauksena yhteiskunnan fragmentoituminen. (Firat & Schultz 1997.) Postmodernin ihmisen elämässä lapsuus määrittänyt ei vielä -vaiheeksi ja vanhuus ei enää -vaiheeksi. Taloudellisen tuottavuuden kielellä ei vielä -vaihe sisältyä lupauksen tulevasta tuottavuudesta, jolloin se samalla määrittänyt joksikin, johon yhteisön ja yhteiskunnan kannattaa panostaa. Ei enää -vaihe sen sijaan viittaa yksinomaan yksilön vaillinaisuuteen ja tarkoittaa pelkkiä taloudellisia menoja. (Lallukka 2000.) Tämä näkyy kulttuurissamme selvästi: varsin yleisesti miellämme ihmisen elämänvaiheiksi lapsuuden, aikuisuuden ja vanhuuden. Lapsi ei siis vielä ole yhteiskunnan täysivaltainen jäsen eikä vanhuus ole sitä enää. Tämänkaltainen ajattelutapa on ongelmallinen, koska se sulkee vanhuuden pois aikuisuuden piiristä, ikään kuin ihminen riittävästi ikäännyttyään menettäisi aikuisen ihmisen toimivaltansa, oikeutensa ja velvollisuutensa. (Marin 2014, 20.)

Jotta ymmärtäisimme asenteitamme ikääntymistä ja ikääntyneitä kohtaan, on syytä tarkastella miten ikääntymiseen on suhtauduttu aiemmin. Susan Pickardin (2011) mukaan varhaisessa nykyajassa ikääntyneitä ei käsitteellistetty erillisenä kategoriana. He erottuivat muista jos he eivät pystyneet elättämään itseään eikä heillä ollut perheen tukea, vaan he tarvitsivat ulkopuolisten ihmisten apua. Silloinkin käsitteellinen jako tehtiin yksilön pärjäämisen ja ei-pärjäämisen kautta eikä iän perusteella. (Pickard 2011, 328.)

1800-luvulta alkaen iäkkäät ihmiset alettiin määritellä muusta väestöstä erilliseksi ryhmäksi institutionaalisten muutosten myötä. Ensimmäinen tällainen muutos liittyi väestötieteellisiin tutkimuksiin, joissa vanhuksista muodostettiin ongelmalliseksi määritelty erityisväestöryhmä. Samoihin aikoihin kehitettiin sairaiden, vammaisten ja köyhien palveluita, minkä yhteydessä köyhäntalot kehittyivät kaikenikäisille köyhille tarkoitetuista laitoksista ikääntyneiden

ihmisten asuttamiin laitoksiin. Samalla ikääntyneiden ryhmä homogenisoitiin ja marginalisoitiin. (Leeson 2017, 318; Pickard 2011, 328.) Toinen institutionaalinen muutos oli eläkejärjestelmät, jotka otettiin käyttöön Länsi-Euroopassa noin 1800-luvun lopulta alkaen. Eläkejärjestelmissä otettiin käyttöön ikä, jonka jälkeen kansalaiset tulevat taloudellisesti muista riippuvaisiksi erottuen siten väestön nuoremasta tuottavasta osasta. Näin vanhuudeksi kutsuttu elämänvaihe ankkuroitui yhteiskunnan oikeus- ja hallintorakenteeseen. (Leeson 2017, 318.)

Ikääntymisen ensimmäiseen viralliseen poliittiseen tunnustamiseen liittyi moraalinen ero ”hyvän” ja ”huonon” ikääntymisen välillä: ikääntyneet ihmiset luokiteltiin sen mukaan elävätkö he hyvää vanhuutta hyveellisinä, terveinä ja riippumattomina vai huonoa vanhuutta, jota määrittivät riippuvuus muista, raihnaus ja kuolema. Vaikka kaikki ikääntyminen lopulta päättyy heikkenemiseen ja kuolemaan, nähtiin vain ensin mainittu hyvä ikääntyminen normatiivisena versiona ikääntymisestä. Tämä ero hyvän ja huonon ikääntymisen välillä oli myös perusta lääketieteelliselle käytännölle. Geriatria eli ikääntyneisiin ja ikääntyneiden sairauksiin keskittyvä lääketieteen osa-alue kehittyi yhtäältä laboratorio- ja sairaalalääketieteen tietämyksen pohjalta, toisaalta sosiaalilääketieteen parissa tehtyjen yhteisötutkimusten pohjalta. (Pickard 2011, 328–329.) Lääketiede pyrki uhmaamaan ikääntymistä ja jopa kuolemaa. Ikääntymisen medikalisoituminen, jota edesauttoi ikääntyneiden syrjäytyminen johti mielikuvaan, jossa ikääntymistä luonnehtii väsynyt, toimimaton ja epäonnistuva ikääntyvä keho. (Leeson 2017, 318.)

Ikääntymistä eri näkökulmista lähestyvän, monitieteisen gerontologian kehittymisen voi nähdä olevan jonkinlainen vastaisku ikääntymisen medikalisoinnille ja ikääntyneiden homogenisoinnille. Gerontologian kehittyminen omaksi tieteenalaksi 1900-luvulla tapahtui samaan aikaan ympäröivän yhteiskunnan kehittyminen kanssa: Moderni hyvinvointivaltio alkoi laajentua ympäri maailmaa. Hyvinvointivaltiossa ei ollut enää kyse vain tuen antamisesta, vaan elintason noususta. Ihmisten eliniän pidentyessä alkoivat kansalaisyhteiskunnan organisaatiot kampanjoida ikääntyneiden marginalisointia vastaan. (Leeson 2017, 319.)

1940-luvun lopulla sosiaalilääketiede sai jalansijaa entistä enemmän. Ajan henkeen kuului erityisesti ikääntyneiden toimintakyvyn kartoitus heidän kotiympäristössään. Tämän tarkoituksena oli luoda vertailuarvoja normaalille toiminnallisuudelle, jota vastaan sairaalahoidossa olevia vanhuksia voitaisiin verrata. Vaikka suurin osa sosiaalilääketieteen parissa tehtyihin tutkimuksiin osallistuneista vanhuksista luokiteltiin toimintakyvyltään normaaleiksi

ja kotonaan pärjääviksi, alkoi yleistyä käsitys ikääntyneistä taakkana ja kuluja tuottavana kansanosana. Ikääntyneiden ja ikääntymisen kontekstissa alettiin harjoittaa problematisoivaa politiikkaa, johon kuului jälleenrakennushankkeita ja vanhusten kotiin vietävää apua. (Pickard 2011, 330–331.)

Nykyäänkin näkökulma julkisessa ikääntymiskeskustelussa on usein kiinnittynyt sairauden ja toimintakyvyn sekä hoidon ja palvelujen tarkasteluun (Biggs & Estes & Phillipson 2003). Väestön ikääntyminen on ollut myös poliittisen keskustelun ja huolen aihe jo pitkään. Pääministeri Marinin hallitusohjelmassa väestön ikääntyminen on mainittu yhtenä Suomea ja koko maailmaa nopeasti muuttavista tekijöistä (Osallistava ja osaava Suomi 2019, 8). Hallitusohjelmassa ikääntyneet määritellään myös erityisryhmäksi, jota varten toteutetaan erillinen asumisen toimenpideohjelma. Ohjelmassa huomio kiinnitetään esimerkiksi asuntojen esteettömyyteen ja yhteisölliseen asumiseen. (Em. 48–54.) Laadukkailla julkisilla sosiaali- ja terveystalveilla luvataan varmistaa se, että ikäihmisten ei tarvitse pelätä vanhenemista. Hallitus haluaa, että ”kaikki pysyvät mukana”. (Em. 8.)

Julkisessa ikääntymiskeskustelussa puhutaankin usein eläkeiän nostamisesta, laitoshoidon paikkojen vähentämisestä ja huoltosuhteesta, mikä tuo keskusteluun kansantaloudellisen painotuksen. WHO:n määritelmän mukaan ikäsyryntä (ageism) tarkoittaa itseän tai muihin ihmisiin kohdistuvia, ikäperusteisia stereotyyppioita, ennakkoluuloja ja syrjintää (WHO 2021). Suomessa ikäsyryntään nähdään olevan yhteydessä kansantaloudelliseen tilanteeseen ja ennusteisiin: ikääntyvän väestön ajatellaan vaikuttavan negatiivisesti huoltosuhteeseen sekä kasvattavan terveys- ja sosiaaliturvamenoja. (Topo 2017.) Poliittisen keskustelun ja ammattikäytäntöjen lisäksi myös erilaiset joukkotiedotusvälineet osallistuvat ikääntymiskeskusteluun muokaten käsitystämme ikääntymisestä ja luoden ikääntymiseen liittyviä merkityksiä. Mediassa näkyy onnistuneen ikääntymisen stereotypia, joka korostaa, että onnistunut ikääntyminen on yksilöllinen valinta, yksilöllä on vastuu epäonnistuneesta ikääntymisestä ja mukana pysyminen mahdollistaa onnistuneen ikääntymisen. Nämä kolme teemaa ilmentävät uusliberalistisia periaatteita, joiden mukaan vanhustenhoidon kustannuksia on hillittävä ja yksilön vastuuta elämän loppuvaiheen sairauksista ja heikkenemisestä lisättävä. (Rozanova 2010.)

Ikä ja ikääntyminen onkin postmodernin maailman ihmiselle paradoksi: halutaan elää kauan, mutta ei haluta ikääntyä saati tulla vanhaksi. Vanhuuteen käsitteenä liitetään avun tarve ja riippuvuus. Niinpä vanhus on usein joku toinen; vaikka ikää olisi paljonkin, ei yksilö

välttämättä määrittele itseään vanhaksi, jos toimintakykyä on jäljellä riittävästi (Tedre 2007, 102–104). Samanaikaisesti ikääntymistä hidastavat rakenteelliset tekijät myös sosiaalisesti ”vanhentavat” ikääntyviä kansalaisia: heidän kuntonsa saattaa olla hyvä, mutta heidän pätevyytensä ja osaamisensa kyseenalaistetaan etenkin työelämässä. Tämä on merkityksellistä erityisesti länsimaisissa yhteiskunnissa, joissa arvostetaan kansalaisten tuottavaa osallistumista. (Marin 2014, 22–23.) Eläkkeelle jääminen onkin eräs merkityksellisimmistä ikääntymiseen liittyvistä elämänmuutoksista. Vuonna 2021 vanhuuseläkkeelle siirtyi Suomessa 44 000 henkilöä. Määrä nousi parilla tuhannella eli viisi prosenttia edellisestä vuodesta. Vuonna 2021 vanhuuseläkkeen alaikäraja oli 63 vuotta ja 9 kuukautta, ja yleisin ikä siirtyä eläkkeelle oli 63–65 vuotta. (Suomen työeläkkeensaajat 2022.)

Eläkkeelle jäämisen lisäksi myös isovanhemmaksi tulo liitetään usein ikääntymiseen. Vaikka isovanhemmaksi tullaan nykyään iäkkäämpänä kuin ennen, se ei ole lyhentänyt isovanhempana olon aikaa. Elinajan pidentyessä entistä useampi ehtii nähdä lastenlapsensa aikuistumisen: vuonna 2005 14 prosentilla 17-vuotiaista oli elossa kaikki neljä isovanhempaa, mutta vuonna 2019 näin oli peräti 23 prosentilla 17-vuotiaista. (Nikander & Pietiläinen 2021; Suomen virallinen tilasto 2021.) Perheen sanotaan myös vertikalisoituneen, millä tarkoitetaan sitä, että lapsilla on enemmän elossa olevia isovanhempia kuin sisaruksia (Herlofson & Hagestad 2011, 341). Näin on Suomessakin: siinä missä lapsiperheiden keskimääräinen lapsiluku Suomessa vuonna 2020 oli 1,84, oli vuonna 2019 0–17-vuotiaalla lapsella keskimäärin 2,9 elossa olevaa isovanhempaa (Suomen virallinen tilasto 2021).

Ikääntyminen on siis varsin moniulotteinen, erilaisia tunteita ja keskustelua herättävä asia. Tarkastelen tutkielmassani seuraavaksi ikääntymiseen liittyvää aiempaa tutkimustietoa. Sen jälkeen perehdyn toimijuuden käsitteeseen, minkä jälkeen esittelen käyttämäni aineiston ja tutkimusmetodini. Analyysini käyn läpi kolmessa erillisessä tulosluvussa. Lopuksi pohdin sekä tutkimusmetodiikkaani että tuloksiani ja esitän ajatuksiani jatkotutkimuksen suhteen.



## 2 Aikaisempi ikääntymistutkimus

Tässä luvussa käsittelen tarkemmin aiemman tutkimuksen tuottamaa tietoa ikääntymisestä sekä ikääntyneiden muuttuvan ruumiillisuuden, sosiaalisten suhteiden ja yhteiskunnallisten rakenteiden merkityksestä ikääntyneiden elämässä. Kartoitan myös tutkimustietoa ikäyrjinnän vaikutuksista ikääntyneisiin.

Ikääntymisen myötä ihminen kohtaa monenlaisia muutoksia ruumiintoiminnoissaan ja kyvyissään: lisääntyminen ei enää onnistu tai ei ole syntyvän lapsen kannalta järkevää, lihassmassa pienenee, aistitoimintoihin voi tulla muutoksia esimerkiksi heikentyneen kuulon tai tasapainon muodossa, kognitiivisissa kyvyissä voi ilmetä muutoksia ja jo olemassa olevat sairaudet ja vaivat voivat pahentua tai voi ilmaantua kokonaan uusia (Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu 2022; Vuoksima 2019). Geriatriassa ikääntyneet tunnistetaan nykyään heterogeeniseksi ryhmäksi. Suosituksissa ikääntyneet jaotellaan terveydentilan ja toimintakyvyn mukaan neljään ryhmään. Ensimmäisen ryhmän muodostavat terveet ikääntyneet. Toiseen ryhmään kuuluvat ilman ulkopuolista tukea kotona asuvat ikääntyneet, joilla on pitkäaikaissairauksia ja gerasteniaa eli heikentynyt terveydentila, jonka syyksi ei voida osoittaa mitään erityistä sairautta. Kolmannen ryhmän muodostavat kotihoidon asiakkaat, jotka tarvitsevat apua päivittäisissä toiminnoissaan. Neljänteen ryhmään kuuluvat ympärivuorokautisessa hoidossa olevat ikääntyneet, joiden toimintakyky ja mahdollisesti myös liikuntakyky on huono ja joista suurin osa on ainakin keskivaikeasti muistisairaita. (Ikääntyneiden ravitsemus, lihavuus ja laihdutus – yleisiä näkökohtia 2021.) Tässä tutkielmassa käyttämäni aineiston ikääntyneet kuuluvat oman ilmoituksensa mukaan valtaosin ensimmäiseen ryhmään eli ovat terveitä ikääntyneitä. Koska terveys kuitenkin usein ymmärretään sairauden poissaoloksi, kutsun aineiston ikääntyneitä hyväkuntoisiksi.

Monien pitkäaikaissairauksien lisäksi lääketieteessä katsotaan ikääntymisen tuovan tullessaan paitsi gerastenian myös esimerkiksi sarkopenian eli lihaskadon sekä hauraus-raihnausoireyhtymän lisääntyneen mahdollisuuden (Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu 2022; Strandberg & Viitanen & Rantanen & Pitkälä 2006). Oma terveys onkin ikääntyneiden toiseksi suurin huolenaihe lähiomaisen sairastumisen tai menettämisen jälkeen (Tiainen ym. 2021, 407–408). Ihmisen ikääntyessä sekä objektiivinen terveydentila että koettu terveys ovat merkityksellisiä. Toimintakyky eli kyky suoriutua itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista on tärkeä mittari paitsi terveydentilan myös ikääntymisen ja vanhuuden suhteen. Koettu terveys vaikuttaa myös koettuun ikään: esimerkiksi kivut, voimien heikkeneminen ja

hengitysvaikeudet voivat saada yksilön kokemaan itsensä todellista ikäänsä iäkkäämmäksi. (Stephan & Sutin & Terracciano 2015.) Toisaalta ikääntyneen kokema tyytyväisyys elämään lisää hänen todennäköisyyttään kokea itsensä kronologista ikäänsä nuoremmaksi (Chung 2019).

Tämän päivän ikääntyneet ovat kuitenkin liikunnallisia varsin korkeaan ikään saakka: liikunnallinen passiivisuus lisääntyy vasta 80. ikävuoden jälkeen. Ikääntyneiden keskuudessa on kuitenkin nähtävissä polarisaatiota liikunnan harrastamisen suhteen, erityisesti kuusi-kymppisten keskuudessa on lisääntynyt sekä kuntoliikkujien että liikunnallisesti passiivisten osuus. Ikääntyneistä vähiten liikuntaa harrastavat vähän koulutetut, heikosti toimeen tulevat sekä huonon terveyden omaavat. (Karisto & Haapola & Töyli & Väänänen 2013, 55–56.) Kodin ulkopuolella liikkuminen kuitenkin usein vähenee iän myötä: 70-vuotiaat liikkuvat kodin ulkopuolella enemmän kuin 80-vuotiaat. Iän lisäksi myös monet muut asiat vaikuttavat ikääntyneen mahdollisuuksiin osallistua kodin ulkopuolella tapahtuviin toimintoihin. Osallistumista lisää hyvä fyysinen kunto, puolison kanssa asuminen, riittävä määrä ystäviä, hyvä tulotaso, koulutus, asunnon keskeinen sijainti, ajokortti ja mahdollisuus auton käyttöön sekä hyvin toimiva julkinen liikenne. (Nordbakke 2019.)

Ikääntyminen voi tuoda tullessaan myös kasvavan tarpeen käyttää sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Yleensä avun tarve kasvaa iän myötä ollen 85-vuotiaalla suurempi kuin 65-vuotiaalla. Kognitiivisiin kykyihin vaikuttavat sairaudet ovat tässä merkittävässä asemassa: yli 90-vuotiailla dementoivat sairaudet ovat merkittävien toiminnanvajauksien ja hoidon tarpeen aiheuttaja (Jylhä & Enroth & Halonen 2019, 1088). Vuosina 2014–2020 säännöllistä kotihoitoa saavien osuus 75 vuotta täyttäneistä on ollut noin 9 % (Suomen virallinen tilasto 2022). Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalveluita ovat palveluasuminen, tehostettu palveluasuminen ja vanhainkotihoito. Vuonna 2021 näitä palveluja sai 4 prosenttia yli 65-vuotiaista, 8 prosenttia yli 75-vuotiaista ja 18 prosenttia yli 85-vuotiaista. (Suomen virallinen tilasto 2022.)

Pulkki ja Tynkkynen (2016) tutkivat suomalaisten kansanedustajien eduskuntakeskustelua ikääntyneiden palvelujen turvaamiseksi säädettävään lainsäädäntöön liittyen. Näissä keskusteluissa ikääntyneet nähtiin joko ”riippuvaisina”, ”aktiivisina” tai ”ansaitsevina”. Näkemys oli siis melko yksiulotteinen kuvaten ikääntyneet joko täysin riippuvaisina ja passiivisina tai erittäin aktiivisina. Päätöksentekijöiden käsitykset ikäihmisistä vaikuttavat tapoihin, joilla palvelujärjestelmiä kehitetään ja palveluja järjestetään ikäihmisille. Niinpä ikääntyneiden monimuotoisuuden tunnistamatta ja tunnustamatta jättäminen saattaa estää

asiakaslähtöisen palvelujärjestelmän kehittymistä. (Pulkki & Tynkkynen 2016.) Ikääntyneisiin liitetyn avuntarpeen kohdentamiseksi on löydettävä apua tarvitsevat ikääntyneet. Ikääntyneeseen kohdistuvat interventiot perustuvatkin usein lääketieteelliseen mittaamiseen, tarkkailuun ja valvontaan: yhteiskunta on kiinnostunut ikääntyneen laboratoriotulosten tuloksista, verenpaineesta, näkö- ja kuuloaistista, tasapainosta, puristusvoimasta ja fyysisestä kunnosta (Lloyd & Calnan & Cameron & Seymour & Smith 2014).

Ikääntyneiden ruumiit ovat myös monenlaisen tarkkailun ja kontrollin kohde ja siten keskeisessä asemassa heidän kokemuksessaan syrjinnästä ja sosiaalisesta syrjäytymisestä: pelkästään ikääntyneen hiusten värin ja kampauksen perusteella tehdään tulkintoja ikääntyneen ihmisen fyysisestä kunnosta ja kognitiivisista kyvyistä (Ward & Holland 2011). Ikääntymismuutosten nopeutta ja vaikutuksia sekä ikääntymisen näkymistä muille ihmisille vähennetään pääosin yksilöön kohdistetuilla keinoilla. Näitä keinoja ovat esimerkiksi elämäntapoihin liittyvä tietous ruokavaliosta, liikunnasta, tupakasta ja alkoholista sekä teknologinen apu eli toimintakyvyn kompensoiminen erilaisilla teknisillä välineillä ja ohjauksella. Lisäksi käytössä on kirurgisia toimenpiteitä, lääkkeiden ja hormonien kaltaisia farmakologisia toimenpiteitä sekä geeniterapian ja kantasoluhoidon kaltaisia biologisia toimenpiteitä, joilla pyritään parantamaan ja ennaltaehkäisemään ikään liittyviä sairauksia. Myös kosmetiikka ja pukeutumisvalinnat ovat keinoja, joilla ikääntymistä pyritään hidastamaan tai ainakin piilottamaan sen vaikutuksia. 1900-luvulla isossa roolissa ovat olleet ja edelleen ovat myös yleisen elintason ja koulutustason nousu sekä ennaltaehkäisevän terveydenhuoltojärjestelmän vaikutukset kansalaisten hyvinvointiin. Kaikki nämä keinot ovat tuoneet meidät tilanteeseen, jossa oleellinen kysymys ei enää ole voidaanko ikääntymismuutoksia hidastaa, vaan millä keinoin niitä voidaan hidastaa. (Sihvonen ym. 2013; Mykytyn 2010.)

Erityisesti länsimaissa vallitseva onnistuneen ikääntymisen paradigma tarjoaa siis normatiivisen, yksilölliseen individualismiin sidotun mallin, joka korostaa itsenäisyyttä, tuottavuutta, terveyttä ja individualistista yksilöä projektina. Yksilöllisen ikääntymisen osa-alueina on nähty yksilön toimijuus ja kontrolli, tuottavan toiminnan ylläpitäminen, riippumattomuus, riippuvuuden välttäminen sekä pysyvä persoonallisuus eli näkemys ihanteellisesta ihmisestä, joka ei oikeastaan vanhene lainkaan myöhäisessä elämässä, vaan pikemminkin säilyttää aiempien vuosien itsensä. Tämänkaltaista iättömyysdiskurssia voi Rantamaan (2001) mukaan pitää länsimaiselle postmodernille maailmalle tyypillisenä: yhteiskunnassamme arvostetaan tuottavaa osallistumista, minkä myötä monet vanhenemiseen

liittyvät muutokset määritellään negatiivisiksi. Iättömyyden korostamisen voi siis ajatella olevan osa ikään liittyvää syrjintää, jossa vanhenemisen mukanaan tuomia muutoksia ei arvosteta, vaan ne pyritään peittämään tai kiistämään. (Rantamaa 2001, 64.)

Ikääntyminen ja erityisesti vanhuus määrittyy siis paitsi yksilön kronologisen iän myös hänen toimintakykynsä perusteella, jolloin vanha ihminen on itseä iäkkäämpi tai toimintakyvyltään heikompi henkilö. Koska yhteiskunnassa vanhaan ihmiseen ja ikääntymiseen liitetään pääosin negatiivisia merkityksiä ja stereotyyppioita, ei kukaan halua tulla kutsutuksi iäkkääksi tai vanhaksi. Vanha on siis yleensä joku toinen. Näin siitäkin huolimatta, että kronologisen ikänsä perusteella ikääntyneiksi luokiteltavat ihmiset tunnustavat oman kronologisen ikänsä, muutokset ulkonäössään ja fyysiset rajoituksensa. (Lumme-Sandt 2017, 298; Juhila 2012, 206–207; Townsend & Godfrey & Denby 2006.) He eivät halua tulla nähtyiksi vain riippuvuuden, sosiaalisen eristäytymisen ja haurauden kautta, vaikka saattavatkin arjessaan kokea näitä kaikkia. Heidän käsityksensä hyvästä ikääntymisestä pitää sisällään myönteisiä arvoja, jotka liittyvät autonomiaan, riippumattomuuteen, fyysisen ja henkisen terveyden ylläpitämiseen sekä sosiaalisesti aktiiviseen elämään, pikemminkin kuin yhteiskunnan marginaalissa elämiseen. (Quéniart & Charpentier 2012.) Ikääntyneiden maallikoiden käsitys terveestä ikääntymisestä (healthy ageing) vaikuttaa niinikään olevan kokonaisvaltaisempi kuin akateemisten tutkijoiden. Siinä missä akateemisessa maailmassa ikääntymisen määritelmä keskittyy usein psyko-fyysis-sosiaaliseen hyvinvointiin, on ikääntyneiden käsityksissä keskeistä myös esimerkiksi taloudellinen turva, henkilökohtainen kasvu ja henkisyys. Ikääntyneiden maallikoiden käsityksissä on löydettävissä myös huomattavia kulttuurisidonnaisia eroja. (Li-Wen & Kempen & De Vries 2010.)

Lamb (2014) on tutkinut hyväkuntoisten, taloudellisesti hyvin toimeentulevien ja hyvin koulutettujen yhdysvaltalaisien ikääntyneiden näkemyksiä ikääntymisestä. Hän huomauttaa, että osa ikääntyneistä pitää onnistuneen ikääntymisen paradigmaa kehnona, sillä heidän mielestään siitä puuttuu ikääntyneen ihmisen elämään väistämättä kuuluvat heikkeneminen ja kuolema. Paradigma olisi vähemmän haitallinen, jos siinä ei nähtäisi ikääntyneiden riippuvuutta, heikkenemistä ja kuolemaa yksilön epäonnistumisena, vaan luonnollisena osana elämää, johon yksilö ei voi eikä hänen tarvitsekaan voida vaikuttaa. (Lamb 2014.)

Yhteiskunnassa käyty keskustelu ja suhtautuminen ikääntyneisiin vaikuttaa myös ikääntyneiden subjektiiviseen ikäkokemukseen. Käsitysten ikääntyneistä vain kuluja tuottavana väestönosana on myös esitetty lisäävän eri sukupolvien välistä epätasa-arvoa ja altistavan

ikäntyneet ikäyrjinnälle. (Topo 2017.) Myös muunlaista ikäyrjintää esiintyy. Länsimaisissa yhteiskunnassa ikäntyneitä luonnehditaan usein hyödyttömiksi, sairaiksi, epämiellyttäväiksi, huonomuistisiksi, epäpäteviksi, fyysisesti ja henkisesti taantuneiksi, eristäytyneiksi ja masentuneiksi (Cuddy & Norton & Fiske 2005). Negatiivinen asenne näkyy käyttäytymisessä ikäntyneitä kohtaan: ikäntyneet kohtaavat epäkunnioittavaa, välttelevää ja holhoavaa käyttäytymistä (Levy & Macdonald 2016). Ikäntyneet kokevat myös poliittisen päätöksenteon omalta osaltaan kaventavan ikäntyneiden osallisuuden mahdollisuuksia ja sitä kautta lisäävän ikäntyneiden yksinäisyyttä (Uotila 2011).

Ikäyrjinnälle altistuvat ikäntyneet integroivat todennäköisemmin ikäntymiseen liittyviä negatiivisia näkemyksiä omiin näkemyksiinsä, minkä seurauksena he kokevat subjektiivisen ikänsä olevan korkeampi kuin niillä, jotka eivät ole altistuneet ikäyrjinnälle. Lisäksi koettu ikäyrjintä on merkittävä sosiaalinen stressitekijä, jolla on kielteisiä vaikutuksia fyysiseen ja henkiseen terveyteen, mikä voi edelleen johtaa yksilön tuntemaan itsensä vanhemmaksi. (Lyons ym. 2018; Stephan ym. 2015; Tabuchi & Nakagawa & Miura & Gondo 2015.) Kehnoksi koetun terveyden lisäksi liian vähäinen sosiaalinen tuki saa ikäntyneillä aikaan tyytymättömyyttä elämään (Dumitrache & Rubio & Rubio-Herrera 2017; Bowling & Gabriel 2007, 836).

Sosiaalisten suhteiden on todettu olevan ikäntyneille merkityksellisiä monesta syystä. Läheiset ihmissuhteet tuovat ikäntyneille mahdollisuuden kokea läheisyyttä ja toveruutta, tarjoavat keskustelumahdollisuuksia, tukea ja instrumentaalista apua. Merkitykselliset sosiaaliset suhteet ovat tärkein elämänlaatua lisäävä tekijä ikäntyneiden elämässä: ne tuovat myös tunteen arvostettuna ja rakastettuna olemisesta, nostavat itsetuntoa, lisäävät turvallisuuden tunnetta ja tuovat iloa ja nautintoa elämään. (Nordbakke 2019; Tiilikainen 2016, 134–138; Uotila 2011, 46–48; Bowling & Gabriel 2007, 833–836.) Yli 90-vuotiailla lähiomaiset ovat myös tärkein auttava taho (Helminen & Sarkeala & Enroth & Hervonen & Jylhä 2012). Yksinäisyys ja muista ihmisistä eristäytyminen on yhteydessä heikentyneeseen terveydentilaan ja esimerkiksi kasvainten ja verenkiertoelimistön sairauksien suurempaan todennäköisyyteen. Monen eri mekanismin kautta yksinäisyys johtaa myös ennenaikaisen kuoleman riskin kasvamiseen kaikissa ikäryhmissä. (Elovainio ym. 2017, 263–264; Hawkey & Cacioppo 2010.)

Ikäntymiseen valmistaudutaan usein kasvattamalla sosiaalisten suhteiden määrää. Tämä voi tapahtua esimerkiksi liittymällä erilaisiin harrastusryhmiin. (Pirhonen & Tuominen & Jolanki & Jylhä 2019.) Naisten on todettu aloittavan miehiä useammin uusia harrastuksia iäkkäänäkin,

mutta myös luopuvan miehiä useammin mielenkiinnon kohteistaan. 75. ikävuoden jälkeen sekä naisissa että miehissä on enemmän ikääntymisen myötä itselle tärkeästä harrastuksesta tai mielenkiinnon kohteesta luopuneita kuin uuden harrastuksen aloittaneita. (Karisto & Haapola & Töyli & Väänänen 2013, 52.) Laadukkaiden ihmissuhteiden ja mielekkään tekemisen on todettu auttavan myös ikääntyneen kohdatessa vastoinkäymisiä. Apua koetaan olevan erityisesti jatkuvuutta tuovista, elämää vakauttavista resursseista, kuten aiemmin hyväksi havaittujen sosiaalisten roolien ja toimintojen ylläpitämisestä sekä läheisiltä saadusta tuesta. (Hutnik & Smith & Koch 2012; Hildon & Smith & Netuveli & Blane, 2008; Townsend ym. 2006, 889-890.)

Isovanhemmuus on monelle ikääntyneelle oleellinen osa elämää. Elämänmuutosten, kuten asuin- tai työpaikan vaihtamisen myötä suhteet esimerkiksi naapureihin ja työtovereihin voivat jäädä lyhyeksi. Sen sijaan yhteys lähisukuun ja erityisesti omiin jälkeläisiin yleensä säilyy elämänmuutoksista huolimatta. Normatiiviseen isovanhemmuuteen kuuluu tasapainottelu yhtäältä saatavilla olemisen ja toisaalta sekaantumatta olemisen välillä. Toimiminen hyvänä vanhempana omalle aikuiselle lapselle ja lapsen itsenäisyyden salliminen näyttäytyy tärkeänä, vaikka sen koetaan usein olevan ristiriidassa lapsenlapsista vastuussa olemisen kanssa. (Mason & May & Clarke 2007.) Ne isovanhemmat, jotka auttavat jälkeläisiään ovat usein tekemisissä lastensa ja lastenlastensa kanssa varsin säännöllisesti auttaen esimerkiksi kouluun tai päiväkotiin viemisessä jopa päivittäin. Avun tarjoamista lisää, jos isovanhempi asuu lähellä lapsiaan, välit omiin lapsiin ovat olleet läheiset jo ennen lastenlasten syntymää ja jos isovanhempi on aiemminkin auttanut lastenlasten hoitamisessa. Isovanhemman antamaa hoito- ja hoiva-apua lisää myös se, jos perheellä ei ole muiden isovanhempien apua saatavilla. Leskeksi jääneet isoäidit kokevat aviomiehen puuttumisen helpottavan hoitajarooliaan, koska heillä on runsaasti aikaa ja lastenlapsista huolehtiminen koetaan mielekkääksi tavaksi täyttää tuo aika. (Villar & Celdrán & Triadó 2012.) Isovanhempien on myös todettu auttavan lapsiaan ja lastenlapsiaan eniten niissä perheissä, joissa perheen sisäiset suhteet koetaan hyväksi. Myös isovanhemman ikä vaikuttaa: nuorimmat isovanhemmat auttavat eniten. (Karisto & Koskimäki & Seppänen 2013, 48; Villar ym. 2012.)

Oman toimijuuden ja itsemääräämisoikeuden merkitys näyttöytyy ikääntyneille jokapäiväisen tekemisen ohella isommissa elämäntilanteissa ja -valinnoissa, kuten eläkkeelle jäämisessä. Varhainkaan eläköityminen ei tunnu oman yhteiskunnallisen aseman heikentymiseltä, jos eläköitymispäätökseen tai -ajankohtaan on saanut itse vaikuttaa. Omasta halustaan tavallista

aikaisemmin eläköityneet ihmiset kokevat muutoksia elämäntyyliinsään ja sosiaalisissa rooleissaan. Heille varhainen eläköityminen oli kuitenkin tietoinen valinta, itsevalitun elämäntyylin aktiivista tuottamista. (Jones & Leontowitsch & Higgs 2010.) Kaikki eivät kuitenkaan voi itse vaikuttaa eläkkeelle jäämisensä ajankohtaan. He liittävät eläköitymiseen erilaisia merkityksiä. Etenkin välittömästi eläköitymisen jälkeen ikääntyneet voivat kokea voimakkaitakin arvottomuuden ja vääryyden kokemuksia. (Tiilikainen 2016, 118–124.) Kriisivaiheen jälkeen ikääntynyt alkaa usein nähdä eläkkeelle jäämisessä myös positiivisia puolia, kuten mahdollisuuden käyttää aikaa itselleen tärkeisiin asioihin tai ihmisiin (Pirhonen ym. 2019, 111; Ekerdt & Koss 2016, 1300; Lamb 2014, 47). Osa ikääntyneistä alkaa eläköitymistä seuraavan tyhjyyden tunteen vuoksi suunnata energiaansa uudelleenlaiseen toimintaan, kuten uusiin harrastuksiin tai vapaaehtoistoimintaan (Pirhonen ym. 2019, 110–111; Tiilikainen 2016, 118–124). Vapaaehtoistyö lisää ikääntyneen elämänlaatua luomalla uudenlaisen tilan ikääntyneen toimijuudelle ja nostamalla itsetuntoa (Bowling & Gabriel 2007, 836).

Ikääntyminen on siis monenlaisten sekä positiivisten että negatiivisten muutosten aikaa, jolloin tyytyväisyyttä elämään lisäävät terveys, toimintakyky, mielekäs tekeminen, henkilökohtaisten ihmissuhteiden ylläpitäminen, taloudellinen pärjääminen ja tarkoituksenmukainen toimintaympäristö (Zapata-Lamana ym. 2022; Pirhonen ym. 2019). Monet ikääntyneen ihmisen elämään vaikuttavat tekijät ilmenevät myös ikääntyneen toimijuudessa. Seuraavaksi tarkastelen lähemmin toimijuuden käsitettä ikääntymiskontekstissa.

### 3 Toimijuus teoreettisena lähestymistapana

Tässä luvussa tarkastelen toimijuutta, joka on keskeinen käsite tutkielmassani. Käsittelem toimijuutta aiemman toimijuustutkimuksen kautta ja perustelen sen merkityksellisyyden omassa tutkielmassani. Luvun lopussa tarkennan tutkimuskysymykseni.

Toimijuutta on aiemmassa tutkimuksessa ja kirjallisuudessa lähestytty monesta näkökulmasta. Kaarina Mönkkönen (2018) näkee toimijuuden perustana yksilön kyvyn tehdä päätöksiä ja valintoja ja vaikuttaa sitä kautta ympäristöönsä. Toimijuus on siis aktiivista subjektina olemista, ja sen vastakohta on jonkun toisen tahon toiminnan kohteena eli objektina oleminen. Motivaation lähde on oleellinen toimijuutta määrittelevänä tekijänä: jos yksilön toiminnan motivaatio on ulkoinen, häneen kohdistuu ulkoisia vaatimuksia ilman valinnanmahdollisuuksia. Tällöin kyse ei ole yksilön toimijuudesta, vaan käyttäytymisestä. Jos sen sijaan yksilön toimintaa ohjaa sisäinen motivaatio eli yksilö tekee valintoja ja kantaa vastuun valinnoistaan, hänen toimintansa on toimijuutta. (Mönkkönen 2018.) Toimijuudessa merkityksellistä ja määrittävää on siis paitsi yksilön sisäinen maailma myös hänen suhteensa muihin ihmisiin ja ympäröivän yhteiskunnan rakenteisiin ja normeihin.

Toimijuuteen vaikuttava relationaalisuus eli yksilön sosiaaliset suhteet ja häntä ympäröivät rakenteet tuovat myös vallan näkyväksi yksilön toimijuudessa. Erilaisten yhteiskunnallisten hyvinvointi-instituutioiden, lakien, koulutuksen ja ammattiryhmien kehittymisen voidaan nähdä mahdollistaneen keskiluokan vallankäytön. Beverley Skeggs tarkastelee toimijuutta luokkien välisen eriarvoisuuden kautta. Hänen mukaansa eri sosioekonomisten luokkien välisessä vallanjaossa ja siten myös yksilöiden toimijuudessa on kyse siitä, kenelle on annettu valta tietää, puhua ja olla olemassa (Skeggs 2014, 98). Skeggs kirjoittaa, että köyhäinlait, vaivaistalot ja erilaiset taloudelliset tuet laillistivat keskiluokan vallan antamalla keskiluokkaisille ammattilaisille mahdollisuuden tehdä moraalisia tuomioita köyhien tavoista ja valinnoista (Skeggs 2015, 215). Samankaltaista vallankäyttöä on Skeggsin mukaan myös työmarkkinoilla, jossa eriarvoisuudessa ei ole kysymys vain työhön liittyvästä osaamisesta, vaan työntekijällä on oltava myös oikeanlainen luonne ja asenne sekä kyky huolehtia kehostaan, kouluttautua ja elää terveellisesti. (Skeggs 2014, 143–151.) Työntekijän toimijuudessa ilmenevät siis hänen ruumiillisuutensa, sosiaaliset suhteensa ja yhteiskunnallinen asemansa.

Samojen tekijöiden voi nähdä edistävän tai estävän myös ikääntyneen ihmisen toimijuutta ja vaikuttavan ikääntyneiden ihmisten toimijuuskäsityksiin. Pirkko Ruuskanen-Parrukosken



(2018) mukaan palvelutalossa asuvan ikääntyneen toimijuus on riippuvainen ensinnäkin yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista, kuten ikä, toimintakyky ja avun tarve. Sen lisäksi ikääntyneen toimijuutta voivat edistää tai estää ikääntyneen sosiaaliset suhteet, kuten palvelutalon henkilökunta tai asukastoverit. Myös ikääntynyttä ympäröivät rakenteet, kuten palvelutalon tilat sekä saatavilla olevat palvelut ja teknologia vaikuttavat ikääntyneen kokemukseen omasta toimijuudestaan. (Ruuskanen-Parrukoski 2018.)

Jean Townsend, Mary Godfrey ja Tracy Denby (2006) toteavat ikääntyneiden määrittelevän toimijuutensa ennen kaikkea aktiiviseksi ja johdonmukaiseksi oman terveyden ja elämäntyyliin ylläpitämiseksi. Ruumiillisuus, ruumiin toiminnot ja sen rajoitteet ovat vahvasti linkittyneet ikääntyneiden ihmisten toimijuuteen. Niin kauan kuin fyysinen toimintakyky sen mahdollistaa on tärkeää jatkaa harrastuksiaan, aktiivista liikkumista ja yhteisön tai yhteiskunnan toimintoihin osallistumista. Ikääntyneet katsovat velvollisuudekseen paitsi pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja toimintakyvystään myös sopeutua toimintakykynsä laskuun. Hyväkuntoiset ikääntyneet ajattelevat, että iän karttuessa ja toimintakyvyn laskiessa on omaan elämäntyyliin ja esimerkiksi harrastuksiin tehtävä muutoksia, jotta niitä on mahdollista jatkaa. Fyysisen toimintakyvyn heikentyessä pitävät ikääntyneet tärkeänä olla edelleen kiinnostunut asioista ja ilmiöistä. Harrastuksista ja mielenkiinnon kohteista luopumisen nähdään olevan omasta toimijuudesta luopumista. Toimijuuden säilyttäminen itsellä nähdään oleellisena myös ikääntymisen ruumiillisuuteen mukanaan tuomista haasteista, kuten kivuista selviytymisessä. (Townsend ym. 2006, 889–894.) Kognitiivisten taitojen, erityisesti muistitoimintojen, menettämistä pelätään, koska sen seurauksena ikääntyneen ajatellaan menettävän kyvyn nauttia aiemmin iloa tuoneista asioista. Dementoitumisen ajatellaan myös tuovan mukanaan yhtäältä eristäytymisen omaehtoisesta sosiaalisesta kanssakäymisestä ja toisaalta riippuvuuden muiden avusta. Kognitiivisilta kyvyiltään heikentyneet ikääntyneet näyttäytyvät parempikuntoisille ikääntyneille ikään kuin toimijuutensa menettäneenä. (Em. 890–895.)

Townsend ym. mukaan (2006) ikääntyneet ajattelevat toimijuutta olevan toisaalta myös avun vastaanottaminen omien voimien vähetessä. Vastavuoroisuus avun antamisen ja vastaanottamisen suhteen on ikääntyneillä oleellista: ystäviä ja muita läheisiä autetaan usein omien voimien heikennyttyäkin ja itselle annettu, omaa toimijuutta lisäävä apu nähdään ansaittuna vastavuoroisuutena, ikään kuin palkintona siitä, että itse auttaa tai on aikoinaan auttanut muita. Huonokuntoisten ikääntyneiden kieltäytymistä avusta, esimerkiksi yksinäisen ikääntyneen kieltäytymistä erilaisista virikeryhmistä, pidetään moitittavana. Toisaalta ikääntyneet näkevät

tuomittavana myös tarpeettoman muiden ihmisten apuun turvautumisen. Hyväkuntoiset ikääntyneet saattavat pitää ikääntyneille tarkoitettujen palveluiden käyttämistä omasta toimijuudesta luopumisena ja vanhaksi leimautumisena. Avun vastaanottamisella on muutoinkin rajansa: omien lasten hoidettavaksi ei haluta eikä omalle lapselle haluta olla taakka, vaan lasten halutaan voivan elää omaa elämäänsä ilman tukivelvoitteita. (Townsend ym. 2006, 889–895.) Ikääntyneen toimijuutta siis määrittävät ruumiillisuus, sosiaaliset suhteet ja ympäröivän yhteiskunnan asenteet ja rakenteet. Nämä toimijuuden ulottuvuudet nousevat esiin myös omassa analyysissäni suomalaisten hyvinvoivien ikääntyneiden kontekstissa.

Vaikka ikääntymiseen liittyy paljon muutoksia monella elämänalueella, nähdään ikääntyminen aiemman tutkimuksen tuottaman tiedon mukaan usein vain lääketieteellisenä ja sosiaalipoliittisena ongelmana terveyden ja sairauden rajanvedon kautta ja ikääntyneet joko itsekseen pärjäävinä tai muista riippuvaisina. Ikääntymisen hidastamiseksi ja ikääntyneiden avuksi kehitetään erilaista teknologiaa ja laaditaan poliittisia strategioita. Hyväkuntoisten ikääntyneiden omia näkemyksiä ikääntymisestä elämänvaiheena, erityisesti ikääntyneiden toimijuudesta ja sen ulottuvuuksista on tutkittu vähemmän. Pysin tutkimuksellani täydentämään yhteiskuntatieteellistä tietämystä tältä osin ja tarkastelen tässä tutkielmassa hyväkuntoisten ikääntyneiden toimijuuskäsityksiä. Koska ruumiillisuus, sosiaaliset suhteet ja yhteiskunnallinen asema vaikuttavat ikääntyneiden elämään tarkastelen aineistolähtöisessä tutkielmassani niiden ilmenemistä ikääntyneiden toimijuudessa.

Tutkimuskysymykseni on kaksiosainen:

Millaista toimijuutta hyväkuntoiset ikääntyneet rakentavat ryhmäkeskusteluissa?

Miten ruumiillisuus, merkitykselliset ihmissuhteet ja yhteiskunnallinen asema ilmenevät hyväkuntoisten ikääntyneiden kokemuksissa?

Olen kiinnostunut siitä, mitä ikääntyminen hyväkuntoisten ikääntyneiden mielestä on ja miten toimijuus heidän mielestään muuttuu ikääntymisen myötä. Tarkastelen erityisesti ruumiillisuuden, merkityksellisten sosiaalisten suhteiden ja yhteiskunnallisen aseman ilmenemistä ikääntyneen toimijuudessa. Tutkimusaineistona käytän ikääntyneiden ryhmäkeskusteluja, joita analysoin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

## 4 Ryhmäkeskusteluaineiston sisällönanalyysi

Tässä luvussa kerron tutkimusmetodistani eli käyttämästäni tutkimusaineistosta ja valitsemastani analyysimenetelmästä. Lisäksi pohdin aineiston keräämiseen ja käyttämiseen sekä tutkielman tekemiseen liittyviä mahdollisia eettisiä ongelmia.

### 4.1 Ryhmäkeskusteluaineisto

Käytän kvalitatiivisessa tutkimuksessani valmista aineistoa, joka on kerätty maaliskuussa 2020 osana apulaisprofessori Mianna Mesukuksen johtamaa VALDA-hanketta. VALDA-hankkeessa tarkastellaan elämän arvottamista teknologisoituneessa Suomessa lapsettomuuden ja dementian kautta. Hankkeessa tutkitaan miten sekä maallikot että biolääketieteen ja lainsäädännön asiantuntijat hallitsevat ja arvottavat lisääntymisen ja ikääntymisen ilmiöitä ja kartoitetaan hyvän elämän edellytyksiä yksilön elämän alussa ja lopussa. (VALDA 2022.)

Aineistona käyttämäni VALDA-hankkeen osa-aineisto koostuu neljästä ryhmäkeskustelusta. Haastattelukutsu oli lähetetty sähköpostitse erilaisille tahoille: Helsingin Senioriopettajat, Ikäinstituutti, Eläkeliitto ja Käsityöpiiri. Haastattelukutsu on tämän tutkielman liitteenä. Osallistujia oli yhteensä 25, joista oman ilmoituksensa mukaan naisia oli 19 ja miehiä kuusi. Kukin neljästä ryhmäkeskustelusta kesti noin kolme tuntia. Yhdessä ryhmässä oli vain miehiä, yhdessä vain naisia ja kahdessa molempia. Osallistujat olivat 65–84-vuotiaita ja valtaosa heistä asui pääkaupunkiseudulla. Suurimmalla osalla osallistujista oli ylemmän keskiasteen koulutus tai korkeakoulututkinto. He olivat työskennelleet keskenään erilaisilla aloilla esimerkiksi opetus- ja koulutustehtävissä, sosiaali- ja terveydenhuollossa, teollisuudessa ja liike-elämän palveluksessa.

Haastattelukutsussa korostettiin, että osallistujilla ei tarvitse olla keskusteluteemoista tietoa, vaan mielipiteet ja elämäkokemus riittävät. Haastattelupäivänä osallistujat olivat tutustuneet tietosuojaselosteeseen ja allekirjoittaneet sitten suostumuslomakkeen. Ryhmäkeskustelut oli äänitetty ja litteroitu. Litteroitua materiaalia kaikista neljästä ryhmäkeskustelusta on yhteensä noin 280 sivua. Sain aineiston käyttöni salassapitosopimuksen allekirjoitettuani ja hävitän sen jätettyäni pro graduni tarkastettavaksi. Saadessani aineiston käsiini oli se jo litteroitu ja anonymisoitu, joten osallistujien henkilöllisyys oli jo hyvin suojattu. Sain tietooni myös

koosteen osallistujien ammatti- tai koulutustaustasta, mutta osallistujien anonymiteetin suojelemiseksi en liitä sitä tutkielmaani.

VALDA-hankkeessa tutkittiin lääketieteellistä tietoa, teknologian muovaamia tulevaisuuksia ja näiden suhdetta ihmisten kokemuksiin. Aineistona käyttämissäni ryhmäkeskusteluissa teemoina olivat ikääntyminen ja elämänkaari (esimerkiksi ikääntyneiden rooli yhteiskunnassa ja elämä ilman ikääntymistä), sukupolvet ja elintavat (esimerkiksi kokemusten epigeneettinen periytyminen ja suolistobakteerit), perimän muokkaaminen (esimerkiksi geenien ja kantasolujen muokkaaminen) sekä syntyvyys ja lisääntyminen (esimerkiksi syntymättömän lapsen ominaisuuksien valikoiminen ja perhemuotojen muutos). Ryhmäkeskustelujen osallistajat puhuivat ikääntymisestä myös esiteltyjä teemoja laajemmin, yli ja ohi lääketieteellisten kysymysten. Tämä käy ilmi esimerkiksi artikkelista, jonka VALDA-hankkeen tutkijat Hautamäki ja Meskus (ilmestyy) ovat kirjoittaneet samasta aineistosta. He tarkastelevat artikkelissaan ajallisuutta. Heidän mukaansa ikääntyneet eivät suhtaudu tulevaisuuteen vain lineaarisena nykyhetken pohjalta tehtynä ennusteena, vaan pohtivat tulevaisuutta myös menneiden kokemustensa muistelemisen kautta. Ikääntyneille ajallisuus todentuu paitsi yksilötason myös sukupolvien välisen, sosiaalisen, kulttuurisen ja evoluutionäärisen aikataason kautta. (Hautamäki & Meskus, ilmestyy.)

Ikääntymisestä puhutaan erityisesti kunkin ryhmäkeskustelun alkupuolella ikääntyminen ja elämänkaari -teemasta keskusteltaessa, mutta viittauksia ikääntymiseen on läpi koko aineiston. En siis jättänyt analyysini ulkopuolelle mitään ryhmäkeskusteluiden osiota tai käsiteltyä teemaa, vaan käytin niitä kaikkia suodattaakseni aineistosta osallistujien näkemyksiä ikääntymisestä. Ryhmäkeskusteluissa mukana olleet tutkijat johdattelivat keskustelijat kunkin teeman äärelle näyttämällä aiheesta muutaman dian, kertomalla aiheesta suullisesti sekä esittämällä muutaman aiheeseen johdattelevan kysymyksen. Alustuksen jälkeen osallistujat saivat keskustella vapaamuotoisesti. Tarvittaessa tutkijat tekivät keskustelijoille tarkentavia lisäkysymyksiä ja keskustelun harhautuessa liian kauas aiheesta ohjasivat osallistujat takaisin teeman äärelle. Osallistujat vaikuttavat ymmärtäneen ryhmäkeskusteluissa esitetyt kysymykset ja käytetyt käsitteet. Tarvittaessa he ovat esittäneet tutkijoille kysymyksiä teemoihin liittyen. Koska missä tahansa haastattelussa tai keskustelussa kysymyksen muotoilutapa voi vaikuttaa saatuun vastaukseen, on hyvä, että myös ryhmäkeskusteluissa paikalla olleiden tutkijoidenkin puheenvuorot on litteroitu (Ruusu vuori 2010, 425).

Käytän aineistonkeruumenetelmästä käsitettä ryhmäkeskustelu. Käsitteet haastattelu tai ryhmähaastattelu viittaavat tilanteeseen, jossa haastatteliija esittää kysymyksiä ja haastateltavat vastaavat, kun taas ryhmäkeskustelussa pyrkimys on saada osallistujat vuorovaikutukseen keskenään (Valtonen 2005, 223–224). Ryhmähaastattelun tavoitteen voidaan siis ajatella olevan kapeampi ja yksilökeskeisempi kuin ryhmäkeskustelun: ryhmähaastattelussa haastatteliija hakee vastauksia, kun taas ryhmäkeskustelussa tavoitteena on löytää ryhmän näkemysten taustalla piileviä normeja ja merkityksiä (Meskus & Tikka 2022; Pietilä 2017, 112–113). Käyttämäni aineiston keruutilanteet muistuttavat aiheesta toiseen etenevää keskustelua: tutkijat johdattelivat osallistujia eri teemoihin, aktivoivat osallistujia esittämään mielipiteitä ja kysyivät ajoittain myös kysymyksiä, joiden avulla saivat osallistujat pohtimaan käsiteltävää teemaa myös vaihtoehtoisesta näkökulmasta. Osallistujat myös esittivät tarkentavia kysymyksiä toisilleen, vastustivat tai myötäilivät toistensa näkemyksiä, johdattivat keskustelun suunnan uuteen aiheeseen tai palasivat jo aiemmin käsiteltyyn aiheeseen.

Aineistona ryhmäkeskustelut sopivat hyvin tutkimukseeni, jossa tarkoitukseni on tutkia ihmisten tulkintoja, arvoja ja merkityksiä sekä ryhmässä muodostuvaa yhteistä ymmärrystä (Pietilä 2017, 112–113). Kasvokkaisella ryhmäkeskustelututkimuksella on myös paljon etuja verrattuna esimerkiksi kyselylomakkeella toteutettavaan tutkimukseen: Keskustelu mahdollistaa osallistujien huomioimisen esimerkiksi kysymyksiin johdattelujen ja tarvittavien siirtymäalueiden muuntelun avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 63; Hirsjärvi & Hurme 2010, 53; 103–104). Samoin osallistujien kielellinen taso on mahdollista huomioida esimerkiksi sanavalinnoissa ja synonyymien käytössä. Keskustelu tuo myös joustoa käsiteltävien aiheiden järjestykseen ja tarkentavien kysymysten esittämiseen. Keskustelu edistää osallistujien subjektiutta tarjoten heille mahdollisuuden tuoda itseään koskevia asioita esiin omasanaisesti. Jos aihe on arkaluontoinen tai tunteita herättävä, on kasvokkainen keskustelu usein kyselylomaketta sopivampi tapa kerätä tietoa. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 35–36; 48.) Ikääntyminenkin on ilmiö, johon usein liittyy emotionaalisesti merkityksellisiä asioita, kuten sairaus, terveys, erilaiset menetykset ja kuolema. Ryhmäkeskusteluiden suhteellisen vapaamuotoinen ja keskustelunomainen eteneminen on uskoakseni auttanut luottamuksellisen ja avoimen ilmiöpiirin luomisessa.

Sain hankkeen tutkijoilta yleiskuvauksen osallistujien taustasta, mutta tutkimuseettisistä syistä minulla ei ollut pääsyä yksittäisten osallistujien taustatietoihin, joita olivat täsmällinen sukupuoli, ikä ja koulutus. Käyttämäni aineisto on pseudonymisoitu ja yksittäisten osallistujien puheenvuorot on merkitty aineistoon kirjainlyhenteillä. Tekstissäni viitataan ryhmä-

keskusteluihin osallistuneisiin ihmisiin osallistujina tai keskustelijoina. Aineistolainauksissa käytän heistä kaksiosaista koodia, jonka ensimmäinen osa kertoo mihin neljästä keskustelusta he osallistuivat ja toinen osa on kullekin osallistujalle antamani numerotunniste. Täten esimerkiksi koodi K1O2 tarkoittaa ensimmäisen lukemani keskustelun osallistujaa numero kaksi. Olen pyrkinyt käyttämään sitaatteja kattavasti koko aineistosta, enkä vain esimerkiksi verbaalisesti lahjakkailta tai puheliailta osallistujilta. Vaikka aineistossa on mukana keskustelijoita, joilta en ole käyttänyt yhtään lainausta, olen lukenut aineiston huolellisesti ja kaikkien osallistujien kannanotot ovat vaikuttaneet tekemääni analyysiin ja tulkintaan.

## 4.2 Sisällönanalyysi

Tarkoitukseni on ollut hyväkuntoisten ikääntyneiden ryhmäkeskusteluja analysoimalla tutkia, miten he kuvaavat ikääntymistä elämänvaiheena ja mitä eri ulottuvuuksia ikääntyneen ihmisen toimijuus saa. Valitsin analyysimetodikseni sisällönanalyysin, jonka avulla tarkastelen keskustelijoiden ikääntymiselle antamia merkityksiä ja muodostan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyn kuvauksen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Lukemani toimijuustutkimukset ja -teoriat ovat kiistatta vaikuttaneet analyysiini ja tulkintaani, mutta varsinainen aineistolle tekemäni analyysi oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi, joka soveltuu keskustelujen systemaattiseen analysointiin. Sisällönanalyysia on kritisoitu sanoen sen soveltuvan vain aineiston luokitteluun (Salo 2015). Tästä syystä olen analyysini eri vaiheissa pyrkinyt syventämään analyysiani, tarkastelemaan aineistoa eri näkökulmista ja luomaan aineiston pohjalta uuden tavan ymmärtää ikääntyneen toimijuutta.

Muodostaakseni ensin kokonaiskuvan aineistosta aloitin työskentelyn lukemalla keskustelujen litteraatit huolellisesti läpi useita kertoja tehden samalla muistiinpanoja lukemastani ja mieleeni nousevista ajatuksista. Jatkoin aineiston redusoinnilla eli pelkistämällä karsien aineistosta pois aiheeni kannalta epäolellisen osan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123). Karsin pois siis kaiken sellaisen puheen, jonka en katsonut liittyvän ikääntymiseen. Tämän jälkeen kävin jäljellä olevan materiaalin vielä huolellisesti läpi ja aineistolähtöisen analyysiotteen periaatteen mukaan pyrin lähestymään aineistoa ilman etukäteisluokittelua siten, että tuotan tutkimuskysymykseen liittyvät teemat aineistolähtöisesti.

Pelkistetyn aineiston ryhmittelin teemoittain etsien samalla aineistosta kommenttien samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia sitaatteja. Tarvittaessa pelkistin suoria lainauksia tiiviimpään muotoon, pyrkien kuitenkin välttämään aineiston liiallista pilkkomista

säilyttääkseni aineistossa ilmenevien ilmiöiden kontekstisidonnaisuuden ja yhteyden keskustelijoiden subjektiivisiin kuvauksiin. (Eskola 2018, 219.) Valitsemistani sitaateista nostin esiin yksittäisiä ilmaisuja ja käsitteitä, joita ryhmittelin luokiksi ja alaluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–125.) Kokosin analyysin siis muodostamalla ensin kovan ytimen ja kokoamalla sen ympärille lisää materiaalia. Tarkoitukseni oli tiivistää aineisto ja lisätä sen informaatioarvoa jättämättä mitään olennaista pois. (Eskola 2018, 220–221.)

Pyrin analyysissäni ensin kuvaamaan aineistossa yleisimmin esiintyvät ikääntymiseen liittyvät kuvaustavat. Tein siis aineistolle kvantitatiivista sisällön erittelyä, joskin lähinnä muistiinpanonomaisesti, saadakseni käsityksen kuvaustapojen ja näkemysten yleisyydestä aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.) Kuvaustapojen yleisyyttä arvioidessani laskin pikemminkin sitä, kuinka moni keskustelijoista tekee kyseisen kuvauksen, kuin kuvauksen esiintymistä aineistossa kaikkiaan. Näin pyrin välttämään esimerkiksi vain yhden keskustelijan useaan kertaan mainitseman kuvauksen liiallista korostumista. Analysoituani yleisyyden, kohdistin huomioni yleisestä mallista poikkeaviin kuvauksiin. Analyysiyksiköitä, joihin analyysini kohdistui, olivat keskustelijoiden ajatuskokonaisuudet, jotka koostuivat keskustelijan yhdestä tai useammasta puheenvuorosta. Koska aineistona oli ryhmäkeskustelu, vaati yksittäisen osallistujan ajatuskokonaisuuden tarkastelu kuitenkin lähes aina myös sitä edeltävien, muiden keskustelijoiden esittämien puheenvuorojen tarkastelua. (Eskola 2018, 230.)

Aineiston abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä koostin alkuperäisaineistossa olleista ilmauksista johtopäätökseni ikääntyneen ihmisen toimijuuden kolmesta eri tasosta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–125). Tässä analyysivaiheessa myös yhdistin aineistoesimerkit omaan tulkintaani ja kytkin analyysini ja tulkintani aikaisempaan ikääntymis- ja toimijuus-tutkimukseen (Eskola 2018, 221–227). Analyysin kaikissa vaiheissa pyrin tarkastelemaan osallistujien julkituomia näkemyksiä myös heidän näkökulmastaan ja varmistamaan, että yhteys alkuperäiseen aineistoon säilyy ja että analyysini ja tulkintani kuvaavat aineistoa mahdollisimman hyvin. Aineiston arkistoinnissa ja hallinnassa käytin ensin apunani Atlas.ti -ohjelmaa. Totesin sen kuitenkin sopimattomaksi käyttötarkoitukseeni ja työskentelytapani ja tein lopulta analyysini Microsoft Word ja Microsoft Excel -ohjelmia apunani käyttäen. Paljon käytin myös kynää ja paperia: kirjoitin ylös huomioitani, piirsin miellekarttoja, kirjoitin kuvauksia aineistosta ja pohdinnoistani. Pyrin lähestymään aineistoa eri näkökulmista välttääkseni analyysini pelkistymisen vain luokitteluksi (Salo 2015).

Kuten kvalitatiivinen tutkimus yleensä, ei tämäkään tutkimus tuota yleistettävää tietoa. Otos on pieni eikä sen ole ollut tarkoituskaan edustaa esimerkiksi kaikkia hyväkuntoisia, suomalaisia ikääntyneitä; tutkimukseni tarjoaa pikemminkin kurkistuksen tietyn ikäisten ihmisten ajatuksiin ja näkemyksiin tietyssä aikana ja tietyssä kulttuurissa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole mielekäästä selvittää myöskään osallistujien enemmistön tai vähemmistön näkemyksiä. Keskityinkin sen sijaan tutkimaan millaisena ikääntyneet näkevät oman toimijuutensa. Otin tarkasteltavakseni yhteneväisyydet ja erot osallistujien tavoissa antaa merkityksiä ikääntymiselle ja ikääntyneiden toimijuudelle yhteiskunnassamme. (Ruusu vuori & Nikander & Hyvärinen 2010, 17.)

### 4.3 Tutkimuksen eettisyydestä

Eettinen tutkimustapa perustuu ihmisarvon kunnioittamiseen. Tutkittavien itsemääräämisoikeus, vahingoittumattomuus ja yksityisyys on siis turvattava kaikissa tutkimusvaiheissa. (Kuula 2011, 60–65.) Tutkittavia on informoitava esimerkiksi tutkimuksen perustiedoista, tutkimuksessa kerättyjen tietojen käyttötarkoituksesta ja siitä mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa käytännössä (em. 61–62). Tämän tutkimuksen eettisyys toteutuu näiltä osin hyvin: Haastattelukutsusta on käynyt ilmi tutkimuksen perustiedot, aineistonkeruun toteutustapa sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. Haastattelukutsu on sisältänyt tietoa myös ryhmäkeskustelujen nauhoittamisesta, tallenteiden säilyttämisestä sekä osallistujien anonymiteetin suojaamisesta.

Haastatteluiden toteuttaminen ryhmäkeskusteluina on saattanut karsia pois ihmisiä, joille omien näkemysten kertominen kasvokkain tai ryhmässä ei ole luontevaa. Niinpä näihin ryhmäkeskusteluihin osallistuneet ihmiset ovat todennäköisesti sanavalmiita ja eivät arkaile mielipiteidensä esilletuomista. Tämäkään vuoksi tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä kaikkia suomalaisia ikääntyneitä koskeviksi. Olen pyrkinyt käyttämään aineistolainauksia koko aineistosta ensinnäkin käyttäkseni aineistoa mahdollisimman kattavasti. Ajattelen tämänkaltaisen käytännön myös omalta osaltaan varmistavan osallistujien anonymiteetin, kun tietyn keskustelijan lainauksista ei tätä tutkielmaa lukiessa ole yhdistettävissä tunnistettavaa elämäntarinaa. Samasta syystä en ole käyttänyt aineistolainauksia, joissa keskustelija puhuu asioista, joista hänet voisi tunnistaa. (Kallinen & Pirskanen & Rautio 2018, 166–167.)



Olen pyrkinyt käsittelemään aineistoa sen ansaitsemalla kunnioituksella ja löytämään sieltä keskustelijoiden subjektiiviset merkityksenannot ikääntyneen ihmisen toimijuuden eri ulottuvuuksiin liittyen. Tutkielmaa työstäessäni olen pohtinut millä oikeudella analysoin ja tulkitseen ikääntyneiden näkemyksiä, enhän itse kuulu samaan ikäryhmään enkä siten jaa samankaltaisia kokemuksia heidän kanssaan. Minulla on kuitenkin liki 20 vuoden työkokemus sosiaali- ja terveydenhoitoalalta. Noista työvuosista valtaosan työskentelin ikääntyneiden parissa. Uskon kokemusteni olleen hyödyksi tämän tutkielman teossa: aineiston ikääntyneiden kuvaamat ilmiöt olivat ainakin osittain tuttuja minulle ja koin aineiston lukemisen helpoksi. Taustani ja kokemukseni luonnollisesti vaikuttivat paitsi tutkimukseni aihevalintaan myös tapaan käsitellä aineistoa, vaikka pyrkimykseni onkin ollut suhtautua siihen ilman ennakkoletuksia. Täysin objektiivista tietoa tai tulkintaa ei kuitenkaan ole, vaan olemassa ollut käsitykseni aiheesta, sille antamani merkitykset ja käyttämäni tutkimusmetodi ovat vaikuttaneet tekemääni analyysiin ja saamiini tuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 19).

Koska olen kokenut tärkeäksi tavoitteeksi lisätä ikääntyneiden näkyvyyttä ja kuuluvuutta yhteiskunnassamme, olen pohtinut paitsi oikeuttani ylipäättään tehdä tulkintoja toisten ihmisten ajatuksista ja mielipiteistä, myös sitä miten kirjoittaa tuloksista totuudenmukaisesti ja tutkimukseen osallistuneita kunnioittaen. Pahimmillaan tekemäni tulkinnat voisivat loukata osallistujia tai luoda epärealistisen kuvan heidän näkemyksistään ja tilanteestaan. Olenko siis kyennyt nostamaan aineistosta esiin tutkimuskysymyksen kannalta relevantteja seikkoja ja tehnyt niistä oikeansuuntaisia tulkintoja? Se on ainakin ollut pyrkimykseni. Päästäkseni siihen olen lukenut aineiston läpi useita kertoja ja luonut siitä useita erilaisia teemoitteluja ja ryhmittelyjä. Olen järjestellyt aineistolainauksia ja niistä nostamiani mielestäni oleellisia käsitteitä lukuisiin eri ylä- ja alakategorioihin, tehnyt taulukoita ja piirtänyt miellekarttoja. Tämä työvaihe on ollut pitkälinen ja ajoittain turhauttava, mutta uskoakseni myös tuloksellinen ja toiminut hyvänä työvälineenä tutkimuskysymykseen vastatessani.

Käyn seuraavaksi läpi tulokseni kolmessa erillisessä tulosluvussa. Ensimmäisessä tarkastelen ruumiillisuuden ja toisessa merkityksellisten ihmissuhteiden ilmenemistä ikääntyneen toimijuudessa. Viimeisessä tulosluvussa käsitelen yhteiskunnallisen aseman ilmenemistä ikääntyneiden toimijuudessa. Vaikka kyseinen kolmijako ikääntyneen toimijuuden ulottuvuuksista on mielestäni perusteltu, on syytä mainita, että toimijuuden ulottuvuudet eivät ole toisistaan erillisiä, vaan ikääntyneen elämässä monin tavoin päällekkäisiä ja toinen toisiinsa vaikuttavia.

## 5 ”Kun ikääntyy, niin myös tavallaan raihnastuu”

Aineiston ikääntyneet ajattelevat ikääntymisen olevan normaali, jokaiselle eteen tuleva elämänvaihe. Samalla se määrittyy erilaisia luopumisia sisältäväksi elämänvaiheeksi. Työroolista luopumisen lisäksi merkittävimmät luopumisenpaikat liittyvät osallistujien mielestä yksilön *ruumiillisuuteen* eli ikääntyvän muuttuvaan terveydentilaan ja toimintakykyyn. Ikääntymisen myötä ihminen kiistatta kohtaakin monenlaisia muutoksia ruumiintoiminnoissaan ja kyvyissään (Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu 2022; Vuoksimaa 2019). Aineistossa normaaliin ikääntymiseen nähdään kuuluvan ruumiin jonkinasteinen heikkeneminen ja lopulta kuolema. Oman kuolevaisuuden hyväksyminen ja elämän rajallisuuden ymmärtäminen nähdään edellytyksenä yksilön toimijuuden säilymiselle, henkiselle kehitykselle ja seesteisyydelle erityisesti viimeisinä ikävuosina. Ikääntyneet tekevät myös aktiivista ajatustyötä lähestyvän kuoleman kohtaamiseen liittyen (Pirhonen ym. 2019; Hoogland 2015, 36).

Aineiston osallistujat eivät salaile omassa terveydentilassaan tapahtuneita ja tapahtuvia muutoksia:

[M]ulla on ollu tuolla selässä kulumaa. Ja lääkäri luetteli pitkän litanian latinalaisia diagnooseja. Mä kysyin, ett kiitos, suomeksi. Niin hän totesi, että jos mä sanon sinulle, että raihnasuus, niin miten sä asian ymmärrät. Niin mä sanoin, että kiitos, oikein hyvä suomennus. Ett sitähan se on, että kun ikääntyy, niin myös tavallaan raihnastuu, elikä siis mun mielest se on ihan elämän semmonen faktakiertokulku, että kehdestä hautaan mennään, ja ei se mun mielest oo sairaus. Se on ihan siihen elämään kuuluva asia. (K4O3)

Ruumiin raihnaistuminen iän myötä näyttäytyy asiana, johon yksilön on jossain määrin sopeuduttava. Siitä puhumista eri yhteyksissä kuten yllä olevassa esimerkissä lääkärin vastaanotolla ei vältellä eivätkä aineiston ikääntyneet koe tarpeelliseksi keksiä eufemismeja ruumiin ja sen toimintojen heikkenemiselle. Myös muiden ihmisten sairauksiin ja vaivoihin suhtaudutaan ymmärtäen eikä niitä ajatella olevan tarpeellista salata. Ikääntyneet eivät ajattele ikääntyneen ihmisen avuntarpeen, heikkenemisen ja kuoleman olevan epäonnistuminen, vaan kuuluvan väistämättä ihmisen elämään (Pirhonen ym. 2019; Lamb 2014, 49). Erityisesti lastenlasten kasvun ja elämänvaiheiden seuraaminen mahdollisimman kauan saa aineiston ikääntyneet

kuitenkin toivomaan itselleen pitkää ikää. Myös omien vanhempien liian varhaiseksi koettu kuolema lisää halua elää itse vanhemmaksi kuin omat vanhemmat elivät.

Ikääntymistä ei aineistossa kuitenkaan nähdä tarpeelliseksi hidastaa tai estää lääketieteellisin keinoin. Ikääntymistä hidastavien hoitojen halutaan tulevaisuudessakin olevan vapaaehtoisia, vaikka niiden avulla säästettäisiinkin yhteiskunnan varoja. Pelkona on paitsi ikääntyneiden itsemääräämisoikeuden ja sitä kautta toimijuuden kaventuminen myös inhimillisyyden, luonnollisuuden ja monimuotoisuuden katoaminen ihmislajista. Lisäksi lääkkeiden ja hoitojen sivuvaikutukset herättävät huolta. ”[K]u ajattelee, että jatkuvasti keksitään jotain lääkettä kaikkeen, niin sithän se menee siihen, eihän oo enää inhimillisyyttä. Kyllä ne johonkin muuhun vaikuttaa ne lääkkeet, kun tavallaan rikotaan se ihminen näillä lääkkeillä.” (K4O2) Liian kevein perustein kehitettyjen ja määrättyjen lääkkeiden ja erityisesti niiden sivuvaikutusten pelätään rikkovan ihmisestä inhimillisyyden ja yksilöllisyyden ja muuttavan ihmisen koneen kaltaiseksi.

Lääketiedettä sekä hoitoa ja hoivaa kuitenkin arvostetaan. Aineiston ikääntyneet ajattelevat, että ikääntyneille olisi taattava asianmukainen, helposti saavutettava terveydenhoito lääkehoitoineen ja riittävästi hoivakotipaikkoja niitä tarvitseville. Asianmukaista kipulääkitystä pidetään erityisen tärkeänä. Pienten kipujen ja kolotusten kanssa on opittu elämään, mutta voimakkaita kipuja ei haluta. Kipujen katsotaan voivan estää ikääntyneen toimijuutta, joten kipulääkkeiden käyttöä ei haluta kieltää tai rajoittaa, vaikka ne aiheuttaisivatkin riippuvuutta. Ikääntyneet pitävät kivuttomuutta jopa tärkeämpänä kuin sairauksien puuttumista (Nosraty 2018; Nosraty & Jylhä & Raittila & Lumme-Sandt 2015).

Vaikka aineiston ikääntyneet eivät ajattele ikääntymistä sairautena, joka pitää hoitaa pois, haluavat he oman terveytensä ja toimintakykynsä pysyvän mahdollisimman hyvänä mahdollisimman pitkään. Hyvä terveydentila lisää ikääntyneen elämänlaatua (Dumitrache ym. 2017; Hoogland 2015, 36; Bowling & Gabriel 2007, 837). Hyvä kunto ja nuorekkaana pysyminen näyttäytyy aineistossa ideaalina, jonka saavuttamisesta ollaan ylpeitä ja iloisia. Oma nuorekkuutta aineistossa korostetaan kertomalla, kuinka vähän iän myötä on tullut vaivoja tai mainitsemalla, että kertyneet ikävuodet eivät ”tunnu missään” tai että oma olo tuntuu ”ihan samanlaiselta” kuin nuorempaanakin. Erityisesti arvostetaan oman ajatusmaailman ja huumorintajun säilymistä samanlaisena kuin nuorempaan: ”[M]ä en koe siis, että mä oisin hirveesti muuttunu, vaikka ikää on tullu.” (K1O7) Aineiston ikääntyneet eivät salaile kronologista ikäänsä ja vaikka he tunnistavat ja tunnustavat kuuluvansa ikääntyneisiin, näkevät

he esimerkiksi uteliaisuuden ja iloisuuden säilyttämisen merkinä siitä, että heidän toimijuutensa on ainakin osittain samankaltainen kuin nuoremmilla ihmisillä.

Kuten muihinkin ominaisuuksiin myös ikään liittyvien stereotyyppien avulla luodut kategoriat ovat erontekemistä vallankäytön kautta: kategorioiden väliset erot määritellään aina etuoikeutettujen kategorioiden ehdoilla. Postmodernissa maailmassa työssäkävivistä ihmisistä on tullut normaali: he muodostavat etuoikeutettujen kategorian, johon toisen kategorian, esimerkiksi ikääntyneiden, ominaisuuksia verrataan. Tällöin ikääntyneissä voi herätä tarve esittää oma identiteettinsä erilaisena suhteessa kulttuurisesti vallitsevaan kategorisoinnin tapaan. Tällaisia vastapuheeksi kutsuttuja tekoja ovat esimerkiksi tässä aineistossa tilanteet, joissa ikääntynyt korostaa ettei ole kuten ”muut ikääntyneet” tai ”kuten ikääntyneet yleensä”. (vrt. Juhila 2004, 29.) Säilyttääkseen asemansa ja toimijuutensa yhteiskunnassa on ikääntyneiden joskus vastustettava stereotyyppistä kuvaa ikääntyneestä ihmisestä. Ikääntymiseen liitettyjen stereotyyppien vuoksi ikääntyneet eivät siis välttämättä määrittele itseään vanhoiksi tai iäkkäiksi. Näin siitäkin huolimatta, että he tunnustavat oman kronologisen ikänsä, muutokset ulkonäössään ja fyysiset rajoituksensa. (Townsend ym. 2006.)

Erityisen tärkeiksi ruumiin toiminnoiksi aineiston osallistujien keskuudessa nousevat kognitiiviset toiminnot, liikuntakyky sekä näkö- ja kuuloaisti. Niiden säilyminen nähdään edellytyksenä aktiiviselle toimijuudelle, itsenäiselle päätösten- ja valintojentekokyvyille sekä kyvyille nauttia elämästä. ”Mä haluisin elää 100-vuotiaaks. Jos mä oon kunnossa, niin eihän siinä mitään. [...] Ja jos mul ei älyssä tuu pahempia vikoja, niin sehän on vaan kiva.” (K4O6) Ikääntyneiden on aiemmassakin tutkimuksessa todettu arvostavan kognitiivisten kykyjensä ja liikuntakykynsä säilymistä (Nosraty ym. 2015; Lamb 2014, 47; Townsend ym. 2006, 895). Oma terveys onkin ikääntyneiden toiseksi suurin huolenaihe lähiomaisen sairastumisen tai menettämisen jälkeen (Tiainen ym. 2021, 407–408). Huoli ei ole täysin turha, sillä heikentyneellä terveydentilalla on laaja-alaisia vaikutuksia: ikääntyneen heikentyneen liikuntakyvyn ja aistivajeiden on osoitettu vähentävän iäkkäiden ihmisten toimijuutta, pienentävän heidän sosiaalista verkostoaan ja aiheuttavan yksinäisyyttä (Jylhä ym. 2019; Tiilikainen 2016, 125–134). On myös huomionarvoista, että jos ikääntyneen arvo yhteiskunnassamme perustuu pääsääntöisesti terveenä pysymiseen ja hyvän toimintakyvyn säilyttämiseen, rajautuvat huonokuntoiset ikääntyneet normaalin ja arvostettavan ikääntymisen ulkopuolelle. Tällöin myös terveyttään hyvänä pitävillä ikääntyneillä on terveyden, toimintakyvyn ja toimijuuden menettämisen ja sitä kautta ympäröivän yhteiskunnan arvostuksen menettämisen pelko aina läsnä.

Terveellisten elämäntapojen noudattaminen määrittäyty aineistossa hyväksyttäväksi ja suositeltavaksi keinoksi pitää itsestään huolta, vaikuttaa elinvuosiensa määrään ja laatuun ja ylläpitää omaa toimijuuttaan. Aineiston ikääntyneillä tärkeimmät arjen valinnat liittyvät liikuntaan ja ruokavalioon: he kokevat velvollisuudekseen liikkua riittävästi ja syödä terveellisesti ja monipuolisesti.”[J]os tulevaa elämää ajattelee, niin nyt ajateltuna tuntus aikamoiselta katastrofilta, jos ei pystys liikkumaan. Siihenhän varmaan sit taas sopeutuu, mutta kuitenkin se tuntuu, ja sen takia se ainakin minua pistää liikkumaan koko ajan moottorisahan kanssa metsässä esimerkiks.” (K3O1) Elämäntapasuosituksien esimerkiksi erikoisruokavalioiden muodossa ei kuitenkaan haluta nousevan tärkeämmiksi kuin itselle mielekkäiden asioiden ja elämänlaadun vaaliminen, kuten tämä osallistuja kuvaa:

Kyllä musta tuntuu, ett jos ikäihmisille ruvetaan semmosta ruokaa tarjoomaan, että se on -ton, -ton, se on laktoositon, se on suolaton, se on mausteeton, niin mun mielestä se ei oo aivan oikein ajatuksena sillä, että mitä vähemmän ikäihminen syö, sitä paremmin sen pitäisi olla ravitsevaa ja maustettua. [...] Mun mielest pitää olla myös niin, että siitä ruoasta tulee hyvä mieli, ett se ei voi olla niin, että se on semmost tosiaan hajutonta ja mautonta. (K4O3)

Aineiston ikääntyneet seuraavat ja tarkkailevat omaa vointiaan ja tekevät sen perusteella valintoja esimerkiksi ruokavalionsa suhteen: ”Mä syön kyllä lihaa ja pihvistä tykkään ja punaviinistä, mutta kun syö kasviksia, jotenkin on kevyempi olo. Ja se tekee niin, ett okei, mä syön huomennakin kasvispainotteista ruokaa, sekaruokaa.” (K1O6) Lääketieteellisestä kontrolloinnista mittauksineen ja ruokavaliosuosituksineen halutaan siis pikemminkin siirtyä oman itsen kontrollointiin omaa vointia seuraamalla ja sen pohjalta ratkaisuja tekemällä. Kokemus siitä, että tekee itse omat valintansa omien tuntemustensa pohjalta lisää tunnetta aktiivisesta, omaehtoisesta toimijuudesta.

Aineiston ikääntyneet pitävät huolta hyvinvoinnistaan ja toimintakyvystään paitsi liikkumalla ja kiinnittämällä huomiota ruokailutottumuksiinsa, myös lukemalla, harrastamalla aktiivisesti ja ystäviään tapaamalla. Läpi elämän jatkuneen aktiivisuuden ajatellaan aineistossa olevan tämänhetkisten ja myöhempien päivien virkeyden takaaja: ”[M]e ollaan virkeitä, koska me ollaan aina totuttu tekemään paljon, menemään ja olemaan aktiivisia.” (K2O2) Terveellisillä valinnoilla ja aktiivisella elämäntavalla halutaan siis lisätä sekä tämänhetkistä että tulevaa hyvinvointia. Myös kansainvälinen tutkimus kertoo ikääntyneiden pitävän aktiivista elämän-

tyyliä ja terveellisiä elämäntapoja onnistuneen ikääntymisen, toimijuuden säilyttämisen ja pitkän ikänsä perustana (Lamb 2014, 47–48; Lloyd ym. 2014; Townsend ym. 2006, 889–890).

Terveenä ja hyväkuntoisena eläminen ja kuoleminen määrittyy aineistossa ihanteeksi: laitokseen toisten hoidettavaksi joutuminen määrittyy toimijuuden ja itsemääräämisoikeuden menettämiseksi ja sen vuoksi vältettäväksi kohtaloksi. Muiden hoivan varaan jäämistä mieluisampana vaihtoehtona nähdään äkillinen ja helppo kuolema. Ikääntyneitä pelottaa terveydellisen tai taloudellisen itsenäisyyden menettäminen, ja nopea kuolema näyttäytyy parempana vaihtoehtona (Nosraty 2018, 64; Nosraty ym. 2015). Toimijuuden ja toimintakyvyn laskuun aineiston keskustelijat ovat varautuneet esimerkiksi laatimalla testamentin ja hoitotahdon. Ikääntyneiden on todettu valmistautuvan elämänsä päättymiseen myös esimerkiksi kuolinsiivouksella ja hautapaikan varaamisella (Pirhonen ym. 2019, 112–116). Kunnollisena pidettyjä elämäntapavalintoja osallistujat tekevät paitsi oman hyvinvointinsa ja toimijuutensa säilymisen vuoksi myös koska ajattelevat niiden kuuluvan normaalin ikääntyneen elämään:

[M]ä voin elää sinne 130-vuotiaaks [...] sen roolini, muodostelmani kautta. Että mä en ole päivällä yöpaita päällä. Mul on vaatteet päällä ja mä syön aamiaisen. [...] Voihan sitä nimittää joksikin muotiksiki sitä asiaa, mutta mä koen, ett se pitää, suojaa minua jotenki siinä elämisessä ja yhteiskunnassa, että mä en mee ihan hunningolle sen alkoholin ja tupakan kanssa. (K2O4)

Norminmukaisen elämän ajatellaan siis yhtäältä velvoittavan ikääntyneitä, toisaalta suojaavan häntä epäterveellisiltä elämäntavoilta ja olevan pitkäikäisyyden ja osallistuvan elämäntavan tae. Hyväkuntoiset ikääntyneet ajattelevat myös arkeen luomiensa rutiinien vaikkapa kodin siivoamiseen liittyen pitävän sekä heidät itsensä tuottavana ja aikaansaavana että heidän arkensa vakaana ja ennustettavana (Ekerdt & Koss 2016, 1305–1307; Townsend ym. 2006, 889–894). Kurinalainen elämä säännöllisine vuorokausirytmineen sekä terveellisine ruokailu- ja liikuntatottumuksineen ei kuitenkaan aineiston ikääntyneiden mielestä ole itsestäänselvyys, johon kaikki pystyvät. Kunnollisen elämän ajatellaan vaativan viitseliäisyyttä, suunnitelmallisuutta ja sinnikkyyttä:

[P]itää olla viitseliäisyyttä, että lähdet ulos, pidät huolta kävelystä, syöt edes kunnan aterian päivässä, eikä vaan hotki jotain. Ja sitten kun tekis mieli lähteä johonkin... No en mä nyt viittikää. Jospa nyt en tällä kertaa. Eli vetäytyy taas siitä, mikä vois olla ihan hyvä, että lähtee. Eli meiltä vaaditaan aika paljon tiettyä

sinnikkyyttä, aktiivisuutta ja tiettyä tämmöstä kurinalasuutta. Ett jos jotain päättää ja lähtee, ett mä harrastan taikka teen, niin pysyy siinä. Mut tää ei kaikilta onnistu, [...] näitä esimerkkejä kyllä löytyy, joissa kuitenkin ei tahdo sitä sisäistä energiaa olla, jolla sitte vois pitää tämmöst pirteää elämää yllä, [...] että se ois vaihtelevaa ja mielekäästä, ja olis mukavia tekemisiä. (K2O2)

Arki rutiineineen ja toimintoineen on siis aineiston osallistujille tapa ilmentää itseään ja erottautua muista, kenties huonokuntoisemmista ikääntyneistä. Muiden ikääntyneiden sallitaan tekevän omat elämäntapoihin liittyvät valintansa itse, kunhan ne ovat järkeviä. Oikeanlainen asenne ja kyky huolehtia omasta kehostaan vahvistavat yksilön käsitystä omasta toimijuudestaan muihin verrattuna (Townsend ym. 2006, 889–895). Aineiston ikääntyneet tunnistavat kuitenkin myös, että kaikilla ei ole mahdollisuutta tehdä kunnollisina pidettyjä valintoja; ihmiseltä saattaa puuttua tietoa tai kognitiivisia resursseja tehdä vastuullisia ratkaisuja tai yksilön elämäntilanteen takia hänen kiinnostuksensa asiaa kohtaan voi olla vähäinen.

Iän karttumisen sinänsä ei pelota aineiston ikääntyneitä, ja he katsovat tulevaisuuteen positiivisin mielin. Yli 100-vuotiaaksikin olisi mukava elää, jos fyysinen kunto säilyy hyvänä ja mieli uteliaana ja iloisena. Aineistossa ikääntyneen ihmisen hyvinvointi ja toimijuus ei kuitenkaan tarkoita sairauksien poissaoloa, vaan pikemminkin sitä, että yksilö kokee pystyvänsä kontrolloimaan sairauksiaan ja niiden vaikutuksia, eivätkä ne siten haittaa hänen toimintakykyään tai estä hänen toimijuuttaan. Osallistujat ovat tottuneet tulemaan toimeen omien ruumiillisten rajoitteidensa kanssa. Pieniä vaivoja kuten nivelkipuja siedetään, niitä ei katsota olevan tarpeellista peitellä. Ikääntyneiden hyvinvointikokemuksessa itsenäisen selviämisen ja toimintakyvyn heikkenemisen suhde on keskeinen. Heikkenevään toimintakykyyn valmistaudutaan esimerkiksi remontoimalla kotia esteettömämmäksi. (Pirhonen ym. 2019; Dumitrache ym. 2017; Townsend ym. 2006, 889–894.)

Myös vakavien sairauksien kanssa aineiston ikääntyneet ajattelevat olevan mahdollista oppia elämään. Sairauksista selviämässä uskotaan olevan apua yksilön henkisestä kapasiteetista, mielen virkeydestä, positiivisesta mielialasta ja sinnikkyyydestä. Ilo olisi pystyttävä säilyttämään sairaanakin. Aikaisemmassa tutkimuksessa on havaittu, että ikääntyneiden kokema positiivinen elämänasenne ja (ei välttämättä uskonnollinen) hengellisyys on yhteydessä elämässä koettuun tyytyväisyyteen ja kykyyn varautua erilaisiin tilanteisiin (Dumitrache ym. 2017; Cowlshaw & Niele & Teshuva & Browning & Kendig 2013; Hutnik ym. 2012; Bowling & Gabriel 2007,

837). Korkea kronologinen ikä sinänsä voi myös vaikuttaa suhtautumisessa sairauksiin. Esimerkiksi eturauhassyöpää sairastavat ikääntyneet miehet suhtautuvat usein sairauteensa ja sen mukanaan tuomiin haittoihin pikemminkin ikään kuuluvina, luonnollisina ja arkisina kuin sairauden myötä tulleina ja siten uhkaavina. (Lahti ja Ojala 2022, 367–368.) Aineistossa yksilöllä nähdään olevan suuri vastuu elämänasenteestaan ja positiivisen asenteen nähdään olevan myös sairauksia ennaltaehkäisevä tekijä:

Tämäähä on ihan se olennainen osa, että positiivisuus, onnellisuus ja hyvät asiat kantaa elämässä eteenpäin. Ja ne ihmiset pärjää paremmin, ne voi paremmin myöskin vanhuudessa. Mutta jos on taipuvainen masennukseen taikka negatiivisuuteen, on aina vaan näkemässä sen huonon puolen, niin niillä myöskin sairaudet kehittyvät helpommin, koska sehän kuormittaa elimistöä se negatiivinen. (K202)

Sama sinnikkyuden, viitseliäisyyden ja kurinalaisuuden vaatimus koskee myös itsensä hoitamista ja kuntouttamista. Aineiston ikääntyneet eivät pidä hyväksyttävänä että esimerkiksi leikkauksen jälkeinen omatoiminen kuntoutus jätetään tekemättä.

[S]e harjotus, tekeminen ja ponnistelu on se, jota tarvitaan. [...] Mä oon nyt ongelmoinu tässä polven tekonivelen kanssa ja kuinka sen kanssa pitää todella nähdä vaivaa, harjottaa sitä ja saada kävely kulkemaan. Ja kun mä ajattelin niitä toisia, jotka oli leikkauksessa, ja epäilen, että ei ne jaksa tätä harjotusta tehdä. Tehdään kallis leikkaus, mut ne ei jaksa kuntouttaa itseänsä. (K204)

Kuntoutus nähdään tärkeäksi, jotta esimerkiksi liikuntakyky ja sitä kautta yksilön toimijuus saadaan mahdollisimman hyväksi. Itsensä kuntouttamisen katsotaan olevan tärkeää myös yhteiskunnan rajallisten taloudellisten resurssien hyödyntämisessä rationaalisesti. Aineiston ikääntyneitä mietityttää ihmisten laiskistuminen ja eriarvoisuuden lisääntyminen liian helposti saatavilla ja käytettävissä olevien hoitokeinojen äärellä: ”Kyl mun mielestä ihminen voi vaikuttaa oman elämänsä pituuteen omilla elintavoillaan, että hoitamalla terveyttään, syömällä hyvin ja liikkumalla, että melkein se riittäis. Kun jos ei se sitä viitsi tehdä laiskuuttaan ja haluaa joitakin ruiskeita, jotka maksaa miljoonan, niin must se on väärin.” (K301)

Etenkään ulkoisia ominaisuuksia ei aineiston keskustelijoiden keskuudessa olla valmiita parantelemaan kirurgisesti. Poikkeuksen luovat tilanteet, joissa ulkonäköä on muokattava tai se muokkaantuu ruumiintoimintojen mahdollistamiseksi tai parantamiseksi.



Mullahan on kokemus siitä, että minun ulkonäköni on muuttunut, mutta siitä syystä että mun purentaa on jouduttu korjaamaan [...] ja mun leukaluutani on siirretty yhdeksän millia eteenpäin. Niin hirveen paljon kiinnitettiin huomiota siihen, että entäpä jos sinä et sitten tunnekaan itseäsi. Niin kun tavallaan olet sinut sen kanssa, miltä sä sitten näytät. Mutta en tiedä, se purentavika oli niin paha ja tuskaantu siihen, että se oli niin pikku tekijä sitte oikeestaan se, miltä mä näytän, kuin että pystynkö mä puremaan. (K2O1)

Ulkonäköä tärkeämmäksi seikaksi nousee siis ruumiin toiminnallisuus: sen varmistamiseksi tai parantamiseksi ja sitä kautta oman toimijuuden lisäämiseksi ollaan valmiita jopa useisiin leikkauksiin ja ulkonäön muuttumiseen niiden myötä. Myös aiemmassa tutkimuksessa on todettu ikääntyneiden olevan valmiita leikkauksiin oman aktiivisuutensa ja liikuntakykynsä säilyttämiseksi (Lamb 2014, 48). Aineistossa ihmisruumiin turhan muokkaamisen nähdään kuitenkin pahimmillaan lisäävän myös rasismia, jos tavoiteltavat ominaisuudet liittyvät vain tiettyyn rotuun tai tietynlaiseen ulkonäköön.

Aineiston ikääntyneet ajattelevat elämäkokemusten myötä karttuneen viisauden kuuluvan oleellisesti ikääntymiseen. He kokevat ikääntymisen olevan elämänvaihe, johon koko aiemmin eletty elämä on yksilön johdattanut. Onnellisten elämäntapahtumien lisäksi erilaisten vaikeuksien ja vastoinkäymisten katsotaan kuuluvan ihmisen elämään ja kehittävän yksilöä. Aiemmin elämässä koetut haasteet, kuten oma vakava sairaus tai omien vanhempien ennenaikainen kuolema näyttäytyvät ikääntyneelle elämäkokemuksena, joka on vahvistanut yksilöä ja ikään kuin valmentanut tulevia koitoksia varten.

[S]emmoset ongelmat mitä meillä on, niin ne kasvattaa meitä ja tekee meistä inhimillisiä, ne tekee meistä ihmisiä. Jos meiltä ihmisiltä poistetaan kaikki ongelmat, minun selkäsairauteni tai mitä kaikkia niitä nyt minulla onkaan, niin en minä olisi sama ihminen. Se vaikuttaa minun elämänasenteeseeni ja että siihen, millä lailla minä elän elämäni, tai mitä vastoinkäymisiä minulla on ollut. Ne kuuluu elämäni. Ja ihminen kehittyy sitä kautta, että [...] on selvinnyt erilaisista asioista, erilaisista vaikeuksista tai jopa katastrofeista. [...] Se vahvistaa ihan hirveesti. (K2O1)

Aiempien elämäkokemusten myötä ja oman ruumiin vähittäisen heikkenemisen kautta aineiston ikääntyneet ovat oppineet arvostamaan toimivaa arkea ja yksinkertaista elämää. Oman

terveydentilan säilyminen nykyisellään, merkitykselliset ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen ovat perusta hyvälle arjelle. Toimivan perusarjen uskotaan riittävän myös vaikka elämää olisi edessä vielä pitkälti yli 100-vuotiaaksi: ”[M]itä vanhemmaks on tullu, niin sen tyytyväisempi on [...] semmoseen yksinkertasempaan elämään [...], että ei tartte hirveesti hössötystä eikä muuta, vaan se perusarki on se paras. [...] Ett 100-vuotiaana se perusarki toimii, niin sit se on hyvä.” (K1O6) Rutiineista koostuva ajankäyttö luo ikääntyneelle ihmiselle kokemuksen itsemääräämisoikeudesta ja toimijuudesta. Elämän tarkoitukselliseksi kokemiseen riittää tunne siitä, että saa itse päättää mikä omassa arjessa on merkityksellistä, mitä pitää tärkeänä ja miten haluaa aikansa käyttää. Samalla kertomus päivänkulusta on myös narratiivi omasta itsestä, siitä kuka kokee olevansa.

Aineistossa ikääntyneen oma vointi ja ruumiin tuntemukset vaikuttavat siis myös päivärytmiin. Itseä kohtaan tunnetaan armollisuutta ja nuorempana tutuksi tullut tehokkuus on monella vaihtunut hitaampaan elämäntyyliin, jossa asioita hoidetaan silloin kun itsellä tuntuu olevan jaksamista: ”Mul on semmonen tunne kans, että yks asia per päivä, niin se riittää, ettei juokse joka... Ett on ihan loppu aina. Kaks päivää väsyny, ku on juossu.” (K4O6) Aika ja ajan kuluminen on siten aineiston ikääntyneille merkityksellistä paitsi omien ikävuosien karttumisen myös arjen toimintoihin käytetyn ajan kannalta. Itsemääräämisoikeus ajankäytön, päivärytmin ja jokapäiväisten rutiinien suhteen koetaan tärkeäksi, vaikka toimintakyky olisikin heikentynyt. Vaikka menneellä ajalla ja muistoilla on ikääntyneille suuri merkitys, heidän katseensa ei suuntaudu vain menneeseen, vaan he suunnittelevat elämää eteenpäin ja ovat kiinnostuneita tulevaisuudesta (Hautamäki & Meskus, ilmestyy). Jatkuvuus on aineiston ikääntyneille tärkeää ja aiemmin hyväksi havaittua elämäntyyliä halutaan ylläpitää tulevaisuudessakin. Omiin arki-rutiineihin tehdään tarvittaessa muutoksia ja arkisia toimintoja muokataan vähemmän voimia kuluttaviksi. Myös harrastuksia ylläpidetään toimintakyvyn sallimissa rajoissa ja vaihdetaan esimerkiksi pitkät ulkomaanmatkat lyhyempiin kotimaanmatkoihin (Pirhonen ym. 2019, 113–114; Nosraty 2018, 74; Ekerdt & Koss 2016, 1301–1302; Hoogland 2015; Lamb 2014, 50; Bowling & Gabriel 2007).

Ikääntyneen ihmisen ruumiillisuus ja toimijuus ovat siis monin tavoin yhteydessä toisiinsa. Ikääntyneet näkevät kognitiivisten toimintojen, liikuntakyvyn ja uteliaan mielen säilymisen olevan edellytys aktiiviselle toimijuudelle. Oman toimijuutensa edistämiseksi he suosivat terveellisiä elämäntapoja ja tekevät toimintakykynsä laskiessa tarvittaessa muutoksia omaan arkeensa. Myös hyvä fyysinen kunto ja sosiaaliset suhteet linkittyvät aineistossa toisiinsa:

aineiston ikääntyneet ajattelevat sosiaalisten suhteiden niukkuuden ja etenkin suoranaisen muista ihmisistä eristäytymisen johtavan myös fyysisen kunnon laskemiseen. Seuraavassa luvussa perehdyn tarkemmin ikääntyneiden sosiaalisiin suhteisiin kun tarkastelen ikääntyneen toimijuuden ja merkityksellisten ihmissuhteiden välistä yhteyttä.

## 6 ”Isovanhemmuus on kyllä keskeinen rooli”

Kuten kenelle tahansa, myös ikääntyneille *merkitykselliset ihmissuhteet* ovat tärkeitä. Perheen merkitys näkyy aineistossa selvästi. Aineiston ikääntyneet pitävät tärkeänä tehtävänään huolehtia jälkeläisistään. Omat lapset on jo saatu aikuisiksi ja heidän ja lastenlasten elämässä ollaan tiiviisti läsnä. Vanhemman ja isovanhemman rooliin katsotaan kuuluvan monenlainen huolenpito ja rakkauden osoittaminen. Ikääntynyt haluaa olla tuki ja turva jälkeläisilleen, välittää heille luottamusta tulevaan sekä olla konkreettisesti auttamassa lapsiaan ja lastenlapsiaan. Moni aineiston ikääntyneistä on tai on ollut mukana pienten lastenlastensa arjessa esimerkiksi auttamalla aamuisin päiväkotiin tai kouluun lähettämässä: ”Mä oon päivittäin hoitanu mun lapsenlapsia, kahta tyttöä, päiväkotiin vieny ja tänä aamuna viimeks lähettäny kouluun.” (K1O3) Pelkkä lastenlasten olemassaolo näyttää siis edistävän aineiston keskustelijoiden toimijuutta tarjoamalla heille tilaisuuksia huolehtia jälkeläisistään sekä käytännön tilanteissa että tunnetasolla. Yhteydenpidon osalta aineiston ikääntyneet vaikuttavat kuitenkin olevan jossain määrin poikkeuksellisessa tilanteessa: he ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä yhteydenpitoonsa lastenlastensa kanssa, kun muu kansallinen tutkimus kertoo, että ikääntyneet kokevat yhteydenpidon lastenlapsiin olevan sekä määrällisesti että laadullisesti heikompaa kuin he haluaisivat (Tiilikainen 2016, 150–151; Karisto & Koskimäki & Seppänen 2013, 44–45). Isovanhemman tarjoamaa päivittäistä apua lisää jos isovanhempi asuu lähellä lapsiaan, välit omiin lapsiin ovat olleet läheiset jo ennen lastenlasten syntymää ja jos isovanhempi on aiemminkin auttanut lastenlasten hoitamisessa (Villar ym. 2012).

Aineiston keskustelijoiden lastenlastensa kanssa tekemät asiat riippuvat paitsi ikääntyneen omista ja lastenlasten mielenkiinnon kohteista, myös lastenlasten ikä- ja kehitysvaiheesta. Teini-ikäisille lastenlapsilleen ikääntynyt on mielellään myös se, jonka kanssa nuori voi puhua silloinkin kun tämän keskusteluyhteys omien vanhempiansa kanssa ei syystä tai toisesta ole paras mahdollinen. ”[Lasten]lapset [...] kysyyki mummilta, koska isovanhemmilta voi kysyä. Ett se isovanhemmuus on mun mielest kyllä keskeinen rooli. Ett vanhempien kanssa pitää olla eri mieltä.” (K1O2) Isovanhemmuus määrittyy siis merkittäväksi rooliksi: vaikka varsinaisen kasvatustavastaan halutaan säilyvän lapsenlapsen omilla vanhemmilla, on isovanhempi

mielellään turvallinen aikuinen, jonka puoleen voi kääntyä esimerkiksi silloin kun teini-ikäisen ”pitää” tietyssä kehitysvaiheessa olla eri mieltä vanhempiensa kanssa. Aineiston ikääntyneiden toimijuus suhteessa omiin jälkeläisiin on tilannesidonnainen ja muovautuva: toimijuus muuttuu lasten ja lastenlasten kasvaessa ja siirtyessä ikä- ja kehitysvaiheesta ja elämäntilanteesta toiseen. Osallistujien isovanhemmuus vaikuttaakin olevan tasapainottelua saatavilla olemisen ja sekaantumatta olemisen välillä: vanhempien tehtäviin ei haluta puuttua, mutta apua annetaan tarvittaessa. Ikääntyneet pitävät tärkeänä toimia hyvänä vanhempana omalle aikuiselle lapselle ja sallia lapsen itsenäisyys, vaikka sen koetaan joskus olevan ristiriidassa lapsenlapsista vastuusta olemisen kanssa. Oman aikuisen lapsen halutaan kuitenkin kantavan itse päävastuun lastensa kasvattamisesta. (Villar ym. 2012; Mason ym. 2007.)

Paitsi että aineiston ikääntyneet auttavat konkreettisesti lapsiaan ja lastenlapsiaan, jälkeläisten kanssa halutaan myös viettää aikaa ja tehdä mukavia asioita: käydä teatterissa, ostoksilla, museoissa, retkillä ja matkoilla:

[M]ul on tosi mukavat lapsenlapset, [...] tyttö on kohta rippikouluikänen. [...] Hän vie mummin jopa tuonne museoihin, että hän ei karsasta edes niitä. Ja taide- näyttelyis ja kaikis, että me kierretään tääl. Ja se minust on tosi mukavaa, että me pietään sellasii tyttöjen päiviä aina joskus, sit lähetään yhdessä. Ett molempien kans. Tyttö sekä poika, niin molemmat on ollu pienestä asti, että oon saanu olla heijän kanssa. (K4O2)

Aineistossa ikääntyneen velvollisuuksiin jälkipolvista huolehtimisessa kuuluu oleellisena osana myös ikääntyneen omasta elämästä, elämänarvoista ja -tavoista sekä sukuun kuuluneiden ihmisten kohtaloista kertominen esimerkiksi lastenlapsille ja vastaavasti lastenlasten näkemysten ja kokemusten kuunteleminen. Nuoremmille sukupolville halutaan myös olla esimerkkinä erilaisesta elämäntavasta, jossa asutaan maaseudulla, tehdään ruumiillista työtä ja vältetään turhan teknologian käyttöä.

[M]ä ylläpidän sellasta vähän vanhanaikasta elämäntapaa. En yritä kyl sitä opettaa mitenkään kenellekään, mutta se että lapset, lapsenlapset näkee, että kaiken ei tarvitse olla niin teknologiapainotteista ja muuta. Ett siis ku mä asun maalla ja teen metsätöitä päivittäin sillon, ku on hyvä sää. [...] Ett mä uskon, ett kyl meil on sellanen rooli, että - ei me nyt mitään roolimalleja olla, mut ett me ollaan

kuitenki, ett nähdään, ett on jotain erilaista ku tää teknologianhuuma, mikä on nuorilla. Niin mä toivon, ett se jotenki kantas sitten johonkin asti. (K2O4)

Elämäntapojen ja ympäröivän maailman koetaan muuttuneen jo parin sukupolven aikana ja keskustelua eri ikäisten ihmisten kokemuksista pidetään tärkeänä. Sukupolvien välistä yhteisymmärrystä pyritään parantamaan kertomalla omasta elämästä omille jälkeläisille. Nuorempien sukupolvien toivotaan näkevän tilanteen myös aiempien sukupolvien näkökulmasta. Lasten ja lastenlasten kiinnostusta ja kysymyksiä isovanhemman menneestä ja nykyisestä elämästä arvostetaan ja sen koetaan lisäävän ikääntyneen toimijuutta.

[M]eil on neljä lasta yhteensä. Meil on hyvin sellaset keskustelevat välit ja mä koen, että meille on tärkeä se, ja mejän rooli on se, että me pystytään myös antaan oma mielipide ihan tällasista tän päivän asioista. Ja mä ainaki ilahtuneena huomaan, että mun pojat jopa kuuntelee, mitä mä sanon. Siis puhutaan nyt tän päivän ilmiöstä, somekäyttäytymisestä, populismista, tällasest mikä on mun mielest aika katastrofaalista suorastaan tällä hetkellä. Ett ihan semmonen vanhemman ihmisen rooli nuoren ihmisen - en mä nyt sano mitenkään esikuvana, mut semmosena vähän vanhempana, kokeneempana keskusteluapua, on mun mielest hirveen, hirveen tärkeä ja ett ollaan kiinnostuttu ja tietoisia samoista asioista, eikä sanota, että ei minun nuoruudessani. (K4O6)

Jälkipolvien kanssa keskustelemiseen kuuluu siis olennaisena osana vastavuoroisuus ja se, ettei kumpikaan osapuoli tyrkytä omia näkemyksiään. Mielipide-eroista keskustellaan toista osapuolta ja tämän näkemyksiä kunnioittaen. Lasten ja lastenlasten odotetaan kuitenkin olevan kiinnostuneita ikääntyneiden heille tarjoamasta tiedosta ja sitä kautta mahdollistavan toimijuuden kokemuksia ikääntyneille. Ikääntyneet myös toivovat näkemystensä ja arvojensa vaikuttavan jälkeläistensä mielipiteisiin ja valintoihin. Omien lasten koetaan iän myötä alkaneen arvostaa enemmän vanhempiaan ja heiltä saatavaa tietoa. Lastenlasten omaaloitteisesti esittämiä kysymyksiä isovanhemman elämästä ja niiden pohjalta alkaneita keskusteluja pidetään tärkeänä ja ikääntyneen toimijuutta lisäävänä. ”Positiivisia kokemuksia siitä, että just halutaan, että mummi, kerro. Ja jos on joku aine taikka tehtävä koulussa, niin mielelläänhän ne kyselee.” (K1O3) Lapsilta ja lastenlapsilta saatu huomio tuo aineiston ikääntyneille kokemuksen toimijuudesta sekä kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisesta. Se on merkityksellistä, sillä ikääntyneen saamalla liian vähäisellä sosiaalisella

tuella on todettu olevan yhteys myös tämän kokemaan terveyteen ja tyytyväisyyteen elämäänsä (Dumitrache ym. 2017; Townsend ym. 2006, 889–895).

Ikääntyneen, hänen läheistensä ja yhteiskunnan rakenteet ilmenevät ikääntyneen ihmisen toimijuudessa usein tiiviisti yhteen kietoutuneena: koulu yhteiskunnan ylläpitämänä instituutiona antaa koululaisen tehtäväksi esittää isovanhemmalle kysymyksiä, joihin tämä vastaa. Samanaikaisesti tilanteen vuorovaikutuksen vastavuoroisuus, helppous, luontevuus ja anti sen osapuolille riippuvat pitkälti siitä millaisen suhteen ikääntynyt on lapsenlapsensa luonut. Myös ikääntyneen ruumiillisilla ominaisuuksilla on merkitystä: muistisairas isovanhempi ei pysty vastaamaan samoihin kysymyksiin kuin paremmat kognitiiviset kyvyt omaava isovanhempi.

Eri sukupolvien välistä ajatustenvaihtoa pidetään aineiston osallistujien keskuudessa tärkeänä erityisesti silloin, jos omien vanhempien kanssa ei aikoinaan ole ollut keskustelua heidän kokemuksistaan ja elämänvaiheistaan. Tarve jakaa oman elämän varrella kertyneitä näkemyksiä ja kokemuksia jälkipolville voi olla niin suuri, että jos omia lastenlapsia ei ole, nousee halu löytää jokin muu keino siirtää tietoa ylisukupolisesti. Kummilapset, sisarusten lapset ja lastenlapset sekä omien lasten ystävien lapset nousevat silloin tärkeinä esiin. ”[M]ul on muutama kummilapsi, joitten kanssa koen, että on hyvin sillä lailla tavallaan tärkeitä just tämä tämmönen historian siirtäminen. He on hyvin innostuneita. Haluu tietää, mitä on ollu ja missä mennään. [...] että yhteydenpito on tosi tiivistä sillä lailla.” (K4O3) Vastavuoroisuus on näissäkin ihmissuhteissa oleellista: ikääntyneen toimijuutta ei edistä pelkkä teoreettinen mahdollisuus kertoa asioistaan, vaan keskustelukumppanin reaktiot ja suhtautuminen sekä ikääntyneen mahdollisuus olla myös vuorollaan kiinnostuneen kuuntelijan roolissa.

Aineiston ikääntyneet pitävät tärkeänä tukea jälkeläisiään paitsi käytännön arjessa ja emotionaalisesti myös taloudellisesti. He haluavat tarjota lapsilleen ja lastenlapsilleen enemmän kuin mitä itse ovat saaneet. He myös katsovat jälkeläisilleen tarjoamansa taloudellisen tuen olevan yhteiskunnan taloudellisen vakauden kannalta merkityksellistä: kun he tukevat lapsiaan ja lastenlapsiaan taloudellisesti, ei näiden tarvitse turvautua yhteiskunnan tarjoamiin etuuksiin ja tukiin. ”[M]e ollaan oikeesti aika onnellisessa asemassa tän hetken eläkeläiset, ei kaikki, mutta mä ainaki oon hyvin tyytyväinen siihen eläkkeeseen, mitä mä saan. Siitä mul on varaa myöskin jakaa mun lapsille ja muille tarvitseville.” (K2O4) Lasten taloudellinen tukeminen herättää aineiston ikääntyneissä positiivisia tunteita ja luo heille mahdollisuuden toteuttaa toimijuuttaan, mutta samanaikaisesti he tunnistavat, että kaikilla

ikäntyneillä ei ole mahdollisuutta samaan. Suomessa noin 45 % isovanhemmista antaa lastensa perheille taloudellista tukea (Danielsbacka & Tanskanen & Karisto 2020, 137).

Lasten ja lastenlasten taloudellinen tukeminen herättää muutoinkin aineiston ikääntyneissä ristiriitaisia ajatuksia: yhdeksi omien lasten kasvatuksessa aikoinaan tehdyksi virheeksi nähdään nimenomaan lasten liiallinen hemmottelu ja ”liian helpolla päästäminen”. Ikääntyneet kokevat antaneensa omille lapsilleen liikaa vastikkeetonta rahaa, ostaneensa liikaa tavaroita ja matkoja ja tehneensä liikaa asioita heidän puolestaan. Omien ratkaisujen kriittinen tarkastelu ja mahdollisten virheiden myöntäminen nouseekin erääksi ikääntyneen ihmisen tehtäväksi suhteessa lähipiiriin. Erityisen kriittisesti pohditaan nimenomaan omia lastenkasvatukseen liittyviä valintoja. Tekemiään ratkaisuja ja vääräksikin osoittautuneita valintoja aineiston ikääntyneet pohtivat läheistensä kanssa. Rehellisyyteen nivoutuu armollisuus itseä ja omia ratkaisuja kohtaan: on toimittu kulloisellakin hetkellä parhaan tietämyksen mukaan, omia sen hetkisiä resursseja hyödyntäen.

[M]ul on kaksi tyttäriä, siis näitä 46- ja 41-vuotiaat, niin ollaan juteltu justin heidän nuoruudestaan, lapsuudestaan ja muuta, niin ihan selkeästi minä ja mieheni oltas tehty tällä tietämyksellä eri tavalla kuin silloin, mutta me ollaan aina puhuttu siitä, että sen hetken tietämyksellä tehtiin se ratkaisu, mikä tuntui parhaalta tyttären kasvun tukemiseksi, kun siel oli, aika pahojaki ratkaisuja jouduttiin tekemään, tai ikäviä, tunnetasolla ikäviä. (K1O1)

Omien lasten kasvatuksessa tehtyjä virheitä pyritään paikkaamaan lastenlasten kohdalla esimerkiksi muistuttamalla näille, että taloudellinen hyvinvointi omistusasuntoineen ja ulkomaanmatkoineen ei ole itsestäänselvyys, vaan sen eteen on tehtävä töitä. Osa ikääntyneistä on myös aikoinaan ollut omasta mielestään liian vähän tekemisissä lastensa kanssa ja pyrkii nyt korvaamaan sen viettämällä paljon aikaa lastenlastensa kanssa. ”[K]u omien lasten kanssa ei ehtinyt niin ihan hirveesti olla tekemisissä, niin tällä hetkelä tuntuu, että lastenlasten kanssa, eli sen vanhan elämäkokemuksen, historian ja muun tiedon siirtäminen lapsenlapsille on yksittämmönen, että itse tuntuu tärkeä tehtävä.” (K3O1)

Vaikka isovanhemman roolista puhutaan aineistossa velvollisuutena, koetaan se samalla myös oikeutena ja siten merkityksellisenä myös ikääntyneen oman toimijuuden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta. ”Ikinä en olis uskonu, että tää mummous on näin kivaa taikka niin paljon antavaa.” (K1O1) Päivittäinenkin lasten ja lastenlasten auttaminen ja tapaaminen ja heidän

kanssaan keskusteleminen ei tunnu liialta, vaan antaa ikääntyneen elämään iloa, sisältöä, merkityksellisyyden kokemuksia ja mahdollisuuksia toteuttaa toimijuuttaan. Lastenlasten hoitaminen aiheuttaa isovanhemmille joskus myös negatiivisia tunteita, mutta se on silti kuitenkin pääosin mahdollisuus vahvistaa tunnesidettä lapsenlapsen, lisätä isovanhemman elämänlaatua ja tuottaa positiivisia tunteita (Villar ym. 2012). Erityisen merkityksellisiä aineiston ikääntyneille ovat tilanteet, joissa lapset tai lastenlapset itse hakeutuvat ikääntyneen seuraan tai joissa ikääntynyt saa seurakseen useamman jälkeläisensä yhdellä kertaa, kuten seuraavassa aineistolainauksessa kuvataan:

[M]ä oon yrittäny noiden mun lapsenlasten kanssa pienestä saakka kahdestaan aina olla, jutella ja mennä eri tapahtumiin; teatteriin, leffoihin ja kaikkiin mahdollisiin paikkoihin. Nyt mä sain mukaan viime viikonloppuna lauantaina mun poika, miniä ja nää lapsenlapset tuli. Ja mentiin kansallismuseoon. Niin se oli must saavutus, ett halus mun poikakin tulla. Ku hän muistaa, ett hän on ollu mun kanssa joskus ihan pienenä siellä viimeks. Meil oli hirveen hauskaa. Must se antaa mulle semmosta uskoo, että kyl ne lähtee. En mä oo viel niin kalkkis, ettei ne lähtis mun mukaan. (K4O5)

Vaikka suhteet omiin jälkeläisiin olisivat läheiset, kontrollin halutaan kuitenkin pysyvän itsellä: lapsia ja lastenlapsia halutaan auttaa ja tukea, mutta samalla pidetään tärkeänä edistää omaa toimijuutta eli säilyttää itsellä päätösvalta ja kontrolli omasta elämästä ja omista valinnoista. Oma elämää ei haluta elää vain lasten kautta ja lasten etu kaiken edelle laittaen: ”Pysykö se oma elämä hallinnassa, jos kaikkensa tekee lastensa eteen?” (K2O6) Ikääntyneellä itsellään katsotaan olevan vastuu asettaa rajat läheistensä auttamiselle. Samanaikaisesti sen, että omilla aikuisilla lapsilla on kyky kantaa vastuu omista ratkaisuistaan nähdään takaavan ikääntyneelle tasapainon lasten auttamisen ja omaan elämään keskittymisen välillä. Ikääntyneen ja hänen jälkeläistensä toimijuudet ovat siis linkittyneet toisiinsa:

[T]asapainohan siinä pitäis säilyttää, ja sitten toinen asia on tietysti se, ett minkälainen elämänhallinta niillä lapsilla sitten on. Että jos se onkin huono. [...] Ruvetaan ikään kuin sitten korjaamaan sitä, tai kokemaan syyllisyyttä siitä, taikka sitte että se lapsi ei osaa ikinä ottaakaa vastuuta omasta elämästään, kun kaikki vaan syötetään hänelle. (K2O1)



Siinä missä lastenlapset luonnollisesti edustavat aineiston osallistujille elämän jatkumista, on myös kuolema yksilön elämän päättävänä asiana läsnä ikääntyneiden elämässä. Ikääntyneen on usein luovuttava monista läheisistä ihmissuhteista esimerkiksi omien vanhempien, puolison, sisarusten ja ystävien kuoleman myötä: ”[V]iime vuonna minulla oli seitsemät hautajaiset. Ja siitä se poistuma oli 69-vuotias, 72-vuotias, 76-vuotias, sitten oli 86, 88 oli kaksi ja yksi yhdeksänkymppinen. [...] nää kolme ensimmäistä tuntuu, että ne on liian aikaisin lähteneet.” (K2O2) Itselle läheisten ihmisten kuolema muistuttaa väistämättä elämän rajallisuudesta. Vaikka aineiston ikääntyneet käsittävätkin kuoleman luonnolliseksi osaksi elämää, voi alle 80-vuotiaan läheisen kuolema tuntua liian varhaiselta. Ikääntyneiden suurin huolenaihe onkin lähiomaisen sairaus tai menettäminen (Tiainen ym. 2021, 407–408). Ikätovereiden menehtymistä surraan, mutta samanaikaisesti yksinäisyys ystävien tai puolison kuoltua voi tuntua ikääntyneestä luonnolliselta, ikävaiheeseen kuuluvalta asialta (Lamb 2014, 49; Uotila 2011, 47).

Aineiston osallistajat pyrkivät kuitenkin välttämään yksinäisyyttä, joka määrittäyty ikääntyneen toimijuutta heikentäväksi tekijäksi. Pitkäikäisyyden ja toiminnallisuuden säilymisen takeena pidetään terveellisten liikunta- ja ravitsemustottumusten lisäksi myös sosiaalisia suhteita eli merkityksellisiä ihmisiä, joita tavata esimerkiksi erilaisten harrastusten parissa. Aineiston ikääntyneet ajattelevat sosiaalisten suhteiden niukkuuden ja etenkin suoranaisten muista ihmisistä eristäytymisen johtavan myös fyysisen kunnon laskemiseen. Tämä nähdään aineistossa noidankehämäisenä jatkumona: kun ihminen välttelee sosiaalisia kontakteja, hänen fyysinen kuntosaa laskee, minkä seurauksena hän välttelee sosiaalisia kontakteja entistä enemmän: ”[V]aimon äiti on paha esimerkki siitä, että ku hänellä on tietyllä tavoin elämänhalu ja halu siihen, että hän olis yhteydessä muihin ihmisiin, se on hävinny. Ja siis se on hirveet vauhtii, miten se fysiikka menee siinä alaspäin. Ja sit se on niin itseään ruokkiva prosessi.” (K3O4) Tämä aineiston ikääntyneiden havainto ja huoli on adekvaatti: yksinäisyys ja muista ihmisistä eristäytyminen on aiemman tutkimuksen mukaan yhteydessä heikentyneeseen terveydentilaan ja esimerkiksi kasvainten ja verenkiertoelimistön sairauksien suurempaan todennäköisyyteen. Monen eri mekanismin kautta yksinäisyys johtaa myös ennenaikaisen kuoleman riskin kasvamiseen kaikissa ikäryhmissä. (Elovainio ym. 2017, 263–264; Hawkey & Cacioppo 2010.)

Sosiaaliset suhteet ovat siis aineistossa tärkeitä rutiinien ja terveellisten elämäntapojen luomisessa ja ylläpitämisessä ja niiden myötä aktiivisen elämäntyylin harjoittamisessa.

Merkitykselliset sosiaaliset suhteet ovatkin tärkein elämänlaatua lisäävä tekijä ikääntyneiden elämässä vähentäen esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksia. Mikä tahansa ihmissuhde, kuten naapuruussuhde, ei riitä poistamaan yksinäisyyttä, vaan suhteelta odotetaan tasavertaisuutta ja vastavuoroisuutta. (Tiilikainen 2016, 134–143; Uotila 2011, 46–48; Townsend ym. 2006, 889–895.) Ikääntyneen ihmisen merkitykselliseksi kokema sosiaalinen verkosto tuo hänelle tunteen arvostettuna ja rakastettuna olemisesta, nostaa itsetuntoa, lisää turvallisuuden tunnetta ja tuo iloa ja nautintoa elämään esimerkiksi erilaisissa kodin ulkopuolisissa toiminnoissa (Nordbakke 2019; Bowling & Gabriel 2007, 836). Tärkeänä asiana aineistossa nähdään myös se, että sosiaalisia suhteita ja harrastuksia on hankittu ajoissa. Työikäisenä hankitut harrastukset ja sosiaaliset suhteet tuovat elämään jatkuvuutta ja vakautta ja estävät elämän supistumista yksin kotona olemiseksi:

Mutta jos ei ole tottunu harrastamaan ja tekemään, eikä ole elämän aikana hankkinu mitään sellasta, jota sitten eläkeaikana ja tässä kaheksankymppisenä jatkais, ja sitten jää semmonen vähän tyhjä olo ja se alkaa jäädä siihen, niin sielt tulee niit väliinputoojia, jotka jää kotiin, joilla ei enää oo... Ja jos ei oo joku, joka nykii eteenpäin lähtemään johonkin, niin he eivät todella kotoa lähde mihinkään. Ja tämä on semmonen, joka täs ikäryhmässä nyt sitte jakaa ihmisiä. (K2O2)

Ikääntymiseen ja toimijuuden säilyttämiseen ikääntyneenä on siis tietoisesti valmistauduttu hyvissä ajoin. Yksilön elämä kuvastuukin aineistossa myös tältä osin ikääntymiseen johtavana prosessina ja ikääntyminen luonnollisena osana elämää. Ikääntymiseen valmistaudutaan kasvattamalla sosiaalisten suhteiden määrää liittymällä esimerkiksi erilaisiin harrastusryhmiin (Pirhonen ym. 2019). 75. ikävuoden jälkeen on enemmän ikääntymisen myötä itselle tärkeästä harrastuksesta tai mielenkiinnon kohteesta luopuneita kuin uuden harrastuksen aloittaneita (Karisto & Haapola & Töyli & Väänänen 2013, 52). Aineiston osallistujat kokevat, että ajoissa hankitut, merkitykselliset sosiaaliset suhteet ja mielekäs tekeminen auttavat myös ikääntyneen kohdatessa vastoinkäymisiä. Jatkuvuutta tuovat, elämää vakauttavat resurssit, kuten aiemmin hyväksi havaittujen sosiaalisten roolien ja toimintojen ylläpitäminen sekä läheisiltä saatu tuki ovat tärkeitä ikääntyneen ihmisen kohdatessa haasteita elämässään (Hutnik ym. 2012; Hildon ym. 2008; Townsend ym. 2006, 889–890).

Aineistosta kuvastuu miten ikääntynyt voi kokea menettävänsä läheisensä paitsi kuoleman kautta myös esimerkiksi tämän muistisairauden vuoksi: kun vaikkapa puolison toimintakyky laskee, kognitiiviset kyvyt heikkenevät tai persoonallisuus muuttuu, hän ei enää tunnu samalta

ihmiseltä kuin aiemmin. Myös nuorempien sukupolvien odotetaan osoittavan ymmärrystä ja empatiaa muistisairaita ihmisiä kohtaan. Heiltä edellytetään kunnioittavaa suhtautumista, hyvää hoitoa ja muistisairaana ”tarinoihin mukaan menemistä” eli hyväksyvää suhtautumista, vaikka sairastuneen puheet olisivatkin sekavia tai toisteisia. Oikeanlaisen suhtautumisen ajatellaan mahdollistavan muistisairaalle ihmisille kyvyn osallistua yhteisönsä ja lähipiirinsä toimintaan jäljellä olevia resurssejaan käyttäen. Aineiston ikääntyneet itse suhtautuvat muistisairaisiin, heikentyneen toimintakyvyn ja toimijuuden omaaviin ihmisiin yhtäältä pelonsekaisin tuntein, toisaalta ymmärtäen:

[K]un mä ystäviäni katselen ja tätä, mitä on tulossa, kuinka paljon lievästi on jo vaikeuksia ihmisillä bussin lipun leimaaminen, pankkikortin käyttäminen päätteillä. Ei osannu laittaa millään lähimaksua. Siis näitä näkee tuolla ihan arkipäivässä paljon. Ja me ei tiedetä, mikä kaaos meillä on vielä edessä, kun siellä kulkee ihan hyvin pukeutuneita, ihan asiallisen näköisiä ihmisiä. Ja tähän liittyy sitten mun omat kokemukset tästä samasta asiasta, kun ikääntynyt puoliso halus itse pärjätä. Hän halusi olla ihan niin kuin ennenkin, ja kuitenkin mitkään asiat ei onnistunu enää. (K2O2)

Kognitiivisten toimintojen heikentyminen ja siitä seuraava vaikeus pärjätä arjessa määrittyy siis pelottavaksi asiaksi paitsi yksilön itsensä myös yhteiskunnan kannalta: kun normaalin näköisiä, mutta epänormaalisti toimivia ihmisiä on paljon, voi seurauksena olla ”kaaos”. Jos ihminen haluaa pärjätä itse, vaikka ”mikään” ei enää onnistu, on kyseessä tilanne, jota jopa oman puolison voi olla vaikea ymmärtää. Yksilön toimijuuspyrkimysten ja -kykyjen välinen ristiriita voi täten joissain tilanteissa olla isompi ongelma yksilön läheisille ja yhteisölle kuin hänelle itselleen. Ikääntymiseen liitetyt stereotypiat tulevat tässä hyvin näkyviin: Siinä missä työikäiset haluavat erottautua ikääntyneistä, on terveillä ikääntyneillä tarve erottautua muistisairaista ikääntyneistä. Tämän voi nähdä jonkinlaisena moraalisena itsen ylentämisenä ja toisen alentamisena: mitä kiistattomammin kykenee määrittelemään toisen normaalista poikkeavaksi, sitä ylevämmäksi itse määrittyy. Tämä tulos on yhteneväinen aiemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan ikääntyneet näkevät dementoituneet ihmiset vanhuuden uhreina. Dementikoiden ajatellaan olevan riippuvaisia muiden avusta ja tarvitsevan peräänkatsomista ja he määrittävät pikemminkin säälin ja huolen kohteiksi kuin aktiivisiksi toimijoiksi. (Brittain & Degnen & Gibson & Dickinson & Robinson 2017; Townsend ym. 2006, 890–895.)

Aineiston ikääntyneet hoitavat ja auttavat siis lastensa ja lastenlastensa lisäksi myös muita läheisiään. He toimivat esimerkiksi iäkkään vanhempansa tai sairastuneen puolisonsa omaishoitajana. Omaishoitajan tehtävään sitoudutaan niin vahvasti, että puolison pääsy hoitokotiin tuntuu liki tämän kuolemalta ja omaa elämää aletaan elää uudestaan vasta siinä vaiheessa: ”[N]yt mä olen tässä elämänvaiheessa, että nyt on puoliso hoitokodissa, ja mä olen kaksi vuotta saanu nyt opetella elämään omaa elämääni, joka on ollu aikamoinen prosessi. Se on eräänlainen kuolema, kun puoliso lähtee yhtäkkiä kotoa ja sitten hoitokotiin.” (K2O2)

Merkitykselliset ihmissuhteet ilmenevät siis ikääntyneen toimijuudessa monin tavoin. Aineiston ikääntyneille tärkeimpiä ihmissuhteita ovat omat lapset ja lastenlapset. Heidän olemassaolonsa tarjoaa ikääntyneelle mahdollisuuksia toteuttaa toimijuuttaan: auttaa arjessa, tukea emotionaalisesti ja taloudellisesti sekä jakaa tietoa. Isovanhemman toimijuuteen kuuluu tasapainoilu saatavilla olemisen ja sekaantumatta olemisen välillä. Ikääntynyt voi myös kokea menettävänsä läheisiään paitsi kuoleman kautta myös esimerkiksi läheisen pitkälle edenneen muistisairauden vuoksi. Haasteelliset tilanteet esimerkiksi omaishoitajan arjessa nostavat esiin ikääntyneen toimijuuden ja yhteiskunnallisen aseman välisen yhteyden, jota tarkastelen lähemmin seuraavassa luvussa.

## 7 ”Meitä ei noteerata”

Ikääntyneen *asema yhteiskunnassa* ilmenee hänen toimijuudessaan. Aineiston ikääntyneiden näkemyksissä ikääntyneen yhteiskunnallinen rooli ei kaikilta osin poikkea nuorempien ihmisten roolista: niin työikäisten kuin ikääntyneidenkin tehtäväksi määrittyy uuttera työnteko. Työnteon, ahkeruuden ja tuottavuuden ihanne on opittu jo lapsuudessa sekä kodin että ympäröivän yhteisön asenteista ja normeista. Työelämä näyttäytyy kuitenkin aineistossa areenana, jolla työikäinen yksilö kulutetaan loppuun, mutta jolla eläköitynyt yksilö tietoisesti muuttuu tarpeettomaksi. Eläkkeelle siirtyminen eli tuottavasta roolista syrjään jääminen hämmentää keskustelijoita, etenkin jos työhalua ja -kykyä vielä olisi. Työelämästä ulos-sulkeminen vain iän perusteella tuntuu loukkaavalta:

[T]ää ikärasismi tietyl tavalla ärsyttää. [...] esim. ulkoministeriöllä on hyvin selkee linja, että sillon ku sä oot suurin piirtein 64 ja haet johonkin ulkomaan projektiin pitkäaikaseks asiantuntijaks, niin sinua ei hyväksytä sen takia, ett sä olet liian vanha. [...] Ja sitte vaikka on kuinka perusteltu, että no nimenomaan senioriteettihän on se, mitä arvostetaan, niin kuitenkin se ulkoministeriön

linjauskin on selkee, että ilmoitetaan, että näin vanhaa henkilöä ei voi asiantuntijaksi valita. (K3O1)

Aineiston ikääntyneistä valtaosa oli tehnyt asiantuntijatyötä, jolloin eläkkeelle jääminen tarkoitti samalla koulutuksen ja pitkän työuran aikana kerätyn tiedon muuttumista tarpeettomaksi. ”[M]eillä tätä tietoa ja kokemusta on niin paljon. Ja muu ihmetyttää, kun minun työkin on ollut sitä, että multa on kysytty. Mä olen kirjottanut lausuntoja, mielipiteitä. [...] Sen jälkeen kun mä jäin eläkkeelle, niin kukaan ei kysy multa enää mitään. Että siis meitä ei noteerata.” (K3O5) Aineiston ikääntyneet kokevat tulevansa sivuun syrjäytetyiksi jäädessään eläkkeelle: annettavaa yhteiskunnalle olisi, mutta muut eivät halua ottaa sitä vastaan. Eläköityminen voi aiheuttaa voimakkaita arvottomuuden ja vääryyden kokemuksia (Tiilikainen 2016, 118–124). Kuten Skeggsin (2014) mukaan eri sosioekonomisten luokkien välisessä vallanjaossa näyttää siis myös eri ikäluokkien välisessä vallanjaossa olevan kyse siitä, kenelle on annettu valta tietää, puhua ja olla olemassa. Eläkkeelle jäätyään eli tuottavaksi mielletystä roolista pois siirtyessään ihmiseltä ei enää kysytä, hänen tietojaan ei tarvita eikä häntä noteerata. (Vrt. Skeggs 2014, 98.)

Ikääntyneen toimijuuden toteutuminen vaikuttaa siis olevan osittain yhteydessä yhteiskunnan rakenteisiin ja nuorempien ikäluokkien toimintaan. Vallan siirtyminen nuoremmalle sukupolvelle näyttäytyy aineistossa pelottavana ja jopa loukkaavana asiana: ”[E]i kuulla tätä porukkaa, jolla on kokemusta, [...] vaan mennään ja tehdään uutta. [...] Elikä siinä pitäisi olla jotain siltaa eli ikäryhmien, eri kokemusten, eri ammattikuntien kanssa, jotta saadaan ja siitä lähetään rakentamaan.” (K1O5) Aineiston ikääntyneet kokevat, että eläkkeelle jääneiden tietoa ei hyödynnetä ja että on yhteiskunnan resurssien hukkaamista pohtia asioita, joihin aiempi sukupolvi on jo keksinyt ratkaisun. Ratkaisuksi nähdään jo eläkkeelle jääneiden ihmisten toimijuuden edistäminen eläkeläisten tietotaitoa hyödyntämällä ja nykyistä tiiviimmällä yhteistyöllä eri ikä- ja ammattiryhmien välillä. Lisäksi ikääntyneille toivotaan lisää erilaisia tapoja tehdä työtä koko-aikatyön ja pelkän eläkkeellä olon vaihtoehdoiksi.

Aineistossa nuoremmilta ikäpolvilta odotetaan siis kykyä ja halua ottaa heille jaettu tieto vastaan. Ikääntyneidenkin tehtäväksi ei riitä pelkkä läsnäolo, vaan tiedon ja elämäkokemuksen jakaminen. Tätä tiedon jakamista ikääntyneet tekevät paitsi henkilökohtaisista syistä myös yhteiskunnan toiminnan jatkumiseksi: jotta nuoremmat sukupolvet saisivat eväitä jatkaa omalla vuorollaan. Ikääntyneet ovat kiinnostuneita paitsi omien jälkeläistensä hyvinvoinnista myös itselleen tuntemattomien ihmisten, erityisesti nuorempien sukupolvien hyvin-

voinnista. Heitä huolettua yhteiskunnan nykytilan vaikutus nuoriin ihmisiin, mielenterveysongelmien yleistyminen ja nuorten kohtaamat sosioekonomiset haasteet. (Hoogland 2015, 35–37.) Aineistossa korostuu myös halu saada seuraavasta sukupolvesta koulutettu ja pärjäävä, mikä tuo näkyviin osallistujien oman koulutuksen, työhistorian ja sosioekonomisen aseman.

Aineiston keskustelijoilla tulee joskus nuorempien sukupolvien kanssa myös yhten-  
törmäyksiä. Esimerkiksi ilmastoasiat pohdituttavat ikääntyneitäkin ja he ajattelevat elämän-  
kokemuksensa tuovan tähän keskusteluun erilaisen näkökulman nuorempien sukupolvien  
näkemyskseen verrattuna.

[K]yl mä joskus koen, että yhteiskunnassa meitä syyllistetään. Että jotenki tuntuu  
siltä, että joku ilmastonmuutoskysymys, niin nuoret kokee, että he on nyt heränny  
tähän, he tietää ja he ymmärtää. Ja kuitenkin jos mä ajattelen mun omaa elämääni,  
mä oon siis pularin ajan äidin ja isän kasvatti, niin meidän elämässä on eletty tosi  
tarkkaan ja tosi niukasti. Ei silloin ollu kirpputoreja, ei silloin puhuttu  
kierrätyksestä, mut se oli itsestäänselvyys. Että mullekin teetettiin ompelijalla  
liivihame vaikkapa isän vanhasta puvusta. Ja sen takii mä joissakin tilanteissa  
koen sillä lailla, että voi kun ne tietäis ja voi kun ne ois osannu, tai ymmärtäis. Ja  
totta kai mä tuon omille lapsilleni esimerkiksi esille sen, että millasta "kierrätystä"  
meidän elämän aikana on ollu. (K2O4)

Aineiston ikääntyneiden lapsuudessa ja nuoruudessa säästäväisyys, vaatteiden ja tavaroiden  
korjaaminen, kierrätysaste ja kirpputorit olivat itsestäänselvyys. Siksi heistä tuntuu  
turhauttavalta, että heidän kokemuksiaan ei huomioida eikä hyödynnetä vaan nuoremmat  
sukupolvet tuntuvat pikemminkin syyttävän heitä esimerkiksi ilmastonmuutoksesta.  
Ratkaisuna nähdään avoin keskustelu asioista. Nuoria halutaan rohkaista myös aktiiviseen  
toimintaan esimerkiksi ilmastonmuutoksen suhteen: ”[K]yl mä rohkaisin semmoseen  
vaikuttamiseen enkä pelkää siihen, että lajittele ne roskat.” (K4O1) Vaikka ilmastohuoli on  
nuorempien sukupolvien kanssa yhteinen, kokevat ikääntyneet paremmaksi toiveikkuuden  
ylläpitämisen kuin huolen kasvattamisen nuoremmissa sukupolvissa.

Mä itse ainaki koen hirveen tärkeeksi sen, että yrittää omalla toimillaan niin, että  
ei siirrä minkäänlaisia pelkotiloja lapsenlapsille, vaan päinvastoin sitä, että kyl me  
pärjätään, kyl me osataan. [...] [J]os mä ahdistun ilmastonmuutoksesta, niin  
kylhän se heijastuu mun lapsenlapsiin, tai että niin ahdistunut, ku pakolaiset tulee,

jotka on kauhuissaan, että tänne ei enää mahdu yhtään, ett ei meil oo rahaa niihin [...]. Kylhän se heijastuu. Ett mejän semmost vahvuutta ja elämänkantamista ja semmosta yritän näille lapsenlapsille. Siinä mä koen, että tän ikäpolven tehtävä ois ehkä tärke. Ett elämä kantaa. (K105)

Vanhempien sukupolvien julkituoman huolen, pelon ja ahdistuksen ajatellaan siis vaikuttavan negatiivisesti nuorempiin sukupolviin. Tämän vuoksi aineiston ikääntyneet näkevät tärkeäksi tehtäväkseen pitää yllä toivoa myös esimerkiksi ilmastonmuutoksesta tai ilmastopakolaisista keskusteltaessa. Toiveikkuuden lisäksi hyödyksi ajatellaan olevan aiemmilta sukupolvilta omaksuttavissa oleva asenne ja selviytymisopit. Ajallisuus kietoutuu tiiviisti ikääntyneen toimijuuden kokemukseen ikääntyneen siirtäessä aiempien sukupolvien selviytymisoppeja eteenpäin ja huolehtiessa nuorempien sukupolvien hyvinvoinnista.

Myös tämän päivän Suomessa vauvakatona puhuttu syntyvyydenlasku on asia, jota aineiston keskustelijat kokevat tarkastelevansa laajemmasta perspektiivistä kuin nykyajan lisääntymisikäiset ihmiset. Osallistujat vertaavat tilannetta sekä omaan nuoruuteensa että vanhempiansa nuoruudenaikoihin ja toivovat voivansa tuoda tämän ajan nuorille uusia näkökulmia ja toivoa.

30-luvulla oli sama. Äiti sano, ett kaikki kaverit sano, ett he ei tee lapsia tähän maailmaan. [...] maailmanlaajuinen lama oli edessä, ja takana oli sisällissota, joka oli 10–12 vuotta taaempana, niin se oli hirveen lähellä. Ja isä oli rakennusmestari, ett se nyt pysty perhettä elättämään, mut sitte sil oli näitä työmieskavereita. Niillä ei ollu lapsia, ei kerta kaikkiaan. (K401)

[S]illon kun mä opiskelin, niin opiskelukaverit oli sitä mielt, ett he eivät lapsia hanki tähän ydinsodan jalkoihin. Että tämmönen tulevaisuudenhuoli on ollu kaksikymppisissä eri syistä aikasemminkin. Mä pääsin sen huolen yli sillä ajatus-tavalla, että jos minä olisin lapseton, ja mikä olis mun moraalinen velvollisuus toimia ydinsodassa, niin auttaa kaikkia muita lapsia. No miksen mä sitte omaa lasta auttas, että eihän se ongelma ratkea sillä, että itse jättää perustamatta perhettä. [...] Että mun mielest ihminen jättää elämättä, jos se luopuu näistä normaaleista tarpeistaan tämmösen takia. Se on pelkuri. Täytyy vaan ottaa riskit ja vaikuttaa siitä huolimatta. (K301)

Lisääntymishuolta ja -pohdintoja nähdään olleen ennenkin: milloin taloudellisen taantumun, lähimenneisyydessä koetun sodan tai vaikkapa ydinsodan pelon vuoksi. Lasten hankkimatta

jättäminen pelon vuoksi näyttäytyä elämän elämättä jättämisenä. Aineistossa pohditaan myös ikääntyneiden osuutta tämän hetken syntyvyydenlaskuun ja vauvakatoon. Omia lastenkasvatusmenetelmiä arvioidaan kriittisesti: omien lasten katsotaan saaneen liian helpolla liian paljon materiaalista hyvää. Tämä nähdään osasyynä siihen, että syntyvyys on laskussa, sillä lisääntymisikäisten ajatellaan olevan haluttomia sitoutumaan niihin valintoihin ja vastuuseen, joita lapsen syntymä tuo mukanaan. ”Ja sitten vapaa-aika ja matkustaminen. Ne on asioita, jotka lapsiperheelle on paljon vaikeampia, kuin jos ei ole lapsia. Ett siinä, ett vaikka isovanhemmat mielellään apua antavatkin, eli menkää matkoille, me hoidetaan lapset, niin kyllä vaan jotenki se mukavuudenhalu on sellanen.” (K3O5) Nuorten ihmisten ei katsota haluavan lisääntyä, koska he eivät halua luopua jo varhain saavuttamastaan elintasosta ja esimerkiksi asua ahtaasti tai luopua matkustelusta.

Aineiston ikääntyneet näkevät oman ikäluokkansa virheenä myös liian negatiivisen puheen esimerkiksi lapsiperhe-elämästä ja ruuhkavuosista. Ikääntyneet pitävätkin tärkeänä positiivisuuden ja toiveikkuuden säilyttämistä myös lisääntymiskeskustelussa. Vaikka ilmastonmuutoksen ja syntyvyydenlaskun kaltaiset ilmiöt herättävät ikääntyneissä huolta, tarjoavat ne samalla ikääntyneelle mahdollisuuden toteuttaa toimijuuttaan. Omien aiempien ratkaisujen kriittinen tarkastelu ja tiedon ja toivon tarjoaminen nuoremmille sukupolville tuo merkityksellisyyden kokemuksia ja tunteen mahdollisuudesta auttaa seuraavia sukupolvia.

[M]un mielestä mejän pitäis muidenkin osata puhua toivosta, kun me katsotaan eteenpäin. Ett jos me ajatellaan menneisyyttä, meidän isovanhempia tai omia vanhempia, missä tilanteissa ne on eläny, kahden, kolmen sodan läpi käyneet. He on selvinny ja he on pystyny luomaan meille hyvän elämän monella tavalla. Kouluttanu ja muuta. Niin mun mielestä tää keskustelu pitäis muuttaa enemmän siihen toivon keskusteluun eikä siihen, millä kasvatetaan huolta. (K2O5)

Nuoremmille sukupolville jaetun tiedon ja elämäkokemuksen lisäksi myös vapaaehtoistyön tekeminen on monelle aineiston ikääntyneistä palkitsevaa. Heidän tekemänsä vapaaehtoistyö on tavallisesti ihmisten parissa tehtävää työtä, kuten maahanmuuttajalasten auttamista, tuttavapiirin lasten hoitamista, hoivakodissa asuvien vanhusten ulkoiluttamista tai eläkeläisjärjestössä toimimista. ”Käyn vapaaehtoistyössä Läksyhulpissa kerran viikossa näille, jotka on alle vuoden asuneet Suomessa nää. Ne on 3.–6.-luokkalaisia nyt tänä vuonna tämä ryhmä. Aivan ihania, innokkaita lapsia [...]. Ett niiden vanhemmat kun ei juurikaan osaa suomea, ne tarvii tämmöstä apua.” (K1O1) Vapaaehtoistyön hyöty sen kohteena oleville ihmisille tuntuu palkitsevalta,



antaa merkityksellisyyden kokemuksia ja saa monen ikääntyneen jatkamaan vapaaehtoistyön tekemistä vuodesta toiseen. Vapaaehtoistyötä aletaan usein tehdä eläköitymistä seuraavan tyhjyyden tunteen ja kriisin vuoksi, jolloin osa ikääntyneistä suuntaa energiansa uudenlaiseen toimintaan, kuten harrastuksiin tai vapaaehtoistoimintaan (Pirhonen ym. 2019, 110–111; Tiilikainen 2016, 118–124). Vapaaehtoistyö lisää ikääntyneen elämänlaatua luomalla tilan ikääntyneen toimijuudelle ja nostamalla itsetuntoa (Bowling & Gabriel 2007, 836).

Vapaaehtoistyö lisää ikääntyneen ihmisen mahdollisuuksia säilyttää toimijuutensa ja pysyä mukana alituisessa muutoksessa olevan yhteiskunnan kehityksessä. Samanalainen rooli on myös nopeasti kehittyvällä teknologialla, joka paitsi asettaa haasteita myös luo ikääntyneille uudenlaisia toimijuusmahdollisuuksia. Teknologia ei pelota aineiston ikääntyneitä: he visioivat kehittyvästä teknologia-avusteisesta diagnostiikasta terveydenhoidossa ja ikääntyneiden mahdollisuudesta päästä tulevaisuudessa robottiautolla esimerkiksi mökille. Samalla erilaisen teknologian käyttäminen auttaa hyväkuntoista ikääntynyttä erottautumaan niistä ikätovereistaan, jotka eivät esimerkiksi kognitiivisten haasteiden takia selviä nopeasti digitalisoituneessa yhteiskunnassa. Teknologia ei-inhimillisenä toimijana voi siis sekä edistää että estää ikääntyneiden toimijuutta.

Aineiston keskustelijat käyttävät arjessaan esimerkiksi älypuhelinta ja erilaisia sosiaalisen median sovelluksia asioiden hoitamiseen ja yhteydenpitoon läheisiinsä ja pyytävät tarvittaessa apua teknologian käyttämiseen esimerkiksi lapsiltaan tai lapsenlapsiltaan. Asioitaan he kuitenkin hoitavat mieluummin ihmisen kuin vaikkapa chat-robotin kanssa. Nämä tulokset ovat yhteneväisiä aiemman tutkimuksen kanssa: Ikääntyneistä 66,5 % käyttää internetiä päivittäin, 73 %:lla on käytössään älypuhelin ja 81 % käyttää tietokonetta tai tablettitietokonetta. Valtaosa ikääntyneistä (88 %) kokee teknologian käytön helpottavan asiointia, mutta 71 % asioisi silti mieluummin kasvotusten tai puhelimitse. (Tiainen ym. 2021, 408.) Kaiken kaikkiaan teknologia vaikuttaa pikemminkin lisäävän ikääntyneen toimijuusmahdollisuuksia kuin vähentävän niitä: ikääntyneet etsivät tietoa internetistä, käyttävät sosiaalista mediaa yhteydenpitoon sekä hoitavat verkossa kauppaa-, ajanvaraus- ja pankkiasioitaan. Positiiviset kokemukset teknologian käytössä ja nuoremmilta sukupolvilta saatu apu lisäävät ikääntyneiden myönteistä suhtautumista teknologiaan. Teknologian käyttöön ja sen suomiin mahdollisuuksiin ei niinkään vaikuta yksilön ikä, vaan hänen sosioekonominen asemansa. (Pirhonen & Lolic & Tuominen & Jolanki & Timonen 2020; Lloyd ym. 2014.)

Siinä missä aineiston ikääntyneet näkevät itsellään velvollisuuksia ja pitävät tehtävänä esimerkiksi tiedon jakamisen nuoremmille sukupolville katsovat he myös, että yhteiskunnalla on velvollisuuksia ikääntyneitä kohtaan. Vaikka aineistosta välittyy ajatus yksilön olevan ensisijaisesti itse vastuussa omasta terveydestään ja toimintakyvystään, myös yhteiskunnan ajatellaan olevan velvollinen huolehtimaan ikääntyvien kansalaistensa terveydentilasta, hyvinvoinnista ja toimijuudesta. Yksilöllisten ominaisuuksien ja mieltymysten lisäksi yhteiskunnallisten rakenteellisten tekijöiden, kuten ruokakaupan valikoiman tai ruuan hinnan ajatellaan vaikuttavan ihmisten ratkaisuihin. Aineiston keskustelijat luottavat myös tutkimustietoon esimerkiksi elämäntapavalintoja tehdessään ja lääketieteellisten hoitokeinojen mahdollisuuksia punnitessaan. Toisaalta tietoon osataan suhtautua myös kriittisesti. Samoin liiallinen tietotulva ja arkisten asioiden liian pitkäaikainen pohtiminen määrittyy negatiiviseksi asiaksi, joka hämmentää, tekee elämästä hankalaa ja asettaa liikaa rajoituksia. Tutkimustieto voi siis samanaikaisesti sekä edistää että estää ikääntyneen kokemaan toimijuutta: se antaa välineitä terveellisten valintojen tekemiseen, mutta se voi myös kahlita, jos vaihtoehtojen pohtiminen ja valintojen tekeminen tuntuu nousevan itsetarkoitukseksi. Liiallista tietotulva voi osallistujien mielestä olla esimerkiksi ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa:

Kyllä tämä hämmentääki tämä valtava kiinnostus ruokaan ja sitten siitä, että saako tätä syödä, saako tätä. Voiko siitä jotain ihan radikaaleja vajeita tulla, ett puuttuuki jotakin, joka olis aivan välttämättä ruoasta saatava? Että ennen kun oli ehkä semmonen, no se oli perusruokaa, jota ei niin pohdittu, että sitä syötiin, ku se tuntu tarpeelliselta. [...] Ja se oli todettu, että tämä on terveellistä ja hyvää niiden normien mukaan ilman mitään koukerointia. (K2O2)

Ikäkkäiden ihmisten terveenä pysymisen ajatellaan kuitenkin aineistossa olevan tärkeää paitsi yksilön itsensä kannalta myös yhteiskunnan taloudellisen tasapainon ylläpitämiseksi. Yhteiskunnan varojen ei uskota riittävän kaikkien hoitamiseen. Tämä aiheuttaa huolta, ja aineiston ikääntyneet pohtivatkin keitä jatkossa hoidetaan: rajautuvatko hoidon ulkopuolelle esimerkiksi ”liian” vanhat ihmiset vai jätetäänkö hoitamatta vaikkapa ne ihmiset, joiden ei ajatella huolehtineen itse riittävän hyvin omasta hyvinvoinnistaan. Toisaalta aineistossa näkyy myös ajattelu, jossa kenen tahansa hoitamista ei pidetä kustannustehokkaana, esimerkiksi jos kuolemansairaan ihmisen elämä pitenis kalliiden hoitojen avulla vain muutamalla viikolla.

Ikääntyneiden ongelmien ja suoranaisten pahoinvoinnin ei kuitenkaan yleisesti ottaen koeta saavan tarpeeksi huomiota julkisessa keskustelussa. ”[J]os nuori tekee itsemurhan, kaikki

huolestuu siitä, ja kirjoitetaan lehdissä. Tilastojen vanhukset tekee itsemurhia vielä enemmän. Siit ei kukaan piittaa.” (K3O5) Se, että ikääntyneet ihmiset julkisessa keskustelussa ja päätöksenteossa positioidaan ihmisiksi, joiden toimijuudella ei ole väliä ja joiden hyvinvointiin ei kannata panostaa, aiheuttaa arvottomuuden tunteita aineiston ikääntyneissä. Ikääntyneiden kokemus ikäsyrrinnästä sosiaali- ja terveydenhuollossa on yleinen. Palveluiden piiriin pääsemisen koetaan myös edellyttävän kykyä ja halua maksaa esimerkiksi älypuhelimesta ja internetin käytöstä. (Tamminen & Pirhonen 2021; Uotila 2011, 52–54.)

Aineistossa toivotaan julkisen tahon apua myös kotonaan itsenäisesti pärjäävien ikääntyneiden riittävän fyysisen aktiivisuuden varmistamiseksi. Tarpeelliseksi nähdään esimerkiksi eräänlainen ”etsivä vanhustyö”, joka löytäisi ei-aktiiviset ikääntyneet tai ”liikuntasihiteeri”, joka patistaisi liian vähän liikkuvia ikääntyneitä liikkumaan enemmän.

[T]osta liikunnan henkilökohtasesta vastuusta, niin niinhän se on. Mutta kun kaikki ei sitä sellaseks koe, niin pitäskö siinä olla joku patistamassa vähä, ja kännykkään tulis joku viesti, ett hei, tänään on sulla vaan 5000 askelta. Pitäs tehdä 10000 askelta. [...] ett vähä niin ku koululaisiin suhtaudutaan, ett nyt on jumppatunti, nyt mennään ja juostaan. Mut ett siis vanhuksiakin patistettas vähä. Joku liikuntasihiteeri kunnasta. (K3O5)

Aineiston keskustelijat toivovat siis, että heille annettaisiin apua ja tukea esimerkiksi liikunnan harrastamiseen siinä missä nuoremmillekin. Tällaista apua toivotaan sekä erilaisten vertaisryhmien ja koulutettujen ammattilaisten kautta että erilaisten teknologisten sovellusten muodossa.

Paitsi teknologian myös lääketieteen kehittymistä arvostetaan: aineiston ikääntyneet ajattelevat, että lääketieteen avulla sekä ennaltaehkäistään että hoidetaan sairauksia, mikä lisää ikääntyneiden toimijuusmahdollisuuksia. Yksilön oman aktiivisuuden säilyttäminen sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa halutaan silti pysyvän merkityksellisenä. Lääketieteelliset keinot, esimerkiksi lääkkeiden, silmälasien, kuulolaitteiden ja tekonivelten kaltaiset erilaiset hoitokeinot ja apuvälineet sallitaan, mutta yksinomaan lääketieteen varaan ei ajatella olevan soveliaista heittäytyä. Riskinä nähdään ihmisten välisen eriarvoisuuden lisääntyminen paitsi Suomessa myös globaalisti, jos kalliit menetelmät ja hoidot olisivat tarjolla vain tietyille ihmisryhmille esimerkiksi varallisuuden tai asuinalueen perusteella. Aiemmassa tutkimuksessa on todettu ikääntyneistä noin 40 %:n olevan huolissaan eriarvoisuudesta sekä Suomessa että

maailmalla (Tiainen ym. 2021, 407–408). Tämä huoli ei ole aiheeton: jo nyt Suomessa on ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalvelujen tarpeessa ja käytössä selviä eroja tuloluokkien välillä. Alimpiin tuloluokkiin kuuluvat tarvitsevat enemmän terveystalveluita ja kotihoitoa, mutta hyvätuloiset ikääntyneet käyttävät enemmän yksityisiä terveystalveluita ja ovat tyytyväisempiä talveluiden saatavuuteen. (Hannikainen 2019.)

Vaikka kaikki tämän aineiston ikääntyneet ovat itsenäisesti kotonaan asuvia, he kantavat huolta itseään huonommassa kunnossa olevien ikääntyneiden toimijuudesta ja elämänlaadusta. Keskustelijat näkevät tarpeelliseksi monipuolisen viriketoiminnan kehittämisen sairaiden ja huonossa kunnossa olevien ikäihmisten aktiivisuuden ja toimijuuden takaamiseksi sekä elämänlaadun lisäämiseksi niin hoivakodeissa kuin kotonakin asuville. Ikääntyneiden asumistalveluihin toivotaan myös eri ikäryhmien välistä vuorovaikutusta; nuorten ihmisten näkeminen ja heidän ajatustensa kuuleminen koetaan virkistäväksi. Tarpeelliseksi nähdään lisäksi kotona hoidettavien ja hoivakodeissa asuvien ikääntyneiden ihmisten fysioterapia ja muu kuntoutus fyysisen kunnan ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Aiemman tutkimuksen mukaan ikääntyneet eivät kuitenkaan luota talveluiden saatavuuteen: vain 39 % luottaa kotiin tuotavien hoito- ja hoivatalvelujen, kuten kotihoidon ja ateriatalvelujen, saatavuuteen ja vain 21 % luottaa ympärivuorokautisen hoidon saatavuuteen (Tiainen ym. 2021, 408).

Henkilökohtaisia kohtaamisia, asiakaslähtöisyyttä ja konkreettista apua aineiston ikääntyneet toivovat yhteiskunnalta myös omaishoitajien arkeen. Osa aineiston ikääntyneistä toimii esimerkiksi iäkkään vanhempansa tai sairastuneen puolisonsa omaishoitajana. He jaksaisivat omaishoitajan roolissa paremmin, jos yhteiskunnan taholta olisi saatavilla enemmän apua. Lähes puolet ikääntyneistä auttaa säännöllisesti toimintakyvyltään heikentynyttä henkilöä, joka useimmiten on oma puoliso. Noin kaksi kolmasosaa auttajista kokee toisen ihmisen auttamisen antavan itselle paljon, mutta noin kolmasosa kokee auttamisen raskaaksi ja stressaavaksi. (Tiainen ym. 2021, 408.) Aineistossa omaishoitajalle annettavan avun toivotaan olevan asiakkaan tarpeista lähtevää:

[H]oidin 10 vuotta puolisoani. [...] Mulla on iäkkäämpi puoliso, [...] se taas aiheutti sitte sen, että kyllä rouva hoitaa, eli kun oli nuorempi puoliso, niin myöskin kaikki se apu mitä minä olisin kaivannu ja tarvinnu, ja uupumuksessani olisin tosi kipeesti kaivannu, niin ei oikein tahtonu minulle löytyä. Katsottiin että pärjään. [...] Mä olisin kaivannu aikasemmin sitä tukea, että [dementoitunut] puoliso olis jo useampaa vuotta aikasemmin edes kerran viikossa menny johonkin

kerhoon eli siihen päivätoimintaan. Mutta ku hän itse ei suostunu, ja minä en voinu häntä järjestää, niin kukaan ei auttanu tässä asiassa, vaikka mä annoin viestiä viis vuotta. Eli en tullu kuulluksi näissä asioissa. Että sitä arkea vielä jatketaan kotona ihan pitkän aikaa, vaikka on näitä vaikeuksia. (K2O2)

Yhteiskunnan tarjoama apu, esimerkiksi dementoituneen ihmisen pääsy päivätoimintaan, mahdollistaisi siis toimijuuden kokemuksia sekä dementoituneelle itselleen että häntä hoitavalle omaiselle, jolla hoidettavansa päivätoiminnan aikana olisi mahdollisuus virkistyä mieleisellään tavalla ja näin saada voimavaransa elpymään. Kokemus siitä, että hakee ja pyytää apua, mutta ei saa sitä, on kipeä. Yllä lainattu keskustelija ei ole kokemuksensa kanssa yksin: Omaishoidon hoitopalkkiota tai omaishoitajan tukipalveluita tarvinneista vain noin puolet on tyytyväinen saamaansa palveluun tai etuuteen. Noin neljäsosa apua tarvinneista on sitä kyllä saanut, mutta ei mielestään riittävästi ja noin neljäsosa on ollut avun tarpeessa, mutta ei ole saanut sitä ollenkaan. (Ilmarinen & Aalto & Muuri 2019, 221–222.) Kokemus joidenkin sosiaali- ja terveyspalveluiden ulkopuolelle jäämisestä sekä geriatrisen osaamisen ja palvelu-  
altiuden puuttumisesta sosiaali- ja terveydenhuollosta on ikääntyneiden keskuudessa varsin yleinen (Tamminen & Pirhonen 2021; Zechner 2007). Toisaalta ikääntynyt voi jossain tilanteessa myös pitää itseään ”liian vanhana” hoidettavaksi ja ikäänsä vedoten kieltäytyä terveydenhuollon suosittelemista testeistä tai hoidoista (Lahti & Ojala 2022, 368). Myös joidenkin ikääntyneille tarkoitettujen palveluiden käyttäminen voi ikääntyneiden mielestä tuntua omasta toimijuudesta luopumiselta ja vanhaksi leimautumiselta (Townsend ym. 2006, 889–895).

Myös osa tällä hetkellä tarjolla olevasta ikääntyneille suunnatusta viriketoiminnasta koetaan aineiston keskustelijoiden keskuudessa turhauttavaksi ja tilalle toivotaan pikemminkin aktiviteetteja, jotka liittyvät esimerkiksi ikääntyneiden aiempaan työuraan ja -osaamiseen sekä ajankohtaisiin ilmiöihin ja päivänpolitiikkaan. Toisten ikääntyneiden parissa vapaaehtoistyössä toimiessaan aineiston ikääntyneet pyrkivät ottamaan huomioon ikääntyneiden erityispiirteet sekä sen, että ihmisen kiinnostuksenkohteet eivät välttämättä muutu ikääntymisen tai eläkkeelle jäämisen myötä. Ikääntyneen toimijuutta lisäävän toiminnan toivotaan siis olevan ikääntyneen omista toiveista ja tarpeista lähtevää:

[N]ää vanhemmat ikäluokat, niil on tosiaan ammattitaitoo, tietoo, ja sit todetaan, ett ne turhautuu. Sit niille tarjotaan jotain pitsinnypläystä ja kaikkee muuta. Kun se turhautuminen poistuis siitä, ett niiltä kysyttäis sitä niiden ammattiasiaa, eikä

pidettäs tämmöstä terapiatoimintaa, vaan että meitä pitäs virkeinä se, että meidän just sitä osaamista arvostettas. Ett meillä väärällä tavalla meidän mielenterveyttä yritetään hoitaa kaikennäköisillä tempuilla, vaikka se nyt hoituis itsestään sillä, että meidän osaamista arvostettas. (K3O5)

Asiakaslähtöisiä palveluita aineiston keskustelijat toivovat myös esimerkiksi julkiseen liikenteeseen. Monella ikääntyneellä on tuki- ja liikuntaelimiin liittyviä vaivoja, minkä vuoksi julkinen liikenne on tärkeässä roolissa edesauttamassa ikääntyneiden aktiivista elämää. Hyvin toimiva julkinen liikenne edistää ikääntyneiden toimijuutta ja parantaa heidän elämänlaatuaan (Bowling & Gabriel 2007, 844). Kansallisen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus FinSote:n tulosten mukaan hyvin toimiva julkinen liikenne helpottaisi myös ikääntyneiden pääsyä sosiaali- ja terveyspalveluiden äärelle: ikääntyneillä hankalat matkat haittaavat hoidon tai palvelun saantia sekä terveys- että sosiaalipalveluiden osalta enemmän kuin nuoremmilla väestöosilla (Parikka ym. 2020). Aineistossa normaalia lippua edullisempi eläkeläislippu, jota saa käyttää vain tiettyyn aikaan päivästä koettiin kuitenkin loukkaavana, holhoavana ja ikääntyneen toimijuutta rajoittavana. Aiemmassa tutkimuksessa alennuslippujen on joka tapauksessa nähty omalta osaltaan lisäävän ikääntyneiden aktiivisuutta ja siten vähentävän heidän kokemaansa yksinäisyyttä (Uotila 2011, 59).

Poliittisessa päätöksenteossa aineiston ikääntyneet kokevat oman ikäryhmänsä toimijuuden ja vaikutusmahdollisuudet turhan pieneksi. He kokevat olevansa siinä määrin yhteiskunnassa sivuun syrjäytettyjä ja erityisasemassa olevia, että toiset ikääntyneet olisivat parhaita ajamaan heidän asioitaan.

[T]ää politiikkapuoli, niin sehän meillä on semmonen tosi vaikea. Ku katselee Amerikan vaaleja, niin kaheksankymppiset on siellä kova sana. Vähintään pitää jopa yli seittämänkymppisiä olla. Niin meidän ikäryhmän, jos puhutaan nyt sitte vähä alle ja yli 70 ja vaikka miten pitkälle, niin meillähän eduskunnassakin [...] ei taida olla muuta kuin tämä yks sosiaalidemokraatti, joka eläkeläisten asioita ns. ajaa siellä. Ett siinä mielessä yhteiskunta minun mielestäni ei nää eläkeläisillä oikein mitään roolia. (K3O1)

Muualla maailmassa, kuten Yhdysvalloissa tiedetään politiikassa olevan mukana ikääntyneitä ihmisiä, mutta suomalaisessa eduskunnassa ei koeta olevan kuin yksi eläkeläisten asioita ajava kansanedustaja. Suomen poliittinen ilmapiiri koetaankin ikääntyneitä syrjiväksi. Minkään

yhteiskunnallisen tahon ei koeta puolustavan ikääntyneiden ihmisten oikeuksia (Pirhonen & Seppänen & Pietilä & Tuominen & Jylhä 2021; Pirhonen ym. 2019; Uotila 2011, 53–54).

Eläköityminen eli yhteiskunnassa tuottamattomaan rooliin siirtyminen pelottaakin aineistossa paitsi henkilökohtaisista syistä, myös yhteiskunnassa käytävän keskustelun ja asenneilmapiiriin vuoksi. Suomi koetaan silti vielä suhteellisen turvalliseksi maaksi myös työelämästä pois siirtyneille ikääntyneille. Suomalainen yhteiskuntajärjestelmä nähdään olevan toistaiseksi toimiva, vaikkakin esiin piirtyy myös uhka sen romuttumisesta. Yhteiskuntamme kuvataan aineistossa puolustamisen arvoiseksi ja puolustamisen tarpeessa olevaksi.

[S]ukupolvien välinen eduntavottelu näkyy aika monesti tänä päivänä jo ihan tämmösinä pieninä yksityiskohtina tämmöset, niin ku leikatut indeksit, eläkejärjestelmän riittävyys, hoidonlaadut ja muut. [...] Me ei voida mennä lakkoon, niin ku SAK:laiset, mutta meidän tää edunvalvonta on kiinni ehkä just siitä, että kuinka paljo yhteiskunta sijottaa täntyyppiseen tutkimukseen ja teknologiaan. [...] Oliko se eilisis uutisis, että joku saattohoitofirma oli syyllistynyt kuolemantuottamukseen ja muihin. Että paineet siihen suuntaan sillon kun homma raaistuu, on että eläkeläisten oikeuksia ruvetaan kaventamaan ja että tää on tämmönen ei pelkästään henkilökohtanen, että mites mää nyt selviän, vaan että minkälais ajattelu täs yhteiskunnassa ruvetaan viljelemään. Että on monia maita, joissa taloudellisesti hyödyttömiä kohdellaan aika huonosti. Että meil on toistaseks vielä hyvä järjestelmä, mut sitä täytyy puolustaa. Ei se itsestäänselvää oo. (K3O5)

Ympäröivän yhteiskunnan asenneilmasto näkyy myös ikääntyvien arkielämässä, toimintamahdollisuuksissa ja toimijuuskokemuksissa. Arkikeskustelussa ja mediassa vallalla oleva näkemys ikääntyneistä ihmisistä julkisia varoja kuluttavana, hyödyttömänä ihmisryhmänä tuntuu aineiston ikääntyneistä pahalta. He kokevat tehneensä paljon työtä yhteiskunnan eteen työelämässä toimiessaan ja antavansa vielä eläkkeelläkin taloudellisesti arvokkaan panoksen yhteiskunnan hyväksi esimerkiksi tekemällä vapaaehtoistyötä, auttamalla lapsiaan lastenlasten hoitamisessa, tukemalla jälkeläisiään taloudellisesti, toimimalla omaishoitajana sekä kuluttamalla palveluita ja hyödykkeitä. ”[T]ässähän on hirvee ristiriita, että tällä loppuu rahat hoitamiseen, ja täällä kuitenkin me tätä yhteiskuntaa jollain tavalla myös taloudellisesti pidetään pystyssä. [...] Mä autan [...] lapsia niin paljo kuin mahdollista niitten lastenlasten hoitamisessa. Niin eihän tämmöst, sehän on vaan olemassa, muttei sitä millään uskota, lasketa.” (K4O4) Ikääntyneiden tekemä työ esimerkiksi lastenlasten hyväksi koetaan tärkeäksi, mutta

sen jääminen ikään kuin näkymättömiin tuntuu loukkaavalta. Tämä isovanhempien risti-riitainen kokemus yhtäältä lastenlasten auttamisen tuomasta ilosta ja mielekkyydestä ja toisaalta siitä, ettei tuosta työstä tule kiitosta on todentunut myös kansainvälisessä tutkimuksessa (Villar ym. 2012).

Aineiston ikääntyneet kokevat muutoinkin olevansa yhteiskunnassa usein näkymättömiä. Se, että kadulla kävellään päin, julkisissa kulkuvälineissä ei anneta istumapaikkaa ja kaupoissa palvellaan ensin nuorempia asiakkaita tuntuu heistä loukkaavalta. Aineistossa on mainintoja myös tilanteista, joissa ikääntynyt ihminen on esimerkiksi kaupassa ostoksiaan pakatessa kokenut olevansa hidaste saatuaan osakseen merkitseviä katseita ja kärsimätöntä huokailua muilta asiakkailta. Pahimmillaan ikääntynyt voi kokea itsensä ja ikäpolvensa täysin turhaksi: ”[E]i meillä monessakaan paikassa oo mitään arvoa. Me ollaan jätettä.” (K3O3) Aineiston keskustelijoita loukkaa suurista ikäluokista negatiiviseen sävyyn puhuminen, samoin kuin ikääntyneiden näkeminen ainoastaan yhteiskunnan kulueränä, hoivataakkana tai rasitteena. Ikääntyneiden arvostaminen ja toimijuuden edistäminen nähdään aineistossa jo itsessään arvotavoitteena. Ne ovat myös keino torjua ikääntyneiden yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ja siten reitti kohti yhdenvertaisempaa ja tasa-arvoisempaa yhteiskuntaa (Pirhonen ym. 2019; Uotila 2011, 50).

Aineiston ikääntyneet odottavat tulevaisuutta kohdatuiksi omana itsenään. Heitä loukkaa ikääntyneiden lokeroiminen vain iän perusteella: he itse ajattelevat, että pelkkä korkea ikä ei tee kenestäkään tietynlaista eivätkä ikääntyneet siten ole homogeeninen joukko keskenään samankaltaisia ihmisiä, joilla on samanlainen terveys ja toimintakyky tai samanlaiset tarpeet ja toiveet. ”[M]ua aina vähä vierastaa jo tämmönen lokeroiminen, elikä ikäryhmäs on joku tietty joukkue. Se tietty joukko käyttäytyy tietyllä lailla. Mut sehän ei toimi niin, vaan meit on seittemän täällä, ja me ollaan kaikki eri.” (K1O5) Myös aiempi tutkimus on osoittanut ikääntyneiden kokevan nuorempien sukupolvien omaavan ikääntyneistä homogeenisen ja siten epärealistisen kuvan (Pirhonen ym. 2019). Tosiasiassa ikääntyneet ovat varsin heterogeeninen joukko mitä tulee esimerkiksi terveydentilaan, toimintakykyyn, avuntarpeeseen ja ikääntynyttä auttaviin tahoihin (Helminen ym. 2012).

Nuoremmilta sukupolvilta odotetaan aineistossa ikääntyneen ihmisen konkreettista huomaamista ja huomioimista arkisissa tilanteissa. Arvostetuksi ja nähdyksi tulemisen kokemus ei välttämättä vaadi kanssaihmisiltä kovin suuria tekoja:



Kun jotenkin tuntuu siltä, että meitä ikääntyviä ikään kuin vähän hivutetaan syrjään. [...] Mä olen nyt 67-vuotias, niin ainakin tän viimisen 60:n jälkeen olen huomannut, että minä olen ruvennut muuttumaan hieman läpinäkyväksi, eli sivuutetaan silleen ihan semmosena itsestään selvänä. Mut se sitten kyllä tietysti on myös nykyisissä ihan nuorissanuorissa havainnut sellasta, ilahduttavia piirteitä, että he ottavat selvästi semmosen hyvin selkeästi ystävällisen, reilun, avoimen kontaktin palvelutilanteissa tai joissain tämmösissä. Että ei ihan koe olevansa sivussa. (K2O1)

Hymy, silmiin katsominen ja kiittäminen erityisesti erilaisissa palvelutilanteissa tuovat kokemuksen inklusiivisesta arvostuksesta. Aineiston ikääntyneet odottavat ja toivovat arvostusta yksityishenkilöiltä, palveluammattisista toimivilta, julkiselta keskustelulta, päätösten tekijöiltä sekä tiedotusvälineiltä: ”[T]elevisiosta tai radiosta, niin kyl sieltä aina jossain vaihees tulee se, että [...] vanhat on se, ku ei oo enää mitään hyötyä, ett ne vaan kuluttaa ja tavallaan heidän, nuorten rahoja me kulutetaan, ett heille ei jää.” (K4O5) Toisaalta aineistossa nousee esiin myös ajatus siitä, että ikääntyneet ovat osittain itse vastuussa siitä, että eivät tule syrjäytetyksi yhteiskunnallisesta toiminnasta ja keskustelusta. Omien mielipiteiden ja näkemysten esiintuomisessa ajatellaan yksilöllä itsellään olevan suuri vastuu.

Myös eläkkeelle jääminen tuottaa aineiston keskustelijoissa ristiriitaisia kannanottoja: Eläköityminen eli yhteiskunnassa tuottamattomaan rooliin siirtyminen on tuonut monelle aineiston ikääntyneelle mukanaan kokemuksen ulkopuolisuudesta, syrjään joutumisesta ja oman toimijuuden kaventumisesta. Toisaalta osa keskustelijoista katsoo, että iän mukana ja työelämästä poissiirtymisen jälkeen on omaan olemukseen tullut rentoutta. ”[S]illon ku oli työelämässä, niin et pystyny heittäytymään sillä tavalla, ja oli jotenki tärkeätä, ett miten toiset näki itse. Mut nyt voi tosiaan olla pelle ja heittäytyy, ettei oo sillä taval huolta siit, ett mitä toiset ajattelee.” (K1O2) Itsekontrollista ja ulkopuolelta asetetuista paineista luopuminen voi siis tuntua vapauttavalta. Myös tehdyt virheet ja niiden hyväksyminen osaksi omaa elämäntarinaa ovat opettaneet ikääntyneille itseymmärrystä, ja siten rennompaa asennetta elämään ja itseä kohtaan (Hoogland 2015, 35). Eläkkeelle jääminen on tuonut aineiston ikääntyneille myös positiivisia seurauksia, kuten mahdollisuuden käyttää aikaa itselle tärkeisiin asioihin tai ihmisiin. Nämä positiiviset seuraukset alkavat usein näkyä eläköitymistä seuraavan kriisivaiheen jälkeen. (Pirhonen ym. 2019, 111; Ekerdt & Koss 2016, 1300; Lamb 2014, 47.) Itsemääräämisoikeus ja päätösvalta omien asioiden suhteen on ikääntyneille tärkeää.

Varhainenkaan eläköityminen ei tunnu oman yhteiskunnallisen aseman heikentymiseltä, jos eläköitymispäätökseen on saanut itse vaikuttaa. (Jones ym. 2010.)

Joillekin ikääntyneille hyvä elämä ikääntyneenä voi siis tarkoittaa sitä, että saa lopultakin tehdä mahdollisimman vähän ja luopua oman itsen, toisten ja maailman tarkkailusta ja kontrolloinnista. Eläkkeellä olon voi kokea ansaittuna elämänvaiheena, johon ei välttämättä edes haluta liittää vastuullisia tehtäviä tai rooleja:

[T]arviiko tässä iässä olla varsinaisesti mitään roolia? Mä nautin ihan suunnattomasti siitä, että mulla on eläkkeeni. Mä [...] saan tehdä just, niin ku mä haluan, tai olla tekemättä yhtään mitään, jos en mä halua. Mä olen varmaan hirveen etuoikeutettu persoona, koska mulla ei oo sellasia huollettavia, joita mun pitäis kantaa hartioillani, jaksasin tai en, [...] että kun mä nyt olen tavallaan hommani hoitanut yhteiskunnalle ja perheelleni, niin minä nautin siitä vapaudesta, mikä mulla tällä hetkellä on. (K2O1)

Tämän näkemyksen mukaan ikääntyminen ja eläkkeelle jääminen ovat ikään kuin palkinto aiempien velvollisuuksien hoitamisesta. Kun on kasvattanut lapsensa aikuiseksi ja toiminut työelämässä, eli velvollisuudet sekä perhettä että yhteiskuntaa kohtaan on hoidettu, saa eläkkeellä tehdä mitä haluaa tai olla tekemättä mitään. Se, ettei ole lastenlapsia tai iäkkäitä vanhempia hoidettavana tai hoivattavana voi määrittyä jopa etuoikeudeksi ja siten ikääntyneen toimijuutta ja itsemääräämisoikeutta edistäväksi.

Yhteiskunta rakenteineen ja normeineen voi siis sekä edistää että estää ikääntyneen toimijuutta. Eläköityminen asiantuntijatyöstä saa ikääntyneen usein kokemaan itsensä tarpeettomaksi. Ikääntyneillä on halu jakaa nuoremmille sukupolville tietoa ja toivoa muutoinkin kuin työkontekstissa. Myös vapaaehtoistyö tarjoaa toimijuuden mahdollisuuksia ikääntyneille. Ikääntyneet luottavat tutkimustietoon ja lääketieteeseen, mutta tekevät arkisia valintoja myös omaa vointiaan kuunnellen. He kokevat ikäsyRJintää arkisissa palvelutilanteissa, poliittisessa päätöksenteossa sekä julkisten palveluiden saatavuudessa. Samalla eläkkeellä oleminen voi näyttäytyä velvollisuuksista vapaana ja siten ikääntyneen toimijuutta edistävänä elämänvaiheena.

## 8 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä luvussa käyn ensin läpi tutkimuksen tekemiseen motivoineet syyt, minkä jälkeen pohdin käyttämäni aineiston ja tutkimusmetodin etuja ja haasteita. Sen jälkeen teen yhteenvedon saamistani tuloksista. Lopuksi pohdin tulosten hyödyntämismahdollisuuksia ja esitän tämän tutkielman pohjalta esiin nostamani jatkotutkimustarpeet.

Ikä ja sen karttuminen on nykyihmiselle paradoksi: halutaan elää pitkään, mutta ei haluta ikääntyä. Samalla yhteiskunta organisaatioineen ja instituutioineen on rakennettu toimimaan pitkälti jäsentensä kronologisen iän mukaan. Ikääntymistä on tutkittu paljon lääketieteellisestä ja sosiaalipoliittisesta näkökulmasta katsoen, jolloin näkökulma on varsin usein liittynyt erilaisiin sairauksiin ja niiden aiheuttamiin muutoksiin yksilön elämässä, persoonallisuudessa ja toimintakyvyssä sekä palveluiden tarpeessa ja käytössä. Ikääntyneet on siten nähty joko täysin terveinä ja itsenäisinä tai riippuvaisina ja paljon palveluita tarvitsevinä. Ikääntymiseen liittyy länsimaissa vahvasti myös kansantaloudellinen näkökulma: kun ikääntynyt ihminen jää pois työelämästä tulee hän samalla määritellyksi yhteiskunnan tuottamattomaksi jäseneksi, joka on hoivan tarpeessa ja aiheuttaa siten kuluja nuoremmille sukupolville. Koin tarpeelliseksi haastaa tämän näkemyksen tutkimalla hyväkuntoisten ikääntyneiden käsityksiä ikääntymisestä, ikääntyneiden toimijuuden eri ulottuvuuksista sekä ikääntyneen elämään vaikuttavien tekijöiden ilmenemisestä toimijuudessa.

Käytin kvalitatiivisessa tutkimuksessani valmista aineistoa. Yleensä aineiston keräystapa, käytetyt teemat ja kysymykset valitaan tutkimuskysymykseen vastaamista silmälläpitäen. Näin ei kuitenkaan ole käyttämäni aineiston kanssa, sillä sitä ei ole kerätty tämän tutkimuksen tekemistä varten. Tämä aiheutti minulle luonnollisesti haasteita: litteroitua materiaalia oli paljon, ja jouduin lukemaan sen moneen kertaan, jotta löysin tutkielmani kannalta oleelliset asiat. Uuttera perehtyminen aineistoon teki sen toisaalta minulle erittäin tutuksi, mistä oli hyötyä tutkielman eri vaiheiden edetessä. Valmiin, jo litteroidun aineiston käyttämiseen liittyi muitakin haasteita: litteroidun tekstin lukijana minulle välittyi vain keskustelijoiden käyttämä verbaalinen viestintä. Näin ollen esimerkiksi ironisten puheenvuorojen tunnistaminen litteroidusta tekstistä ei ollut helppoa. Pyrin kuitenkin tunnistamaan eri sävyjä keskustelussa ja välttyäkseni virhetulkinnoilta tein analyysini edetessä merkintöjä mikäli jokin kohta aineistossa vaikutti mielestäni vaikkapa ironiselta, sarkastiselta tai kyyniseltä. Tätä tunnistamistyötä tein esimerkiksi analysoimalla puheenvuorot irrottamatta niitä kontekstista eli edeltävistä ja seuraavista puheenvuoroista.

Ryhmäkeskustelu aineistonkeruumenetelmänä on oletettavasti vaikuttanut osallistujien julkituomiin käsityksiin. Ajattelutapamme ja suhtautumisemme ilmiöihin eivät koskaan ole ympäröivästä yhteiskunnasta ja sen normeista riippumattomia. Ryhmäkeskustelussa osallistujilla voi myös olla tarve määrittää itsensä normaaliksi ja kunnolliseksi muiden osallistujien silmissä. Tietoisuus esimerkiksi terveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä kuten elämäntapavalinnoista, korostaa puhujan rationaalisuutta, vastuullisuutta, itsenäisyyttä ja potentiaalia arvioida valintojaan. Vastuullisuutta ja rationaalisuutta ei ryhmäkeskusteluissa osoiteta vain haastattelijoille, vaan myös muille keskustelijoille, eli toisille ikääntyneille. Tämä voi olla ikääntyneelle yksi keino määrittää itsensä ja toimijuutensa normaaliksi verrattuna vaikkapa dementoivista sairauksista kärsiviin ikääntyneisiin, joiden ei ajatella pystyvän rationaalisuuteen.

Aineistossa esiintyvät yksilöt esittävät mielipiteensä siis tietoisina paitsi ympäröivässä yhteiskunnassa esiintyvistä jaetuista merkityksistä, myös ryhmäkeskustelussa aiemmin ilmi tulleista käsityksistä; heidän on mielipiteitä ilmaistessaan otettava huomioon muiden osallistujien puheenvuorot ja kommentit. Osallistujat käyvät neuvottelua tilanteessa esille tuoduista näkemyksistä ja käsityksistä muodostaen niistä kollektiivisesti jaetun ymmärryksen. Keskustelijoiden yhdessä tekemä määrittämistyö on luonnollisesti vaikuttanut aineistossa esiintyviin puheenaiheisiin, esitettyihin mielipiteisiin ja vasta-argumentointiin. Aineistossa kyllä esitetään eriäviäkin mielipiteitä, mutta niiden kohdalla puhuja usein korostaa käsityksensä eroavaisuutta edellisen puhujan käsitykseen verrattuna. Voi siis ajatella, että ryhmäkeskusteluissa osallistujilla on normeja noudattaessaan vahvempi itsekontrolli kuin vaikkapa yksilöhaastatteluissa. Toisaalta aineistosta mielestäni näkyy, miten osallistujat ovat stimuloineet toisiaan ja ryhmäkeskusteluissa on otettu puheeksi erilaisia keskustelunaiheita ja näkökulmia niihin. Yksilöhaastatteluissa näitä näkemyksiä ei olisi välttämättä saatu esiin.

Tämän tutkimuksen osallistujat olivat kronologiselta iältään 65–84-vuotiaita eli nuorimman ja vanhimman osallistujan ikäero oli melkein sukupolven verran. Keskustelijoita yhdisti eläkkeellä oleminen, mutta heidän elämäntilanteessaan oli erojakin: kaikilla ei ollut lastenlapsia, osalla oli hyvin pieniä lastenlapsia, toisilla lastenlapset olivat jo täysi-ikäisiä; joidenkin osallistujien vanhemmat olivat jo kuolleet, toisten edelleen elossa. Eri ikäiset osallistujat ovat myös syntyneet ja kasvaneet keskenään eri aikana, erilaisessa yhteiskunnassa, mikä todennäköisesti vaikuttaa heidän suhtautumiseensa asioihin. Uskoakseni osallistujien ikäero ja erot elämäntilanteessa ovat rikastaneet aineistoa, joskin samalla paikoin hankaloittanut syvälle

menevän analyysin tekemistä. Litteraatteja lukiessani en tiennyt kuka kukin osallistuja on, eikä minulla tutkimuseettisistä syistä ollut pääsyä ryhmäkeskustelijoiden yksilökohtaisiin taustatietoihin, joten en ole analyysissäni voinut ottaa huomioon keskustelijoiden ikää, sukupuolta tai koulutusta.

Välttääkseni tutkimusmetodini supistumisen pelkäksi aineiston kategorisoinniksi kiinnitin huomiota analyysin eri vaiheisiin. Luin aineiston ensin läpi moneen kertaan ja tein muistiinpanoja lukiessani. Analyysini ja tulkintani edessä käytin paitsi Word-tekstinkäsittelyohjelmaa myös kynää ja paperia ja kirjoitin ylös huomioitani, piirsin miellekarttoja, vertasin analyysiani ja tulkintaani aiempaan tutkimukseen sekä pyrin tarkastelemaan aineistosta esiin nostamiani käsitteitä ja ilmiöitä eri näkökulmista. Uskoakseni sain näillä menetelmillä tuotettua sisällönanalyysillä muutakin kuin aineistosta esiin uutettuja kategorioita.

Kaikessa tutkimuksessa merkityksellisiä ovat tutkijan omat ennakko-oletukset, tutkijan tapa ymmärtää kohde ennen tutkimuksen tekoa ja tutkijan kyky ottaa nämä tutkimuksensa osaksi. Minulla on taustallani liki 20 vuoden työkokemus sote-alalta, pääosin ikääntyneille suunnattujen palveluiden parista. Minulla oli siis jo valmiiksi jonkinlainen käsitys ikääntyneiden näkemyksistä ja kokemuksista. Koen tämän helpottaneen aineiston lukemista: minun oli helppo ymmärtää osallistujien sanavalintoja ja kokemusmaailmaa. Objektiivisuus tällaista tutkimusta tehdessä on mahdotonta, mutta olen pyrkinyt lukemaan aineistoa avoimin mielin ja tekemään analyysini ja tulkintani ilman liian valmiita ennakko-oletuksia.

Tulosten osalta on syytä huomauttaa, että tulosten jakaminen kolmeen erilliseen lukuun on osin keinotekoinen: luvuissa käsitellyt ilmiöt ovat monin paikoin päällekkäisiä ja toinen toisiinsa yhteydessä. Ikääntyneiden toimijuus ei luonnollisesti myöskään tyhjene tähän kolmijakoon. Tutustuttuani ikääntymis- ja toimijuustutkimukseen oli ikääntyneen toimijuuden käsitteleminen suhteessa ruumiillisuuteen, merkityksellisiin ihmissuhteisiin ja yhteiskunnalliseen asemaan kuitenkin mielestäni perustelluin tapa tarkastella ikääntyneen toimijuuden eri tasoja.

Aineiston ikääntyneet ajattelevat ikääntymisen olevan normaali osa elämää. Samalla ikääntyminen linkittyy vahvasti yksilön *ruumiillisuuteen*, sillä ikääntymiseen määritetään kuuluvaksi yksilön muuttuva terveydentila ja heikentyvä toimintakyky. Ikääntyneiden suhtautuminen oman ruumiin heikkenemiseen ja lähestyvään kuolemaan on seesteinen. Ikääntymistä ei myöskään nähdä tarpeelliseksi hidastaa tai estää lääketieteellisin keinoin, kuten lääkkeillä tai kirurgisilla toimenpiteillä. Pelkona on paitsi ikääntyneiden itsemääräämis-

oikeuden kaventuminen myös inhimillisyyden, luonnollisuuden ja monimuotoisuuden katoaminen ihmislajista. Lisäksi lääkkeiden ja hoitojen sivuvaikutukset herättävät huolta.

Lääketiedettä sinänsä kuitenkin arvostetaan, vaikkakin aineistosta välittyy samanaikaisesti kokemus ikääntyneiden avuntarpeen sivuuttamisesta hoitojärjestelmässä. Parannusta toivotaan ikääntyneiden laadukkaaseen lääkehoitoon, hoivakotipaikkojen määrään, ikääntyneille tarjotun toiminnan määrään ja laatuun sekä omaishoitajien saamaan tukeen. Näiden katsotaan edistävän ikääntyneen toimijuutta. Hyvän terveyden koetaan olevan yhteydessä elämänlaatuun ja oman terveyden halutaankin pysyvän hyvänä mahdollisimman pitkään. Kontrollin menettäminen ja toisten armoille joutuminen esimerkiksi muistisairauden myötä on pelottava ajatus. Myös nuorekkaana säilynyttä ajatusmaailmaa ja huumorintajua arvostetaan. Tämänkaltaisella vastapuheella aineistossa vastustetaan stereotyyppiseksi koettua ikääntymistä, jossa ikääntynyt ihminen on yhteiskunnan tuottamaton ja ei-arvostettu jäsen. Hyväkuntoisilla ikääntyneillä on tarve erottautua muistisairaista, toimijuutensa menettäneistä ikääntyneistä.

Yksilön katsotaan olevan ensisijaisesti itse vastuussa hyvinvoinnistaan ja sairauksien ennaltaehkäisystä. Muutoksia omassa voinnissa ja ruumiin toiminnoissa seurataan ja itsen tarkkailun pohjalta tehdään valintoja arjessa. Liikuntaan ja ruokavalioon liittyvät terveelliset elämäntavat sekä ajoissa hankitut harrastukset ja merkitykselliset ihmissuhteet määrittävät tärkeimmäksi keinoksi huolehtia toimijuuden ja toimintakyvyn säilyttämisestä. Samalla ikääntyneen elämään kuuluu kiistatta myös läheisten menettäminen kuoleman kautta: ikääntyneen on usein luovuttava esimerkiksi omista vanhemmistaan, puolisoistaan, sisaruksistaan ja ystävistään.

*Merkityksellisistä ihmissuhteista* ikääntyneille tärkeimpiä ovat omat jälkeläiset. Halu seurata lastenlasten kasvua ja elämänvaiheita mahdollisimman pitkään saa ikääntyneet toivomaan itselleen pitkää ikää. Jälkeläisten elämässä halutaan olla läsnä sekä ilon että haasteiden aikana ja lapsia ja lastenlapsia autetaan konkreettisesti, emotionaalisesti ja taloudellisesti. Myös tiedon jakaminen määrittyy ikääntyneen tärkeäksi tehtäväksi, samoin kuin ikääntyneen aikoinaan tekemien ratkaisujen kriittinen tarkastelu ja mahdollisten virheiden myöntäminen. Erityisen kriittisesti ikääntyneet pohtivat nimenomaan omia lastenkasvatukseen liittyviä valintojaan. Rehellisyyteen nivoutuu armollisuus itseä ja omia ratkaisuja kohtaan: on toimittu kulloisellakin hetkellä parhaan tietämyksen mukaan, omia sen hetkisiä resursseja hyödyntäen. Omien lasten kasvatuksessa tehtyjä virheitä pyritään silti paikkaamaan lastenlasten kohdalla.

Isovanhemmuus vaikuttaa olevan tasapainottelua saatavilla olemisen ja sekaantumatta olemisen välillä: vanhempien tehtäviin ei haluta puuttua, mutta apua annetaan tarvittaessa. Ikääntyneen toimijuus ja hänen jälkeläistensä toimijuus ovat siis yhteydessä toinen toisiinsa. Aineiston ikääntyneet ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä yhteydenpitoonsa lastenlastensa kanssa. Osallistujien hyvä toimintakyky ja hyvä taloudellinen tilanne helpottanevat yhteydenpitoa jälkeläisiin. Vaikka ikääntyneet kokevat isovanhemmuuden palkitsevaksi, liittyy siihen omille jälkeläisille asetettu velvoite olla kiinnostunut ikääntyneen heille tarjoamasta tiedosta ja sitä kautta mahdollistaa toimijuuden kokemuksia ikääntyneille. Ikääntyneet myös toivovat näkemystensä ja arvojensa vaikuttavan jälkeläistensä mielipiteisiin ja valintoihin.

Jälkeläisten lisäksi myös muut ihmissuhteet ovat tärkeitä ikääntyneille. Ikääntymiseen on valmistauduttu hyvissä ajoin esimerkiksi hankkimalla harrastuksia ja liittymällä erilaisiin harrastusryhmiin. Myös menetykset ovat läsnä ikääntyneiden elämässä. Ikääntyneen on sopeuduttava paitsi vanhempien, sisarusten ja ystävien kuolemaan, myös vaikkapa puolison persoonallisuuden muuttumiseen muistisairauden myötä ja sitä kautta tutun puolison ”menettämiseen”.

Ikääntyneen toimijuuden ja *yhteiskunnallisen aseman* yhteys välittyy aineistosta selvästi. Asiantuntijatyöstä eläkkeelle jääminen on tarkoittanut osallistujille koulutuksen ja työuran aikana kerätyn tiedon muuttumista tarpeettomaksi. Eläkkeelle jäätyään eli tuottavaksi mielletystä roolista pois siirryttyään ihmiseltä ei enää kysytä, hänen tietojaan ei tarvita eikä häntä noteerata. Ratkaisuksi aineistossa nähdään jo eläkkeelle jääneiden ihmisten ja heidän tietotaitonsa hyödyntäminen ja nykyistä tiiviimpi yhteistyö eri ikäryhmien ja ammattiryhmien välillä. Lisäksi kokoaikatyön ja pelkän eläkkeellä olon vaihtoehtoiksi toivotaan lisää erilaisia tapoja tehdä työtä. Myös hoivakodeissa asuvien ikääntyneiden työhistoria toivotaan huomioitavan esimerkiksi erilaisia aktiviteetteja heille suunniteltaessa.

Aineistossa korostuu halu saada seuraavasta sukupolvesta koulutettu ja pärjäävä, mikä tuo näkyviin keskustelijoiden oman koulutuksen, työhistorian ja sosioekonomisen aseman. Ikääntyneet haluavat jakaa tietoa paitsi omille jälkeläisilleen myös ylipäätään seuraavalle sukupolvelle ja muutoinkin kuin työkontekstissa. Esimerkiksi ilmastonmuutos ja syntyvyydenlasku ovat ilmiöitä, joista keskusteltaessa ikääntyneet kokevat, että heillä olisi nuoremmille sukupolville annettavaa: kokemuksia, näkemyksiä ja toivoa.

Nuoremmille sukupolville jaetun tiedon ja elämäkokemuksen lisäksi myös vapaaehtoistyö on monelle aineiston ikääntyneistä palkitsevaa. Vapaaehtoistyön hyöty sen kohteena oleville ihmisille tuntuu palkitsevalta, antaa merkityksellisyyden kokemuksia ja saa monen ikääntyneen jatkamaan vapaaehtoistyön tekemistä vuodesta toiseen. Vapaaehtoistyö myös lisää ikääntyneen ihmisen mahdollisuuksia pysyä mukana alituisessa muutoksessa olevan yhteiskunnan kehityksessä. Sama rooli on myös nopeasti kehittyvällä teknologialla, joka paitsi asettaa haasteita myös luo ikääntyneille uudenlaisia toimijusmahdollisuuksia. Kyky käyttää teknologiaa antaa ikääntyneelle myös tilaisuuden erottautua niistä ikätovereistaan, jotka eivät esimerkiksi kognitiivisten haasteiden takia selviä nopeasti digitalisoituneessa yhteiskunnassa.

Palkatonta hoivatyötä tekevät ikääntyneet tiedostavat myös tekemänsä työn yhteiskunnallisen merkityksen: He sitoutuvat läheisensä hoitamiseen ja kokevat näin tekemänsä varsin vaativaa työtä. He kokevat tekemänsä palkatta työtä, josta jonkun muun tekemänä pitäisi maksaa. Niinpä he odottavat vastavuoroisuutta, kuten taloudellisia etuuksia, palveluita, arvostusta ja kiitosta. Kokemus oikeudenmukaisesta kohtelusta on tärkeää, ja viranomaisten päätöksentekoon etuuksien ja palveluiden osalta kaivataan avoimuutta.

Ikääntyneet ovat mielellään aktiivisia toimijoita yhteiskunnassa, mutta odottavat yhteiskunnan organisaatioineen myös edistävän heidän mahdollisuuksiaan toimijuuteen. Yhteiskunnan ajatellaan olevan osaltaan velvollinen huolehtimaan ikääntyvien kansalaistensa terveydentilasta ja hyvinvoinnista: yhteiskunnallisten rakenteellisten tekijöiden, kuten ruuan hinnan ja tutkimustiedon nähdään vaikuttavan yksilöiden ratkaisuihin. Iäkkäiden ihmisten terveenä pysymisen ajatellaan olevan tärkeää paitsi yksilön itsensä kannalta myös yhteiskunnan taloudellisen tasapainon ylläpitämiseksi. Myös poliittisessa päätöksenteossa aineiston ikääntyneet kokevat omat vaikutusmahdollisuutensa turhan pieneksi. He kokevat olevansa siinä määrin yhteiskunnassa sivuun syrjäytettyjä ja erityisasemassa olevia, että toiset ikääntyneet olisivat parhaita ajamaan heidän asioitaan.

Ikääntyneen ruumiillisuus sekä hänen läheistensä ja yhteiskunnan roolit ikääntyneen ihmisen toimijuuden mahdollistamisessa kietoutuvat ikääntyneen arjessa usein tiiviisti yhteen. Riippuvuus toisen ihmisen avusta ei hävitä yksilön halua aktiiviseen toimijuuteen, vaan itsenäinen toimija pikemminkin kykenee paitsi antamaan apua myös ottamaan tarvittaessa apua vastaan ja olemaan riippuvainen toisista ihmisistä. Avun saaminen ja vastaanottaminen voi joskus olla jopa osallistumisen ja toimijuuden edellytys. Näin on esimerkiksi silloin kun omaishoitajana toimiva henkilö saa hoivatyöhönsä apua vaikkapa vapaapäivän muodossa ja pystyy



tällöin tekemään itselleen mieluisia asioita. Samanaikaisesti aineisto herättää pohtimaan onko muilta saatu apu aina yksilön omaa toimijuutta tukeva tekijä: Liiallinen hoito voi ”laiskistuttaa” jos sen takia vaikkapa oma osuus leikkauksen jälkeisestä kuntoutuksesta jää liian pieneksi. Samoin ikääntyneille tarjotut virikkeet ja aktiviteetit voivat olla ikääntyneiden mielestä vääränlaisia, jolloin ne motivoimisen ja aktivoimisen sijaan ainoastaan turhauttavat.

Ympäröivän yhteiskunnan asenneilmasto ja ikäsyrjintä näkyvät myös ikääntyvien arkielämässä, toimintamahdollisuuksissa ja toimijuuskokemuksissa. Arkikeskustelussa ja mediassa vallalla oleva näkemys ikääntyneistä ihmisistä julkisia varoja kuluttavana, hyödyttömänä ihmisryhmänä tuntuu aineiston ikääntyneistä pahalta. He kokevat tehneensä paljon työtä yhteiskunnan eteen työelämässä toimiessaan ja antavansa vielä eläkkeelläkin taloudellisesti arvokkaan panoksen yhteiskunnan hyväksi. Ikääntyneiden toimijuus nähdään jo itsessään arvotavoitteena. Se nähdään myös keinona torjua ikääntyneiden syrjäytymistä ja reittinä kohti yhdenvertaisempaa ja tasa-arvoisempaa yhteiskuntaa. Toisaalta aineistossa nousee esiin myös ajatus siitä, että ikääntyneet ovat osittain itse vastuussa siitä, että eivät tule syrjäytetyksi yhteiskunnallisesta toiminnasta ja keskustelusta.

Nyky-yhteiskunnassa kunnollisena pidetyssä ikääntymisessä korostuu omasta terveydestä huolehtiminen, moitteettomasti toimivan ikääntyneen ruumiin ideaali, henkilökohtainen taloudellinen vakaus ja nuoremmille sukupolville jaettava tieto. Ikääntyneen yksilön toimijuus sisältää ahkeruuden ja rationaalisuuden vaateen, joka konkretisoituu yksilön itsekontrollina ja itsensä parantamisena. Niinpä yhteiskunnallista toimijuutta haluava ikääntynyt toteuttaa jaettuja yhteiskunnallisia ihanteita, pyrkien toimillaan pysymään tuottavan yksilön roolissa. Tällainen ikuiseen hyvään terveyteen pyrkiminen palvelee samanaikaisesti sekä yksilön että yhteiskunnan etua. Tätä jatkuvan itsekontrollin vaadetta myös vastustetaan aineistossa: esimerkiksi eläköityminen voi olla ikääntyneelle mahdollisuus luopua itsekontrollista ja ulkopuolelta asetetuista paineista. Joillekin ikääntyneille hyvä elämä voi siis tarkoittaa sitä, että saa lopultakin tehdä mahdollisimman vähän ja luopua oman itsen, toisten ja maailman tarkkailusta ja kontrolloinnista.

Näyttää siltä, että niin kauan kuin yksilön ruumis toimii moitteettomasti ja osallistuu yhteiskunnan taloudellisen vakauden ylläpitämiseen, on ruumis ikään kuin näkymätön yhteiskunnalle. Ikääntynyt ruumis tulee näkyväksi vasta kun sen toimintaan tulee ongelmia: kun se eläköitymisen myötä lakkaa olemasta taloudellisesti tuottava tai kun se sairastumisen myötä vaatii itsensä ulkopuolista apua. Tällöin ruumis näyttäytyy poikkeamana halutusta olotilasta ja

voi alkuun määrittää yksilön minästä erillisenä ja jopa yksilön minän vihollisena. Sairastunut, kipuileva tai eläköitynyt ruumis ikään kuin pettää sekä yksilön että yhteiskunnan. Oman ruumiin vajavaisuudet, kuten nivelkivut tai heikentynyt näköaisti, ja ruumiin tarvitsemat apuvälineet, kuten kävelykeppi, silmälasit tai keinonivel, muuttuvat kuitenkin ajan myötä osaksi ruumista, jonka yksilö alkaa kokea uudella tavalla. Samalla ympäröivä yhteiskunta alkaa kokea ikääntyneen, eläköityneen ruumiin uudella tavalla: siitä tulee nuorempien sukupolvien silmissä hidaste, hoivataakka ja kasvun este.

Julkisessa keskustelussa ikääntyneistä puhutaankin usein terveysongelmiin ja avuntarpeeseen keskittyen. Tämän tutkimuksen tulokset antavat aiheen pohtia tuon keskustelun näkökulman oikeellisuutta ja tarvetta laajentaa näkemystämme ikääntyneistä. Samanaikaisesti on kuitenkin muistettava tämän tutkimuksen keskeinen rajoitus liittyen keskusteluryhmien edustavuuteen: tutkimuksen osallistajat ovat valikoitunut joukko eivätkä kattava otos suomalaisista ikääntyneistä. Tutkimuksen ulkopuolelle on todennäköisesti jäänyt paljon ikääntyneitä, joiden terveys, toimintakyky, taloudellinen toimeentulo ja sosiaalisten suhteiden verkosto on huonompi kuin aineistona käytettyjen ryhmäkeskustelujen osallistujilla. Tutkimusjoukon pienuuden vuoksi laadullisen tutkimuksen tulokset eivät luonnollisesti ole sellaisenaan yleistettävissä. Niiden pohjalta voi kuitenkin tehdä yleistyksiä teoreettisella tasolla: keskustelijoiden aineistossa esiin nostamat ikääntymiseen liittyvät ilmiöt ovat mahdollisia myös muissa samankaltaisissa aineistoissa ja täten todennäköisesti olemassa myös väestötasolla.

Tarkoitukseni on ollut antaa ääni hyväkuntoisille ikääntyneille ja siten lisätä heidän toimijuuttaan yhteiskunnassamme. Hyväkuntoisia ikääntyneitä on tulevaisuudessa yhä enemmän, joten heidän kuulemisensa on oleellista. Tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet olivat iloisia mahdollisuudesta kertoa ajatuksiaan ja tulla kuulluksi. Toivon tutkimuksellani täydentäväni yhteiskuntatieteellistä tietämystä hyväkuntoisten ikääntyneiden omista käsityksistä ikääntymiseen liittyvistä ilmiöistä. Uskon tämänkaltaisen tiedon laajentavan kollektiivisesti jaettuina käsityksiämme ikääntymisestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Toivon tutkimukseni tarkentavan käsitystämme myös siitä, missä määrin yksilöiden ikääntymiseen liittyvät valinnat ovat heidän omia valintojaan ja missä määrin niissä näkyvät yhteiskunnallisen hallinnan keinot. Uskon tulosten täydentävän tietämystä paitsi sosiologiassa erityisaloineen myös esimerkiksi sosiaalipolitiikassa, gerontologiassa, gerontologisessa sosiaalityössä, lääketieteessä ja hoitotieteessä.

Jatkotutkimustarpeita herää tämän tutkielman pohjalta paljon. Käytetyn aineiston osallistajat kuuluivat pääosin keskiluokkaan, joten myös muihin yhteiskuntaluokkiin kuuluvien hyväkuntoisten ikääntyneiden toimijuuskäsitysten tutkiminen toisi arvokasta tietoa. Hyväkuntoisten ikääntyneiden kokemuksia palveluiden ja etuuksien laadusta ja määrästä olisi tarpeen selvittää tarkemmin: tieto siitä, minkälaisia palveluiden- ja avun tarvetta hyväkuntoisilla ikääntyneillä on, paitsi hyödyttäisi ikääntyneitä myös auttaisi poliittisessa päätöksenteossa. Myös teknologian osuus ikääntyneiden elämässä on jatkotutkimuksen arvoinen: millä tavoin digitalisoituva yhteiskunta ja muu teknologia yhtäältä edistää ja toisaalta estää ikääntyneiden toimijuutta? Samoin ikääntyneiden näkemykset ilmastonmuutoksen kaltaisista ajankohtaisista ilmiöistä jäivät tässä tutkimuksessa pintapuolisiksi ja vaatisivat tarkempaa tarkastelua.

## Lähteet

- Biggs, Simon & Estes, Carroll & Phillipson, Chris (2003) *Social theory, social policy and ageing. Critical perspectives*. Berkshire: Open University Press.
- Bowling, Ann & Gabriel, Zahava (2007) Lay theories of quality of life in older age. *Ageing and Society* 27:6, 827-848.
- Brittain, Katherine & Degnen, Cathrine & Gibson, Grant & Dickinson, Claire & Robinson, Louise (2017) When walking becomes wandering: representing the fear of the fourth age. *Sociology of Health & Illness* 39:2, 270-284.
- Chung, Myung-Sun (2019) Life satisfaction of Korean older adults: The roles of chronological and subjective age and appearance management. *Social Behavior and Personality* 47:10, 1-9.
- Cowlshaw, Sean & Niele, Sylvia & Teshuva, Karen & Browning, Colette & Kendig, Hal (2013) Older adults' spirituality and life satisfaction: a longitudinal test of social support and sense of coherence as mediating mechanisms. *Ageing & Society* 33:7, 1243-1262.
- Cuddy, Amy & Norton, Michael & Fiske, Susan (2005) This old stereotype: The pervasiveness and persistence of the elderly stereotype. *Journal of Social Issues* 61:2, 267–285.
- Danielsbacka, Mirikka & Tanskanen, Antti O. & Karisto, Antti (2020) Isovanhemmat. Teoksessa Mirikka Danielsbacka, Hans Hämäläinen & Antti O. Tanskanen (toim.) *Suomalainen auttaminen. Tukiverkostot suurten ikäluokkien ja heidän lastensa elämässä*. Helsinki: Gaudeamus, 135–154.
- Dumitrache, Cristina G. & Rubio, Laura & Rubio-Herrera, Ramona (2017) Perceived health status and life satisfaction in old age, and the moderating role of social support. *Ageing & Mental Health* 21:7, 751-757.
- Ekerdt, David J. & Koss, Catheryn (2016) The task of time in retirement. *Ageing & Society* 36:6, 1295–1311.
- Elovainio, Marko & Hakulinen, Christian & Pulkki-Råback, Laura & Virtanen, Marianna & Josefsson, Kim & Jokela, Markus & Vahtera, Jussi & Kivimäki, Mika (2017) Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: an analysis of data from the UK Biobank cohort study. *The Lancet Public Health* 2:6, 260–66.
- Eskola, Jari (2018) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 209–231.
- Firat, A. Fuat & Schultz, Clifford J. II (1997) From segmentation to fragmentation. *Markets and marketing strategy in the postmodern era*. *European Journal of Marketing* 31:4, 183-207.

- Hannikainen, Katri (2019) Ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalvelujen tarve ja käyttö tulotason mukaan. Teoksessa Laura Kestilä & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 265–278.
- Hautamäki, Lotta & Meskus, Mianna (ilmestyy). Living temporality: Speculative engagements with elderly people on bioscience and the body. Artikkelikäsikirjoitus.
- Hawkey, Louise C. & Cacioppo, John T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine* 40:2, 218–227.
- Helminen, Sanna & Sarkeala, Tytti & Enroth, Linda & Hervonen, Antti & Jylhä, Marja (2012) Vanhoista vanhimpien terveys ja elämäntilanne – tuloksia vuoden 2010 Tervaskannot 90+ -tutkimuksesta. *Gerontologia* 26:3, 162-171.
- Herlofson, Katharina & Hagestad, Gunhild O. (2011) Challenges in moving from macro to micro. Population and family structures in ageing societies. *Demographic Research*, 25:10, 337–370.
- Hildon, Zoel & Smith, Glenn & Netuveli, Gopalakrishnan & Blane, David (2008) Understanding adversity and resilience at older ages. *Sociology of Health & Illness* 30:5, 726–740.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2010) Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hoogland, Aasha I. (2015) Continuity of change: The dynamic of beliefs, values, and the aging experience. *Journal of Aging Studies*, 32 (2015), 32-39.
- Hutnik, Nimmi & Smith, Pam & Koch, Tina (2012) What does it feel like to be 100? Socio-emotional aspects of well-being in the stories of 16 Centenarians living in the United Kingdom. *Aging & Mental Health* 16:7, 811–818.
- Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu (2022). Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix01182> Viitattu 7.10.2022.
- Ikääntyneiden ravitsemus, lihavuus ja laihdutus – yleisiä näkökohtia (2021). Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02720#R4> Viitattu 7.10.2022.
- Ilmarinen, Katja & Aalto, Anna-Mari & Muuri, Anu (2019) Sosiaalipalvelujen saatavuus ja asiakaskokemukset. Teoksessa Laura Kestilä & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 216–227.
- Jones, Ian Rees & Leontowitsch, Miranda & Higgs, Paul (2010) The Experience of Retirement in Second Modernity: Generational Habitus among Retired Senior Managers. *Sociology* 44:1, 103–120.

- Juhila, Kirsi (2004) Leimattu identiteetti ja vastapuhe. Teoksessa Arja Jokinen, Laura Huttunen & Anna Kulmala (toim.) Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Helsinki: Gaudeamus, 20–32.
- Juhila, Kirsi (2012) Poikkeavan kategorian jäsenyyden tuottaminen ja vastustaminen. Teoksessa Kirsi Juhila, Arja Jokinen & Eero Suoninen (toim.) Kategoriat, kulttuuri ja moraalit. Johdatus kategorianalyysiin. Tampere: Vastapaino, 175–226.
- Jylhä, Marja & Enroth, Linda & Halonen, Pauliina (2019) Vanhoista vanhimpien terveys ja toimintakyky. *Duodecim* 2019:135, 1085–1091.
- Kallinen, Kati & Pirskanen, Henna & Rautio, Susanna (2018) Sensitiivinen tutkimuksessa. Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. Kuopio: UNIpress.
- Karisto, Antti & Haapola, Ilkka & Töyli, Pasi & Väänänen, Ilkka (2013) Harrastukset ja vapaa-aika. Teoksessa Ilkka Haapola, Antti Karisto & Mikael Fogelholm (toim.) Vanhuusikä muutoksessa. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen tuloksia 2002–2012. Päijät-Hämeen Sosiaali- ja terveystyöryhmän julkaisuja 72. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä, 51–58.
- Karisto, Antti & Koskimäki, Tiina & Seppänen, Marjaana (2013) Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Ilkka Haapola, Antti Karisto & Mikael Fogelholm (toim.) Vanhuusikä muutoksessa. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen tuloksia 2002–2012. Päijät-Hämeen Sosiaali- ja terveystyöryhmän julkaisuja 72. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä, 41–50.
- Kuula, Arja (2011) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lahti, Laura & Ojala, Hanna (2022) ”Se nyt kuuluu tähän ikään” – eturauhassyöpöpotilaiden tulkintoja ikääntymisestä osana syövän sairastamista. *Gerontologia* 36:4, 362–374.
- Lallukka, Kirsi (2000) Lapsuus- ja vanhuustutkimuksen yhteiskuntatieteellisiä rinnakkainkulkua ja kohtaamisia. *Gerontologia* 14:3, 166-177.
- Lamb, Sarah (2014) Permanent personhood or meaningful decline? Toward a critical anthropology of successful aging. *Journal of Aging Studies* 29, 41-52.
- Leeson, George (2017) Realizing the Potentials of Ageing. *Population Ageing* (2017) 10, 315–321.
- Levy, Sheri & Macdonald, Jamie (2016) Progress on Understanding Ageism. *Journal of Social Issues* 72:1, 5-25.
- Li-Wen, Hung & Kempen, G. I. J. M. & De Vries, N. K. (2010) Cross-cultural comparison between academic and lay views of healthy ageing: a literature review. *Ageing & Society* 30:8, 1373-1391.
- Lloyd, Liz & Calnan, Michael & Cameron, Ailsa & Seymour, Jane & Smith, Randall (2014) Identity in the fourth age: perseverance, adaptation and maintaining dignity. *Ageing & Society* 34:1, 1-19.

- Lumme-Sandt, Kirsi (2017) Vanhojen ihmisten haastattelu. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvaori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 297–311.
- Lyons, Anthony & Alba, Beatrice & Heywood, Wendy & Fileborn, Bianca & Minichiello, Victor & Barrett, Catherine & Hinchliff, Sharron & Malta, Sue & Dow, Briony (2018) Experiences of ageism and the mental health of older adults. *Aging & Mental Health* 22:11, 1456–1464.
- Marin, Marjatta (2014) Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. Teoksessa Anne Sankari & Jyrki Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 17-48.
- Mason, Jennifer & May, Vanessa & Clarke, Lynda (2007) Ambivalence and the paradoxes of grandparenting. *The Sociological Review* 55:4, 687–706.
- Meskus, Mianna & Tikka, Emilia (2022) Speculative approaches in social science and design research: Methodological implications of working in ‘the gap’ of uncertainty. *Qualitative Research* 0:0, 1–20.
- Mykytyn, Courtney Everts (2010) History of the future. The emergence of contemporary anti-ageing medicine. *Sociology of Health & Illness* 32:2, 181–196.
- Mönkkönen, Kaarina (2018) Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Gaudeamus.
- Nikander, Timo & Pietiläinen, Marjut (2021) Vähemmän lapsia, enemmän isovanhempia. Helsinki: Tilastokeskus. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/vahemman-lapsia-enemman-isovanhempia/> Viitattu 19.8.2022.
- Nordbakke, Susanne T Dale (2019) Mobility, Out-of-Home Activity Participation and Needs Fulfilment in Later Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16:24, 5109.
- Nosraty, Lily & Jylhä, Marja & Raittila, Taina & Lumme-Sandt, Kirsi (2015) Perceptions by the oldest old of successful aging, Vitality 90 + Study. *Journal of Aging Studies* 32(2015), 50-58.
- Nosraty, Lily (2018) Successful aging among the oldest old. Tampere: Tampere University Press.
- Osallistava ja osaava Suomi. Sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Helsinki: Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31.
- Parikka, Suvi & Koskela, Timo & Ikonen, Jonna & Kilpeläinen, Heikki & Hedman, Lilli & Koskinen, Seppo & Lounamaa, Anne (2020) Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2020. Verkkojulkaisu: [thl.fi/finsote](http://thl.fi/finsote)
- Pickard, Susan (2011) Health, illness and normality: The case of old age. *BioSocieties* 6:3, 323–341.

- Pietilä, Ilkka (2017) Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvaori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 111–130.
- Pirhonen, Jari & Lolich, Luciana & Tuominen, Katariina & Jolanki, Outi & Timonen, Virpi (2020) “These devices have not been made for older people’s needs” – Older adults’ perceptions of digital technologies in Finland and Ireland. *Technology in Society* 62 (2020).
- Pirhonen, Jari & Seppänen, Marjaana & Pietilä, Ilkka & Tuominen, Katariina & Jylhä, Marja (2021) Vanhuus ja sosiaalinen kuolema. Sosiaalisen kuoleman käsite vanhojen ihmisten haastattelupuheessa. *Yhteiskuntapolitiikka* 86:1, 5–15.
- Pirhonen, Jari & Tuominen, Katariina & Jolanki, Outi & Jylhä, Marja (2019) Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. *Gerontologia* 33:3, 105-120.
- Pulkki, Jutta & Tynkkynen, Liina-Kaisa (2016) ‘All elderly people have important service needs’: a study of discourses on older people in parliamentary discussions in Finland. *Ageing & Society* 36:1, 64-78.
- Quéniart, Anne & Charpentier, Michèle (2012) Older women and their representations of old age: a qualitative analysis. *Ageing & Society* 32:6, 983–1007.
- Rantamaa, Paula (2001) Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa Anne Sankari & Jyrki Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 49-95.
- Rozanova, Julia (2010) Discourse of successful aging in *The Globe & Mail*: Insights from critical gerontology. *Journal of Aging Studies* 24:4, 213–222.
- Ruuskanen-Parrukoski, Pirkko (2018) Palveluasuminen ikääntyneen asumisen kontekstina. Tapaustutkimus ikääntyneiden toimijuudesta sekä vallasta ja sosiaalisista suhteista. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (2010) Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Johanna Ruusuvaori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9–36.
- Ruusuvuori, Johanna (2010) Litteroijan muistilista. Teoksessa Johanna Ruusuvaori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424–431.
- Salo, Ulla-Maija (2015) Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa Riitta Högbäck & Sanna Aaltonen (toim.) Umpikujasta oivallukseen. Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa. Tampere: Tampere University Press, 166–190.
- Sihvonen, Ari-Pekka & Martelin, Tuija & Koskinen, Seppo & Sainio, Päivi & Aromaa, Arpo (2013) Terveet ja toimintakykyiset elinvuodet. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 66–71.



- Skeggs, Beverley (2014) *Elävä luokka*. Suomennos Lauri Lahikainen & Mikko Jakonen. Tampere: Vastapaino. Englanninkielinen alkuteos *Self, Class, Culture* (2004).
- Skeggs, Beverley (2015) Introduction: Stratification or exploitation, domination, dispossession and devaluation? *Sociological Review* 63, 205–222.
- Stephan, Yannick & Sutin, Angelina R. & Terracciano, Antonio (2015) How Old Do You Feel? The Role of Age Discrimination and Biological Aging in Subjective Age. *PLoS ONE* 10:3.
- Strandberg, Timo & Viitanen, Matti & Rantanen, Taina & Pitkälä, Kaisu (2006) Vanhuksen hauraus-raihnausoireyhtymä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 122:12, 1495–1502.
- Suomen työeläkkeensaajat (2022). Eläketurvakeskus. <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ja-ennusteet/tilastot/tyoelakkeensaajat/> Viitattu 8.10.2022.
- Suomen virallinen tilasto SVT (2021) Perheet. Vuosikatsaus 2011. Helsinki: Tilastokeskus. [https://stat.fi/til/perh/2011/02/perh\\_2011\\_02\\_2012-11-09\\_tie\\_001\\_fi.html](https://stat.fi/til/perh/2011/02/perh_2011_02_2012-11-09_tie_001_fi.html) Viitattu 8.10.2022.
- Suomen virallinen tilasto SVT (2022) Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. <http://www.stat.fi/til/shlaitasup/index.html> Viitattu 13.10.2022.
- Tabuchi, Megumi & Nakagawa, Takeshi & Miura, Asako & Gondo, Yasuyuki (2015) Generativity and Interaction Between the Old and Young: The Role of Perceived Respect and Perceived Rejection. *The Gerontologist* 55:4, 537–547.
- Tamminen, Outi & Pirhonen, Jari (2021) Puheita ja tekoja – osallisuuden haasteet vanhuudessa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 58:4, 384–395
- Tedre, Silva (2007) Vanhuuden vahvat ja avuttomat. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 95–120.
- Tiainen, Kristina & Nousiainen, Kirsi & Tuominen, Katariina & Ahosola, Päivi & Jylhä, Marja & Jolanki, Outi (2021) Uutta tutkimustietoa iäkkäiden sosiaalisesta hyvinvoinnista – SoWell-tutkimushankkeen laaja kyselyaineisto on valmistunut. *Gerontologia* 35:4, 406–410.
- Tiilikainen, Elisa (2016) Yksinäisyys ja elämäntietä. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2016:4. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Tilastokeskus (2021a) Syntyvyys ei ole Suomessa ikärakenteen kannalta riittävällä tasolla. [https://www.stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn\\_2021\\_2021-09-30\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn_2021_2021-09-30_tie_001_fi.html) Viitattu 14.2.2022.
- Tilastokeskus (2021b) Vastasyntyneiden elinajanodote oli vuonna 2020 pojilla tasan 79 ja tyttöillä 84,6 vuotta.

[https://www.tilastokeskus.fi/til/kuol/2020/01/kuol\\_2020\\_01\\_2021-10-22\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.tilastokeskus.fi/til/kuol/2020/01/kuol_2020_01_2021-10-22_tie_001_fi.html) Viitattu 14.2.2022.

- Topo, Päivi (2017) Terveyden edistäminen ja eriarvoisuus. Teoksessa Sakari Karvonen & Laura Kestilä & Tomi Mäki-Opas (toim.) Terveys sosiologian linjoja. Helsinki: Gaudeamus, 95–106.
- Townsend, Jean & Godfrey, Mary & Denby, Tracy (2006) Heroines, villains and victims: older people's perceptions of others. *Ageing & Society* 26:6, 883–900.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Uotila, Hanna (2011) Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere: Tampere University Press.
- Valtonen, Anu (2005) Ryhmäkeskustelut – millainen metodi? Teoksessa Johanna Ruusu vuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223–241.
- VALDA (2022) Valuating Lives through Infertility and Dementia: Science, Law and Patient Activism -hankkeen kotisivut. <https://miannameskusnet.wordpress.com/valda/> Viitattu 18.11.2022.
- Villar, Feliciano & Celdrán, Montserrat & Triadó, Carme (2012) Grandmothers Offering Regular Auxiliary Care for Their Grandchildren: An Expression of Generativity in Later Life? *Journal of Women & Aging* 24:4, 292–312.
- Vuoksimaa, Eero (2019) Kognitiivisten toimintojen muutokset - mikä on ikääntymistä, mikä sairautta? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 135:11, 1075-1084.
- Ward, Richard & Holland, Caroline (2011) “If I look old, I will be treated old”: Hair and later-life image dilemmas. *Ageing and Society* 31:2, 288-307.
- WHO (2021) Ageing: ageism. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism> Viitattu 11.10.2022.
- Zapata-Lamana, Rafael & Poblete-Valderrama, Felipe & Ledezma-Dames, Andres & Pavón-León, Patricia & Leiva, Ana María & Fuentes-Alvarez, Trinidad & Cigarroa, Igor & Antonia, María (2022) Health, Functional Ability, and Environmental Quality as Predictors of Life Satisfaction in Physically Active Older Adults. *Social Sciences* 11:6.
- Zechner, Minna (2007) Puolisoitaan hoivaavien luottamus vanhushpalveluihin. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 139–166.

Liite 1: Haastattelukutsu

## **KUTSU IKÄÄNTYMISTÄ JA TULEVAISUUTTA KOSKEVAAN RYHMÄHAASTATTELUUN**

Olemme kolme Suomen Akatemian rahoittaman VALDA-hankkeen (Valuating Lives through Infertility and Dementia: Science, Law and Patient Activism, 2017–2021) tutkijaa. Hanke tutkii ihmisen elämänkaaren alku- ja loppuvaiheita nyky-yhteiskunnassa. Olemme kiinnostuneita **syntyvyyteen ja ikääntymiseen liittyvistä kansalaisten kokemuksista ja näkemyksistä.**

Keräämme maaliskuun alussa ryhmähaastatteluaineistoa ikäihmisten parissa Helsingissä.

**Kutsumme vapaaehtoisia osallistujia työpajoihimme pohtimaan ikääntymistä ja siihen liittyviä tulevaisuudennäkymiä.** Olemme kiinnostuneita siitä, mitä ajattelette esimerkiksi eliniän pidentämisestä, ilmastonmuutoksesta ja syntyvyydestä. Lisäksi keskusteluteemoina ovat tulevaisuuden lääketieteelliset keksinnöt, kuten perimän muokkaaminen.

Työskentelytapamme on vapaamuotoinen ja keskusteleva. **Oikeita tai väriä vastauksia esille nouseviin kysymyksiin ei ole.** Jokaisessa työpajassa on 5–7 osallistujaa. Tarjoamme keskustelun virittämiseksi kuvamateriaalia. Emme edellytä osallistujilta syvempää tietoutta teemoistamme. **Omat tämänhetkiset näkemyksenne ja elämäkokemuksenne riittävät!**

Nauhoitamme ja videoimme keskustelut. Tallenteet säilytetään tutkijoiden lukituissa kaapeissa ja salasanoilla suojatuissa tiedostoissa. Aineistoa käytetään tutkimuksellisiin tarkoituksiin ja käsitellään siten, ettei osallistujien henkilöllisyys ole tunnistettavissa tulosraporteista.

**AIKA:** Maaliskuun työpajat järjestetään **viikolla 10.** Alustavasti olemme suunnitelleet näitä aikoja:

**TIISTAI 3.3.2020 klo 13–16**

**TORSTAI 5.3. klo 13–16**

**HUOM!** Jos ilmoittautuneita on kerralla useampi (valmis ryhmä), voidaan aikaa ja päivää sovitella ryhmän toiveiden mukaisesti.

**PAIKKA:** Ilmoitetaan lähemmin, mutta on Helsingin keskustassa.

**KUSTANNUKSET:** Tarjoamme välipalaa ja pullakahvit työpajan ohessa.

Ikäihmisten omat näkemykset tulevaisuuden elämäkulusta ja iäkkäiden hyvinvoinnista ovat tärkeitä. **Jos kiinnostuit, pyydämme ilmoittautumaan Emilia Tikalle [valdatyopajat@gmail.com](mailto:valdatyopajat@gmail.com) 14.2. mennessä.**

Hanketta johtaa Tampereen yliopiston sosiologian apulaisprofessori Mianna Meskus. Lisätietoja hankkeesta: [mianna.meskus@tuni.fi](mailto:mianna.meskus@tuni.fi)

Ystävällisesti,

Emilia Tikka (Aalto yliopisto ja Tampereen yliopisto)

Lotta Hautamäki (Tampereen yliopisto ja Kuntoutussäätiö) &

Mianna Meskus (Tampereen yliopisto)