



Tilaa sosiaalisille suhteille – Ikääntymisen sosiaalisia tiloja ymmärtämässä

Itsestään selvät ihmissuhteet

Väitöskirjassani olen tutkinut sosiaalisia suhteita vanhuudessa. Kun väitöstutkimukseni ensimmäisestä osasta julkaistiin lehdistötiedote, oli julkaisualustan kommenttiosaan joku kommentoinut: ”*Itsestäänselvyyksiä. Ei tarvi tehdä väitöskirjaa.*” Niin, ovatko sosiaaliset suhteet ja niiden merkitys itsestään selviä meille? Miksi aiheesta pitäisi tehdä väitöskirja?

Me elämme koko elämämme toisten ihmisten ympäröiminä. Toiset ihmiset vaikuttavat meihin ja me muihin. Emme olisi sellaisia kuin olemme ilman toisia ihmisiä, emmekä myöskään pärjää ja voi hyvin ilman toisten ihmisten apua, tukea ja turvaa. Useat tutkimukset, jo paljon ennen omaani, ovat osoittaneet, että toiset ihmiset ovat hyvin tärkeitä terveydellemme ja hyvinvoinnillemme.

Kutsun sinua nyt hetkeksi tunnustelemaan, miltä elämäsi näyttäisi ilman arkisia ja sinulle tärkeitä ihmissuhteita. Saatat tietääkin vastauksen tähän kysymykseen. Esimerkiksi viime vuosina kokemamme koronapandemia iski arkielämämme ytimeen: sosiaalisiin suhteisiimme. Yhtäkkiä ne eivät olleetkaan niin arkisia ja itsestään selviä. Sosiaalisten suhteiden tärkeys ja ne monet tavat, joilla elämämme on kieoutunut toisten ihmisten elämään, tuli meille selväksi keväällä 2020, kun koronavirus levisi ympäri maailman. Tutkimusaiheeni, sosiaaliset suhteet vanhuudessa, muuttui kertaheitolla yhdeksi keskeiseksi yhteiskunnallisen ja poliittisen keskustelun ja sääntelyn kohteeksi.

Verkkokommentoijan toteamus itsestään selvistä ihmissuhteista motivoi minua jatkaamaan tutkimustani. Itsestään selvinä pitämämme asiat ovat usein hyvin hauraita ja alttiita muutoksille. Lisäksi tutkimus voi paljastaa arkijärjellä itsestään selviltä tuntuvista asioista uusia näkökulmia ja säröjä ja toisaalta myös vahvistaa arkihavaintojamme. Tutkimusta ei tarvita vain uusista, erikoisista ja ennennäkemättömistä teemoista, vaan myös niistä tavallisista ja arkisista asioista, joiden varaan elämämme rakentuu.

Sosiaalisten suhteiden tutkimisen monet näkökulmat

Tutkimuksessani olen pyrkinyt ymmärtämään sosiaalisia suhteita vanhuudessa. Se ei ole ollut helppo tehtävä. Koska sosiaalisia suhteita tarkastellaan monilla tieteenaloilla ja erilaisista näkökulmista, on mahdotonta käsitellä kaikkea yhdessä väitöskirjassa.

Ikääntyneiden ihmisten sosiaalista elämää käsitellään usein esimerkiksi mediassa yksinäisyyden näkökulmasta. Yksinäisyyttä on myös tutkittu paljon. On tärkeää, että aiheesta puhutaan ja sitä tutkitaan, sillä yksinäisyys on yhtä vahingollista terveydelle kuin tupakointi tai liikkumattomuus. Mutta jos puhumme vain yksinäisyydestä, voi helposti syntyä sellainen kuva, että kaikki ikääntyneet ihmiset ovat yksinäisiä ja elämä vanhuudessa on pelkkää yksinäisyyttä. Siksi onkin hyvä tarkastella myös kolikon toista

puolta eli sitä, mitä kaikkea muuta ikäihmisten sosiaalinen elämä on kuin yksinäisyyttä.

Useita teorioita on esitetty siitä, millainen sosiaalinen elämä takaa hyvän vanhuuden. Yhden, 1900-luvun puolivälissä esitetyn, teorian mukaan keskeistä vanhuudessa olisi irtautuminen sosiaalisista suhteista ja sosiaalisista rooleista. Ajateltiin, että vetäytyminen syrjään sosiaalisesta elämästä on hyväksi sekä ikääntyneelle ihmiselle itselleen että yhteiskunnalle. Tämän teorian ajateltiin kuitenkin jo syntyäikanaan edustavan vanhentunutta käsitystä ikääntymisestä ja ikääntyneistä ihmisistä. Irtautumisteorialle vastakkaisina ja laajemmin hyväksytyinä teorioina voidaankin pitää aktiivisuus- ja jatkuvuusteorioita. Niiden mukaan hyvän vanhuuden salaisuus ei piile sosiaalisesta elämästä irtautumisesta vaan aktiivisessa osallistumisessa sosiaaliseen elämään. Hyvään vanhuuteen ei siis kuuluisi sosiaalisista suhteista luopuminen vaan päinvastoin niistä kiinni pitäminen ja uusienkin suhteiden luominen.

Miten sitten saamme tietoa siitä, millaisia sosiaaliset suhteet vanhuudessa ovat ja miten ne vaikuttavat hyvinvointiin? Asiaa on tutkittu tarkastelemalla esimerkiksi sitä, millaisia sosiaalisia verkostoja ikäihmisillä on, miten ne muuttuvat ja millaisia resursseja ne heille tarjoavat. Lisäksi on tutkittu paljon sitä, millaisia tilastollisia yhteyksiä on sosiaalisilla suhteilla ja terveydellä vanhuudessa. Tulokset ovat osoittaneet, että sosiaaliset suhteet ja parempi terveys ovat selkeästi yhteydessä toisiinsa: ne, joilla on tyydyttäviä sosiaalisia suhteita elämässään, elävät pidempään ja kärsivät harvemmin esimerkiksi masennuksesta ja kognitiivisten toimintojen, kuten muistin, heikentymisestä.

Tietoa sosiaalisista suhteista saamme myös kysymällä asiasta ikääntyneiltä ihmisiltä itseltään. Hyvän vanhuuden teorioita onkin kritisoitu siitä, että ne eivät huomioi ikääntyneiden ihmisten omia kokemuksia vaan pyrkivät ulkopuolelta määrittelemään, millainen elämä on vanhuudessa hyvää. Kun kysymme asiaa ihmisiltä itseltään, sosiaaliset suhteet nousevat yhdeksi keskeiseksi osaksi hyvinvointia ja hyvää

vanhuutta. Tärkeää ei siis ole sosiaalisista suhteista luopuminen vaan se, että ympärillä on toisia ihmisiä ja elämässä on merkityksellisiä ihmissuhteita ja sosiaalisia rooleja. On totta, että sosiaalisista suhteista joudutaan vanhuudessa usein myös luopumaan, mutta luopuminen ei yleensä tapahdu ihmisen omasta tahdosta vaan pakon edessä, kuten läheisten kuolemien ja oman terveyden heikentymisen vuoksi.

Ikäihmisten omia käsityksiä, kokemuksia ja merkityksenantoja huomioiva tutkimus tarjoaa tärkeää tietoa siitä, mitä merkitystä sosiaalisilla suhteilla, niihin liittyvillä muutoksilla ja niiden tarjoamilla resursseilla on vanhuudessa. Samalla se voi monipuolistaa ymmärrystämme siitä, mitä kaikkea sosiaalinen elämä vanhuudessa voi olla ja millä tavoin se kytkeytyy hyvinvointiin ja hyvään elämään.

Tilat ja paikat osana ikääntymistä ja sosiaalisia suhteita

Sosiaalisten suhteiden tutkimuksessa vähemmän huomiota on kohdistettu siihen, miten tilat ja paikat vaikuttavat sosiaaliseen elämäämme. Tämä voi johtua siitä, että tilat ja paikat ovat, samoin kuin sosiaaliset suhteet, meille hyvin itsestään selviä.

Myös tilojen ja paikkojen tutkimiseen voidaan omaksua monenlaisia näkökulmia. Gerontologian tieteenalalla tilojen ja paikkojen merkitystä ikääntyneiden ihmisten elämässä tarkastellaan erityisesti maantieteellisen gerontologian ja ympäristögerontologian aloilla. Näillä tieteenaloilla on jo pitkään tarkasteltu sitä, miten tilat, paikat ja ikääntymisen kietoutuvat yhteen. Tilojen ja paikkojen tutkijat ovat esimerkiksi kysyneet, missä ikääntyneet ihmiset asuvat ja liikkuvat, miten ympäristö voi mahdollistaa tai rajoittaa liikkumista ja palveluiden käyttöä ja mitä koti merkitsee ikääntyneille.

Kun puhumme tiloista ja paikoista, ajatellaan kenties ensimmäisenä niiden fyysisiä ja materiaalisia ominaisuuksia – niitä fyysisiä ra-

kenteita, jotka muodostavat tiloja, joissa elämme ja toimimme. Esimerkiksi koti on fyysinen tila, johon pääsemme suojaan purevalta pakkaselta tai piiskaavalta sateelta ja jonka oven voimme sulkea, kun haluamme rauhaan ulkomaailman kiireistä. Mutta koti on paljon muutakin kuin fyysinen ympäristö. Kotiin liittyy monia henkilökohtaisia ja kulttuurisia merkityksiä, muistoja, kokemuksia ja sosiaalisia suhteita. Tilat ja paikat eivät olekaan vain materiaalisia ja fyysisiä säiliöitä ihmisille ja esineille, vaan myös paikkoja sosiaalisille suhteille, vuorovaikutukselle ja toiminnalle. Niihin liittyy myös ihmisten antamia merkityksiä. Tällaisesta näkökulmasta käsin tiloja ja paikkoja voidaankin tarkastella *sosiaalisina tiloina*.

Sosiaalista elämää ei nimittäin ole ilman tiloja ja paikkoja. Kaikki sosiaalinen vuorovaikutuksemme tapahtuu jossain tilassa, joka väistämättä vaikuttaa siihen, miten voimme olla yhteydessä toisiimme. Tämän asian sivuuttaminen sosiaalisista suhteista puhuttaessa on kuin yrittäisimme puhua kalojen elämästä mainitsematta vettä. Tilat ja paikat ympäröivät meitä, kehystävät sosiaalista elämäämme ja vaikuttavat siihen, miten toimimme, käyttäydymme ja ajattelemme. Tarvitsemmekin tietoa siitä, miten tällaiset sosiaaliset tilat vaikuttavat elämäämme. Siksi selvitin väitöstutkimuksessani, mitä merkitystä sosiaalisilla tiloilla on ikääntyneiden ihmisten sosiaalisille suhteille ja vuorovaikutukselle.

Parhaita paikkoja paikantamassa

Tilojen ja paikkojen merkitys hyvinvoinnille on keskeisessä roolissa Suomen ikääntymispolitiikassa. Niin kutsutun *paikallaan ikääntymisen politiikan* mukaisesti kodilla on tärkeä merkitys ikäihmisten hyvinvoinnin ja hyvän elämän takaamisessa. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus jatkaa kotona asumista ikääntymisen mukanaan tuomista avun ja hoidon tarpeista huolimatta. Tämän politiikan tavoitteena on mahdollistaa asuminen tutussa ympäristössä elä-

män loppuvaiheisiin saakka. Ikäihmisten hoidon ja avun tarpeisiin tulisi ensisijaisesti vastata kotihoidon avulla, ja huonoimmasta mahdollisesta asuinympäristöstä, laitoshoidosta, tulisi luopua kokonaan. Tämä kaikki kuulostaa hyvin johdonmukaiselta, sillä tiedämme, että myös ikäihmiset itse toivovat voivansa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.

Meillä tutkijoilla on kuitenkin tapana tarkastella asioita kriittisesti. Tutkijat ovatkin kysyneet, onko koti paras paikka ikääntyneille ihan kaikenlaisissa tilanteissa ja onko politiikan ensisijaisena tavoitteena ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin lisääminen vai kenties taloudelliset säästöt. Tärkeää on myös kysyä, miten koti kytkeytyy sosiaalisiin suhteisiin ja sitä kautta myös hyvään elämään vanhuudessa. Tutkimuksessani kysynkin, millainen paikka on ikääntyneen ihmisen koti, jos tarkastelemme sitä sosiaalisten suhteiden näkökulmasta.

Tutkimusten mukaan ikäihmiset haluavat asua omassa kodissaan, mutta he haluavat myös muuttaa tarpeitaan vastaavaan asuinpaikkaan, jos terveys ja toimintakyky heikenee. Paikallaan ikääntymisen politiikka antaaikin aiheita kysyä, mitkä paikat voimme ymmärtää ikäihmisen kodiksi. Voisiko myös palvelutalo olla koti? Palvelutalot nähdään jonkinlaisena välimuotona oikean kodin ja laitoshoidon välillä. Paikallaan ikääntymisen politiikan mukaisesti näitä niin kutsuttuja kodinomaisia paikkoja tulee painottaa laitosmaisten hoivakotien sijaan tilanteissa, joissa kotihoito ei enää riitä. Palvelutaloissa iäkkäille henkilöille tarjotaan niin sanottua tavallista palveluasumista tai tehostettua palveluasumista. Yhteistä näille kummallekin on se, että ikääntynyt henkilö vuokraa palvelutalosta oman asunnon tai huoneen ja ostaa erikseen erilaisia tarpeitaan vastaavia palveluita. Erona näiden kahden välillä on se, että tehostetussa palveluasumisessa henkilökuntaa on paikalla vuorokauden ympäri, kun taas tavallisessa palveluasumisessa hoitopalvelut järjestetään kevyemmin asukkaan tarpeiden mukaan.

Vuoden 2023 alussa palveluasumisen termistöä muutettiin, eikä nykyään enää puhuta-kaan tavallisesta palveluasumisesta vaan *yhteisöllisestä asumisesta*. Tämä termi on herättänyt hämmennystä. Millä tavoin palvelutalojen kuuluisi olla yhteisöllisiä, ja muuttuuko jokin paikka yhteisölliseksi vain kutsumalla sitä yhteisölliseksi? Palvelutalojen siis ajatellaan olevan kodinomaisia paikkoja, mutta niihin liittyy myös laitospaikkoihin piirteitä ja nykyään niihin yhdistetään entistä selkeämmin myös yhteisöllisyys. Millaisessa paikassa palvelutalossa asuva ikääntynyt ihminen siis asuukaan? Voisiko sosiaalisilla suhteilla ja vuorovaikutuksella olla jotakin vaikutusta siihen, millaiselta paikalta palvelutalo tuntuu? Tätä selvitin omassa tutkimuksessani.

Koronapandemia toi oman lisänsä keskusteluun siitä, millaiset tilat ja paikat ovat ikäihmisille hyväksi. Pandemian voidaan nähdä entisestään vahvistaneen paikallaan ikääntymisen politiikan jalustalle nostamaa yksityisen kodin merkitystä. Koska koronaviruksen havaittiin pian sen leviämisen jälkeen olevan erityisen vaarallinen ikääntyneille ihmisille, ikääntyneitä ohjeistettiin, tai aluksi jopa velvoitettiin, pysymään kotonaan ja välttämään muiden ihmisten tapaamista. Maaliskuussa 2020 Suomen hallitus ohjeisti ikääntyneitä ihmisiä näin: ”Toimintaohjeena yli 70-vuotiaat velvoitetaan pysymään erillään lähikontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan, eli karanteenia vastaavissa olosuhteissa.” Läheiset eivät päässeet vierailemaan palvelutaloissa ja hoivakodeissa. Kasvokkaisten tapaamisten sijaan ikäihmisiä ja heidän läheisiään kehoitettiin hyödyntämään teknologiaa, kuten puhelinsoittoja ja videopuheluita.

Pandemian aikana määrättiin vahvasti ulkoapäin, miten ikääntyneiden ja heidän läheistensä oli suotavaa toimia ja missä ikääntyneiden tulisi liikkua ja viettää aikaansa. Halusin tutkimuksessani selvittää, miten ikäihmiset itse kokivat tämän kaiken vaikuttaneen heidän sosiaaliseen elämäänsä.

Tilaa sosiaalisille suhteille

Keskusteluissa siitä, millaiset paikat ovat ikäihmisille parhaita, unohtuu helposti se, että ikäihmiset eivät ole yksi yhtenäinen joukko, jolla on samanlaiset elämäntilanteet, tarpeet, toiveet ja odotukset. Lisäksi unohtua voi sekin, että ikääntyneillä ihmisillä ei ole pelkästään fyysisiä ja hoivatarpeita vaan myös sosiaalisia tarpeita. Onko ikääntyneiden ihmisten elämää koskevassa ymmärryksessämme tilaa myös sosiaalisille suhteille ja moninaisten näkemysten kuulemiselle?

Pirkanmaan hyvinvointialue ja myös muut hyvinvointialueet ovat hiljattain ryhtyneet säästötoimiin leikkaamalla ikääntyneiden ihmisten asumispalveluista. Yhä useampi ikääntynyt, myös ympärivuorokautista hoivaa tarvitseva, tulee siis asumaan kotonaan tai yhteisöllisessä asumisessa. Kotihoitoon on jo jonkin aikaa pyritty tuomaan säästöjä vähentämällä fyysisiä käyntejä ja lisäämällä teknologiaa, kuten lääkerobotteja ja videon välityksellä tapahtuvia tapaamisia. Pohdin, millaiseen ymmärrykseen ikääntyneistä ihmisistä ja heidän tarpeistaan nämä päätökset ovat perustuneet ja millaiselta ikääntyneiden ihmisten elämän ajatellaan näyttävän näiden toimenpiteiden jälkeen.

Tehdessämme ikäihmisten asumisen ja elämisen paikkoihin liittyviä päätöksiä tarvitsemme ymmärrystä siitä, miten nämä paikat kytkeytyvät sosiaaliseen hyvinvointiin ja hyvään elämään vanhuudessa. Tutkimukseni tulokset antavat eväitä tällaisen ymmärryksen muodostamiseen.

Gerontologian alaan kuuluvaa väitöskirja ”Making Space for Social Relationships: Understanding ageing in social spaces” tarkastettiin Tampereen yliopistossa 15.12.2023.

Katariina Tuominen, TtT
katariina.tuominen@tuni.fi

Väitöskirjan alkuperäiset julkaisut

- I Tuominen K, Pirhonen J. “Who would take a 90-year-old?” Community-dwelling nonagenarians’ perceptions of social relationships. *Int J Ageing Later Life* 2019;13(1):111–37. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.18387>
- II Tuominen K, Pietilä I, Jylhä M, Pirhonen J. A home, an institution and a community? – frames of social relationships and interaction in assisted living. *Int J Ageing Later Life* 2022;16(1):49–73. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.3540>
- III Tuominen K, Pirhonen J, Lumme-Sandt K, Ahoala P, Pietilä I. No place to go? Older people reconsidering the meaning of social spaces in the context of the COVID-19 pandemic. *J Aging Stud* 2023;67:e101167. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2023.101167>

Kirjallisuutta

- Andrews GJ, Phillips DR, eds. *Ageing and place: perspectives, policy, practice*. 1. edition. London: Routledge, 2005.
- Anttonen A, Karsio O. Eldercare service redesign in Finland: deinstitutionalization of long-term care. *J Soc Serv Res* 2016;42(2):151–66. <https://doi.org/10.1080/01488376.2015.1129017>
- Badache AC, Hachem H, Mäki-Torkko E. The perspectives of successful ageing among older adults aged 75+: a systematic review with a narrative synthesis of mixed studies. *Ageing Soc* 2021;43(5):1–37. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21001070>
- Bath PA, Deeg D. Social engagement and health outcomes among older people: introduction to a special section. *Eur J Ageing* 2005;2(1):24–30. <https://doi.org/10.1007/s10433-005-0019-4>
- Cumming E, Henry WE. *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books, 1961.
- Havighurst RJ, Albrecht R. *Older people*. New York: Longmans, Green, 1953.
- Kröger T, Bagnato A. Care for older people in early twenty-first-century Europe: dimensions and directions of change. In: Martinelli F, Anttonen A, Mätzke M, eds. *Social services disrupted: changes, challenges and policy implications for Europe in times of austerity*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing, 2017:201–18. <https://doi.org/10.4337/9781786432117.00019>
- Lehnert T, Heuchert M, Hussain K, König HH. Stated preferences for long-term care: a literature review. *Ageing Soc* 2019;39(9):1873–913. <https://doi.org/10.1017/S0144686X18000314>
- Rowles GD, Bernard M, eds. *Environmental gerontology: making meaningful places in old age*. 1. edition. New York: Springer, 2012.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Mitä yli 70-vuotiaan pitää ottaa huomioon koronavirustilanteessa? 2020. Internet: https://valtioneuvosto.fi/en/-/1271139/mita-yli-70-vuotiaan-pitaa-ottaa-huomioon-koronavirustilanteessa-?languageId=fi_FI (viitattu 31.1.2024).
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Iäkkäiden ihmisten kotiin annettavat palvelut ja asumispalvelut kehittyvät lakiuudistuksella. 2022. Internet: <https://stm.fi/-/iakkaiden-ihmisten-kotiin-annettavat-palvelut-ja-asumispalvelut-kehittyvat-lakiuudistuksella> (viitattu 31.1.2024).
- Tuominen K. *Making space for social relationships: understanding ageing in social spaces*. Tampereen yliopiston väitöskirjat 920. 2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3193-1>
- van Leeuwen KM, van Loon MS, van Nes FA, Bosmans JE, de Vet HCW, Ket JCF, et al. What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. *PLoS One* 2019;14(3):e0213263. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213263>
- Vasara P. Not ageing in place: negotiating meanings of residency in age-related housing. *J Aging Stud* 2015;35:55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2015.07.004>