



Kun voi päättää ja valita

Tässä kirjoituksessa pohdimme toimintakyvyn eri ulottuvuuksia ja yhteyksiä itsemääräämisoikeuden toteutumiseen iäkkäiden henkilöiden elämässä. Tapausesimerkkeinä meillä on omat vanhempamme.

Teija: Omat, jo hyvin iäkkäät vanhempani väsähtivät ”kotona asumiseen”. Ruoanlaitto, pyykinpesu ja siivous kävivät voimille. Lisäksi asunto-yhtiöön oltiin suunnittelemasa putki- ja kattoremonttia, joten arjen pyörittäminen olisi muuttunut entistäkin haasteellisemmaksi. Mutta mitä vaihtoehtoja olisi kohtalaisen hyvän toimintakyvyn omaaville, ei muistisairaille vanhukseille, kun julkisen kotihoidon, saatikka palvelutaloon muuttamisen, kriteerit eivät täyty? Vanhempani päättivät myydä asuntonsa ja satsata rahat omaan hyvinvointiinsa. He muuttivat senioritaloon.

Vajaan puolen vuoden asuminen jälkeen vanhempani vaikuttivat tyytyväisiltä. He olivat sopeutuneet hyvin ja pitivät senioriasuntoa todellisena kotinaan. Kun kysyin, mitä he ikävöivät ja kaipaavat entisestä kodistaan, kumpikin katsoi minua hieman ihmetellen

ja sanoivat: ”Emme mitään. Täällä on hyvä olla. On ystävällinen henkilökunta ja mukavat naapurit. Apua saa aina, kun sitä tarvitsee eikä kaikesta avusta tarvitse erikseen maksaa. Niin ja näköala on upea. Olisi pitänyt vain muuttaa aikaisemmin.” Näytti siis siltä, että heidän arkensa oli todella helpottunut senioritaloon muuttamisen jälkeen.

Vanhempani olivat onnellisessa asemassa, sillä he pystyivät itse päättämään asioistaan ja valitsemaan oman näköisensä elämän. He päättivät, koska muuttavat ja minne. He valitsivat, mitkä rakkaat tavarat ja esineet ottaisivat mukaan ja mistä muistoista he luopuisivat. He päättivät edelleen päivittäisestä elämästä ja arjen rytmistä eivätkä heidän tutut tavat ja päivärutiinit hävinneet minnekään. Arki jatkui samanlaisena, mutta fyysisesti kevyempänä. Sopeutumista auttoi myös, että vanhempani muuttivat yhdessä ja molempien yhteisestä päätöksestä. Ihan kaikista palveluista he eivät sentään pystyneet päättämään, kuten pakollisesta turvarannekkeesta. Kun kyselin, miltä turvaranneke heistä tuntui, eivät he pitäneet tätä asiaa sen kummempana kuin talon tapana.

Olen onnellinen vanhempieni puolesta, jotka pystyivät

ja saivat itse päättää, missä ja miten viettävät elämänsä viimeisiä vuosia. Kun isäni jäi yksin, on hänen arkeansa ja surutyötä auttanut turvallinen fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, joka sallii ”isäni näköisen” elämään.

Sirpa: Isäni kuoli, kun äitini oli vain 42-vuotias. Vuonna 1968 minä, nuorin hänen kolmesta lapsestaan, muutin pois kotoa. Silloin äiti oli 56-vuotias, ja siitä lähtien hän asui yksin. 63-vuotiaana hän jäi eläkkeelle ja jatkoi asumista samassa kerrostalossa, jossa me olimme yhdessäkin asuneet. Usein hän totesi, että hän haluaakin asua yksin: ”Tykkään asua yksin, on oma rauha ja saa itse päättää asioistaan”. Hänellä oli ystäviä ja myös kaksi sisarta, joiden kanssa hän tapasi usein. Hän tapasi lapsiaan ja heidän perheitä ja matkusteli paljon. Ajan myötä sydämen vajaatoiminta hidasti askeleita, siivoja alkoi käydä kerran kahdessa viikossa ja paikkakunnalla asuvan siskoni ja hänen miehensä kuljetus- ja muu apu tuli tarpeeseen.

Vuosia kului ja äitini toimintakyky pysyi aika hyvänä, mutta ikä alkoi kuitenkin painaa. Häntä alkoi vähin erin askarruttaa, miten hän pärjää ja pystyy elämään edelleen itse arvostamaansa tapaan. Ruokaostosten kantaminen hissittö-

män talon portaissa tuntui jo raskaalta 80-vuotiaalle. Ja 82-vuotiaana hän teki ratkaisun, jota me lapset pidimme aika radikaalina. Hän muutti vastavalmistuneeseen kerrostaloon, jossa oli hissi ja oma, huoneistokohtainen sauna. Asunto oli myös aivan keskustan tuntumassa, oli lyhyet matkat asioille ja ylipäättänsä ”ihmisten ilmoille”. Tämä ihmisten ilmoille pääseminen ja hissi, olivat ne tekijät, joilla hän ratkaisuaan perusteli. Hissittömyys ja se, että asunnon ikkunat katsoivat vain yhteen suuntaan, hiljaiselle pihalle, olivat vanhan asunnon puutteita. ”Ei siitä [ikkunasta] ole mitään katselemista”.

Muuttamisratkaisun mahdollisti se, että äidillä oli omistusasunto. Lainaa pankista tarvittiin jonkin verran, mutta ikä ei ollut siinä esteenä. Lainasiat ja ostotapahtuman pankissa hän hoiti itse, me lapset autoimme tavaroiden muuttamisessa ja uuteen asuntoon järjestämisessä. Hyvin meni ja äiti oli tyytyväinen. Tyytyväisenä yksin kotona hän saikin asua, ja elää vielä viisi vuotta, kunnes kuoli viikon sairaalassa olon jälkeen 87-vuotiaana.

Toimintakyvyn merkitys

Vanhoiden ihmisten elämäntilanteet, joista kerroimme yllä, ovat ”puhtaita ja kauniita” kuvauksia vanhuudessa, jossa on tallella toimintakykyä, joka

mahdollistaa itsemääräämisoikeuden ja valinnanvapauden.

TOIMIA-verkosto on julkaissut suosituksen sosiaalisen toimintakyvyn arviointiin (Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksessa 2011, päivitetty 2018, <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/suositus/18/>). Suositus on tärkeä, sillä se tunnistaa ikääntyneiden ihmisten sosiaaliset vuorovaikutussuhteet. Suosituksen mukaan sosiaalisen toimintakyvyn arvion tekemiseen ei tarvita kyselylomakkeita, väitelauseita tai asteikoita. Sen sijaan suositus painottaa keskustelun merkitystä iäkkään päivittäistoimintojen, sosiaalisten verkostojen ja tuen saannin selvittämiseksi.

Niin sanottu vanhuspalvelulaki, joka tuli voimaan vuonna 2012, seurasi verkoston suositusta ja määrittelee toimintakykyä monipuolisesti (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouden luista 980/2012). Lain mukaan vanhan ihmisen palvelutarpeiden selvittämisessä on arvioitava iäkkään henkilön toimintakyky monipuolisesti ja luotettavasti arviointivälineitä käyttäen. Toimintakykyä arvioitaessa on selvitettävä, miltä osin iäkäs henkilö pystyy suoriutumaan tavanomaisista elämän toiminnoista asuin- ja toimintaympäristössään, ja missä asioissa hän tarvitsee

tukea ja apua. Arvioinnissa on otettava huomioon iäkkään henkilön fyysinen, kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä hänen ympäristönsä esteettömyyteen, asumisensa turvallisuuteen ja lähipalvelujensa saatavuuteen liittyvät tekijät.” Pitkäaikaista hoitoa saavalla tulee olla mahdollisuuksia sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämiseen”, todetaan lain 14 § mukaan. Tämä ei kuitenkaan toteudu nykyisessä kotihoidossa. (Simonen 2017).

Kuvaamamme vanha nainen ja toisaalta vanha pariskunta – he pystyivät suoriutumaan arjen fyysisissä askareissa ja heillä oli kognitiivista kykyä arvioida omaa tilannettaan ja ryhtyä toivomiinsa muutoksiin, jotta he saattoivat jatkaa arvostamaansa elämäntapaa. Heillä oli lapsia ja muita läheisiä, jotka muodostivat hyväksyvän ja heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioittavan sosiaalisen verkoston. Näin heillä oli riittävästi myös sosiaalista toimintakykyä. Myös heidän taloudelliset mahdollisuutensa toteuttaa omia toiveitaan olivat riittävät.

Heikkenevä autonomia

Iäkkäiden elämässä itsemääräämisoikeus toteutuu, kun he itse saavat suunnitella omaa elämänsä sekä päättää asioistaan, arjestaan ja asumisestaan,

kuten kuvaamamme tarinoiden henkilöt. Aina päätöksen tai valinnan tekeminen ei kuitenkaan onnistu eikä itsemääräämisoikeus toteudu, vaikka oman tahdon ja valinnanvapauden säilyttäminen on meidän kaikkien oikeus, myös vanhusten. Toisiaan omaiset tekevät päätökset ja valinnat iäkkäiden henkilöiden puolesta, varsinkin jos kyseessä on muistisairas henkilö. Myös ammattilaisilla on taipumus ohittaa vanhan ihmisen mielipide, vaikka lainsäädännön mukaan myös apua tarvitsevilla ikäihmisillä on oikeus osallistua hoitoa ja palveluja koskevaan päätöksentekoon (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992, Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000, Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012). Lähtökohtana on, että henkilön

omaa tahtoa tulee kunnioittaa siinäkin tapauksessa, ettei henkilö itse kykene enää päättämään hoidostaan tai palveluistaan.

Elämän pidentyessä toimintakyky väistämättä heikenee, jolloin myös päätöksentekokyky muuttuu haasteellisemmaksi. Mutta tuolloinkin pitäisi iäkkään henkilön oman tahdon toteutuminen mahdollistaa ja tukea häntä päätöksenteossa. Se, miten kohtaamme vanhan ihmisen ja kuulemme häntä, määrittelee myös sen, edistämmekö vai estämmekö toiminnallamme vanhan ihmisen itsemääräämisoikeuden toteutumista. Tarvitsemme siis herkäät korvat ja aikaa kuunnella, jotta ymmärtäisimme mitä iäkäs henkilö todella itse tahtoo ja toivoo. Ja tätä tahtoa tulee myös kunnioittaa, vaikka se eroaisi omasta näkemyksestämme.

Elämän merkityksellisyys

Pidämme itsemääräämisoikeutta selvyyttenä emmekä ajattele koko asiaa ennenkuin sitä aletaan rajoittaa ja joku muu rupeaa tekemään enemmän ja enemmän valintoja ja päätöksiä puolestamme. Voimme myös itse ennakoida tulevaa esimerkiksi tekeväällä hoitotestamentti tai elämänlaatutestamentti, jossa tuomme esille oman tahtomme. Tätä tahtoa tulee kunnioittaa silloinkin, kun ei enää itse pysty sitä kertomaan. Itsemääräämisoikeus pienissäkin arkisissa asioissa ja sosiaalisten suhteiden merkitys kohottaa elämänlaatua ja tekee elämästä merkityksellisen.

Teija Hammar, TrT,
Iäkkäät, vammaiset ja
toimintakyky – yksikkö,
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Sirpa Andersson, VTT,
sirpaanders@gmail.com