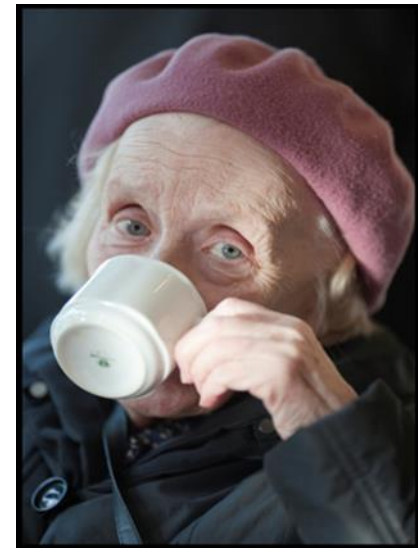


# Itsemäärääminen mielen hyvinvoinnin ja hyvän arjen edellytyksenä

Päivi Topo  
Johtaja, VTT, dos.



Ikäinstituutin motto:

# Elämänvoimaa vanhuuteen – elämänvoimaa vanhuudesta

- Päämäärä on edistää hyvää vanhenemista tukemalla toimintakykyisyyttä ja osallisuutta.

## *Asiantuntijuusalueet*

- Terveysliikunta, liikunta- ja toimintakyvyn ylläpito, ulkoilu
- Mielen hyvinvointi, osallisuus ja kohtaaminen
- Hyvinvointia tukeva ympäristö
- Vertais- ja vapaaehtoistyö
- Ikäetiikka, haavoittuvuus

Tutkimusta, kehittämistä, koulutusta, julkaisuja ja viestintää hyvästä vanhenemisestä yli 40 vuotta!



*”Niin kuin ihmistä pitää riisua täältä lähtiessä, niin tää muistisairaus riisuu niin totaalisesti. Tulee, tuntee todellaki että ittänsä pienentää, et ei oo minussa itessäni ei tietoa, ei taitoa, ei jaksamista, ei osaamista, vaan kaikki täytyy saada toisilta lahjana ja palveluna. Ei millään voi sanoa, että kyllä minäkin tästä nyt jotain tiedän.”*

- Sitaatti **Elisa Virkolan** tutkimuksesta Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja – muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. JyU2014



Itsemääräminen  
ja sen tukeminen  
on moniulotteista



Yhdenvertaisuus, Esteettömyys, Suvaitsevaisuus, Saavutettavuus **YESS!**

- Huomiota kiinnitetään terveyden ja sairauden jatkumoon
- Ihmisen tai ihmisryhmän liikkuminen tällä jatkumolla jompaankumpaan suuntaan on aina kontekstuaalinen prosessi
  - Kuinka selviydymme elämän objektiivisista ja koetuista rasitteista, jännitteistä, vaatimuksista on olennainen tekijä terveyden säilymisen ja vahvistumisen näkökulmista (Antonovsky 1987; 1996)



# Koherenssin tunne

Ihmisen tapa orientoitua maailmaan ja tapa käsittää se

- **ymmärrettävyys**: stressitilanteessa usko siihen, että ymmärtää mistä on kysymys
- **mielekkyyys**: on motivoitunut selviytymään haastavasta tilanteesta
- **kyky** toimia maailmassa: uskoo selviävänsä tilanteesta ja että on saatavilla voimavarat tilanteesta selviämiseen

# Koherenssin tunne on yhteisöllinen

- **Kulttuuri- ja yhteiskuntasidonnainen**
- Kertoo siitä miten tasapuolisesti resurssit ovat jakautuneet yhteiskunnassa
- Miksi jotkut selviävät muita paremmin? Miten suojaavia tekijöitä voidaan kulttuurisesti ja yhteiskuntapoliittisesti vahvistaa?

# Elämisen arvoinen elämä -eudaimonia (Aristoteles)

- Terveys, perustarpeet , kykyjen, aistien & tunteiden kehittäminen, ajattelun oikeus, yhteys muihin, oman elämän suunnittelu, osallisuus yhteisöön/yhteiskuntaan ja sen kehittämiseen, tasapainoinen suhde luontoon
- Lähellä capabilities teoriaa (Nussbaum & Sen): keskeisten inhimillisten capabilities listalla myös ruumiillinen koskemattomuus

# Tasapainoilu itsemääräämisen vahvistamisen ja turvallisuuden välillä

- Itsemäärääminen vaatii kyvykkyyttä
- Kaikkinainen toimintakyvyn ylläpito on itsemääräämisen vahvistamista
- Psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky
- Heikon paternalismin tai maltillisen paternalismin soveltaminen



# Itsemäärääminen turvaoikeutena

- Henkilö on oikeutettu saamaan muilta apua itsensä toteuttamisessa eli saamaan apua siihen että voi ylläpitää ja kehittää kykyjään itsenäiseen ajatteluun, vuorovaikutukseen ja toimintaan (Launis 2010)

# Muistiinpanoja ”Helmi Niemestä” (havainnointitutkimus)



Ikäinstituutti

14:22 Helmi istuu g-tuolissa, sidottu nauhalla. Syö rauhallisena pullaa.

...

15:10 Helmi yrittää kääntyä ikkunalautaan päin. Hänellä on servettejä pöydällään. Alkaa taitella servettejä.

15:35-44 Helmi koko ajan hivelee ja taittelee esiliinannauhaa.

.....

16:32 Helmi pudotti servetin lattialle.

16:35 Helmi kääntyy tuolissaan jalat sivulle, työntää tuolia. Ottaa jalalla servettiä.

16:52 Helmi yrittää pois tuolista, edessä pöytä + vyö (*on tainnut olla lähes koko iltapäivän sidottuna*). Elina komentaa olemaan keikkumatta. Elina jatkaa komentamista "istu rauhassa nätisti". Toistuu 17:10 Elinan kommentti: "sama vaikka tolle seinälle puhuis".

# Muistiinpanoja Helmi Niemestä

17:12-48 Helmi tosiaan ponnistelee päästäkseen pois. Lisäksi hankaa pöytälevyä esiliinalla.

17:48 Yrittää taukoamatta päästä pois.

18:10 Kun Helmi laittanut liinan päähänsä, laittaa sormet suuhun ja rauhoittuu omiin maailmoihin.

18:30 Helmi istuu g-tuolissa sivuittain. On istunut tuolissaan kauan - näplää esiliinaa käsissään. Helmi ojentautuu välillä eteenpäin.

18:48 Helmi nukkuu. Hoitajat tulevat ja alkavat viedä Helmiä huoneeseensa: "Ei sitä enää voi kävelyttää."

*(Topo P: Teknologia, etiikka, dementia, Gerontologia 3/2007)*

## Esimerkki muistisairautta sairastavan kyvykkyyden & turvallisuuden vahvistamisesta

*Katri Vuorela huokaisee lounaan jälkeen: "Nyt sitä vaan odotellaan hakijaa".*

*Hoitaja kysyy: "Mihin haluaisit mennä?"*

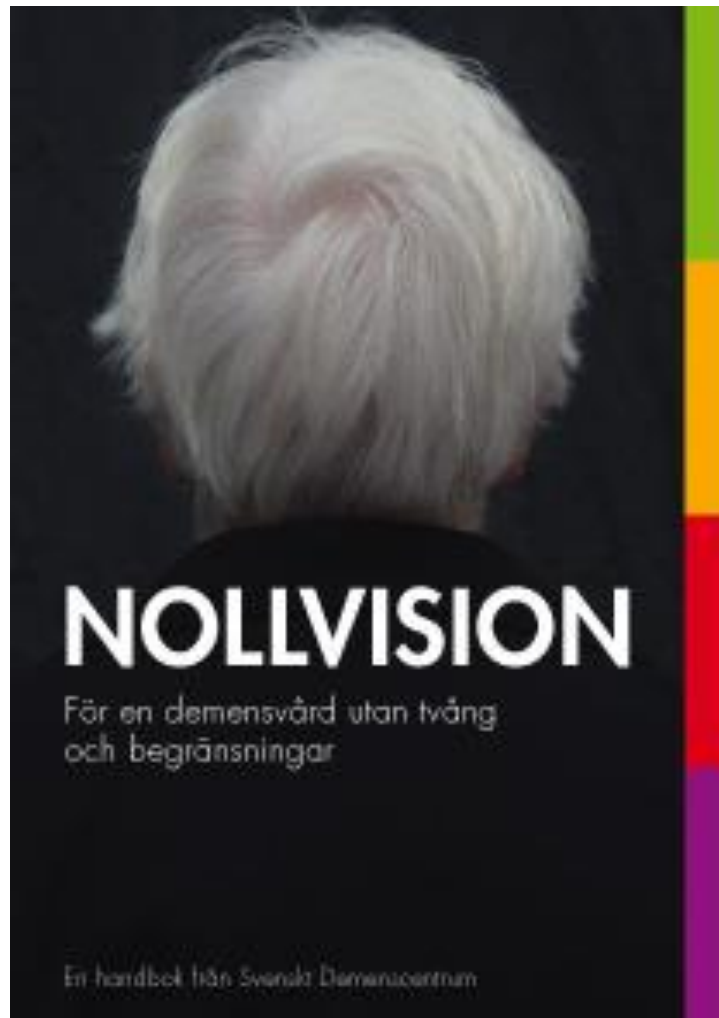
*Katri vastaa, että kotiin.*

*Hoitaja sanoo levollisella ja rauhoittavalla äänellä: "Ei nyt vielä, nyt on maha täynnä ja ollaan täällä. **Niinhän se on, että koti on kaikille tärkeä.**"*

*Hoitaja jututtaa Katria tämän kodista. Katri alkaa muistella voimakkaasti eläytyen:*

*"Siellä on rakas äiti ja isä samanlainen. Me lapset oltiin niille tärkeitä. Ainakin minulle oli äiti ja isä hirveän tärkeitä, ja kun piti lähteä vieraisiin nurkkiin, niin se ikävä oli valtava!" Katri jatkaa vuolaasti muistelua lapsuudestaan.*

Topo P ym. Kohtaamisia dementiahoidon arjessa. Stakes tutkimuksia 162, 2007



# Tiedon saanti itsemääräämisen toteutumisen edellytyksenä

- Jotta ihminen voi tehdä itseään koskevia päätöksiä hän tarvitsee itseään koskevia tietoja eri vaihtoehtoista ja niiden seurauksista.
- Kerrotaanko hänelle hänen tilanteestaan vai onko viesti osoitettu hänen ohitseen omaiselle tai hoitajalle?
- Potilaslaki ja asiakaslaki korostavat oikeutta tiedonsaantiin

# Päätöksenteko

- Päätöstä varten ihmisellä on oltava vaihtoehtoja: hoidon ja arjen vaihtoehdot (mitä ja milloin syön, menenkö ulos, jäänkö sisään, mitä laitan päälle).
- On myös oltava aikaa tehdä päätös.
- Mitä vähäisemmät kyvyt punnita eri vaihtoehtoja ja niiden seurauksia ovat, sen tärkeämpää on, että tarjolla on edelleen mahdollisuuksia tehdä päätöksiä.

# Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Opas oikeudelliseen ennakkointiin



Edunvalvonta  
yhteistyönä –  
hankkeen julkaisu,  
2016, Suomen  
muistiasiantuntijat  
ry

## luonnoksessa mainittuja valintoja

- Asiakkaan valinnanvapaus
- Suoran valinnan palvelut
- Liikelaitoksen tuotantovastuulla olevat palvelut
- Väliaikaisen palvelun tuottajan valinta
- Ammattihenkilön valinta
- Palvelun tuottajan valinta ala-ikäiselle
- Palvelun tuottajan valinta erityistilanteissa
- Palveluketjut
- Kiireellinen hoito ja palvelu
- Valinnoista ilmoittaminen
- Maksuseteli
- Maakunnan liikelaitoksen valinta
- Perustason toimipisteen valinta
- Erityistason toimipisteen valinta
- Asiakasseteli ja sillä hankittavien palveluiden palvelutuottajien valinta
- Henkilökohtainen budjetti

## 66 § Valinnanvapauden tiedonhallintapalvelut

Asiakkaan valinnanvapauden toteuttamiseksi on valtakunnalliset tiedonhallintapalvelut. Kaikkien tämän lain tarkoittamien palvelun tuottajien on käytettävä näitä tiedonhallintapalveluja. Tiedonhallintapalveluihin kuuluvat:

- 1) **asiakkaan valinnan toteuttava palvelu**, jonka välityksellä asiakas voi ilmoittautua haluamansa suoran valinnan palvelun tuottajan ja maakunnan liikelaitoksen asiakkaaksi;
- 2) **valinnanvapauden tietopalvelu**, jossa on tiedot kaikista tämän lain mukaisista valinnanvapauspalvelujen tuottajista ja niiden palveluista;
- 3) **tuottajahallintapalvelu**, jonka välityksellä tuottajat tekevät 33, 42 ja 43 §:n mukaiset ilmoitukset ja jossa on maakuntien hyväksymät suoran valinnan palvelun tuottajat ja tuottajien kanssa tehdyt sopimukset;
- 4) **palvelutuotannon seurantapalvelu**, jolla toimitetaan tiedot asiakkaiden saamista palveluista maakunnalle sekä asiakassetelin, henkilökohtaisen budjetin ja maksusetelin antajalle; sekä
- 5) **palvelun tuottajien yhteiskuntavastuun tietopalvelu**, jossa on 45 §:n mukaiset tiedot palvelun tuottajan toiminnasta ja taloudesta

# Tunnustava hoitofilosofia Ikäinstituutti

- Tällä hetkellä pääongelmat iäkkäiden palveluissa ovat palveluiden saannin vaikeudet, palveluiden minimalismi suhteessa tarpeisiin, palveluiden pirstaleisuus
- Pirhonen 2017: huomio mahdollisuuksiin olla oma persoonansa ja toteuttaa sitä = ihmisarvoinen hoito & mahdollisuus hyvän elämän toteuttamiseen

## LIINA SOINTU

### Hoiva suhteessa

Tutkimus puolisoaan hoivaavien arjesta



- ”Jotta omaishoidon lisääminen olisi yhteiskunnallisesti oikeudenmukainen tavoite, tulee omaishoivaa tukea huomattavasti nykyistä **runsaammilla palveluilla**, joiden piiriin kaikilla omaishoivatilanteissa elävillä ihmisillä on yhtäläinen pääsy. Käytännössä palvelujen tulee olla käyttäjälle **edullisia, luotettavia ja elämäntilanteiden mukaan joustavia.**”

## LAATUSUOSITUS HYVÄN IKÄÄNTYMISEN TURVAAMISEKSI JA PALVELUJEN PARANTAMISEKSI 2017–2019

*”Asiakas- ja palveluohjauksessa keskeistä on ns. yhden luukun periaate. **Asiakkaan ei tarvitse itse tietää mitä ja mistä palvelua haetaan**, vaan yksi yhteydenotto riittää; asiakkaan tilanne selvitetään, asiakasta neuvotaan omaehtoiseen ratkaisuun mm. järjestötoiminnan piiriin (vertaisryhmät, omaishoitajien tukiryhmät ym.) sekä tuetaan erilaisten tukien hakemisessa.”*

# Kyvykkyys – capabilities/functionings (Sen, Nussbaum)

- Hoidon etiikassa velvollisuudeksi edistää ihmisen kyvykkyyttä.
- Onko sanallinen ja ei-sanallinen viestintämme sellaista, että potilas/asiakas sitä ymmärtää?
- Manipuloimmeko vai pyrimme yhteisymmärrykseen?
- Kuuntelemmeko toisen osapuolen viestiä vai takerrummeko yksittäisiin sanoihin, haluammeko ymmärtää?
- Tarjoammeko mahdollisuuksia kykyjen käyttöön ja ylläpitoon?

# Omien kyvykkyyksien tunnistaminen ja vahvistaminen

- **”Elämäntaidot ovat elämänymmärrystä ja elämänkäytäntöjä”** (Fried & Haarni, painossa)
- ”Olen ollut tavallinen työntekijä, en mikään liikunnan ammattilainen, mutta olen voinut pätevoityä toimimaan liikunnan vertaisohjaajana. Se tuo itselle hyvää mieltä ja siitä saa kiitosta. Olen voinut oppia uutta.” Helmi Leimu liikunnan vertaisohjaaja, 2015
- ”Vanhempi mies ei ollut tanssinut ennen, mutta vaimonsa kuoltua hän tuli seinoritanssitunneille. Muutaman vuoden mukana oltuaan hän uskalsi mennä tavallisiin tansseihin...Hän kertoi saaneensa paljon ystäviä” Senioritanssi-ohjaaja, Hanko, 2015

### Hoitajaan liittyvät

#### Psyykkiset

- myönteiset tunteet
- itsetuntemus
- tarpeellisuuden tunne
- luonne
- kimmoisuus
- sopeutuminen
- tunteiden säätely
- stressaavien tunteiden hallinta

#### Kollektiiviset

- kodin ulkopuolinen toiminta

### Hoidettavaan liittyvät

#### Psyykkiset

- luonne
- sopeutuminen
- kimmoisuus

#### Kollektiiviset

- ei tullut esille

### Yhteiset

#### Ihmissuhteet

- emotionaalisesti tiheät suhteet
- rakkaus
- muistelu

#### Sosiokulttuuriset

- elämäntapa
- elämäntapa
- arki

#### Tulevaisuusnäkymät

#### Koti, asuinalue

- kodintuntu

Kuvio 3 Omaishoitoperheen ei-mitattavat aineettomat voimaannuttavat tekijät

Lähde: Kaskiharju E & Oesch-Börman S: Rakkaus ei pysäytä vanhenemista. Ikäinstituutti 2016.

# Oikeus yksityisyyden suojaamiseen

- Mikäli ihmiseen liittyviä luottamuksellisia tai intiimejä tietoja levitellään, loukkaa se kyseisen ihmisen oikeutta määrätä, miten paljon hän yksityisistä asioistaan kertoo.
- Sosiaali- ja terveysalalla on entistä tärkeämpää teroittaa kaikkien työntekijöiden mieleen salassapitovelvollisuutta.

# Oikeus yksityisyyteen

- Yksityisyyttä voidaan rikkoa myös fyysisesti.
- Hoitotyötä tekevät avustavat asiakkaitaan ja potilaitaan päivittäin fyysisesti hyvin intiimeissä tilanteissa. Tämä arkipäiväistää toisen yksityisyyden alueelle menemistä.
- **Hoito- ja auttamistyössä voi helposti unohtua yksityisyyden suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille.**
- Kunnioitus toisen yksityisyyttä kohtaan kertoo siitä, että toista arvostetaan - hänet huomataan ensisijaisesti ihmisenä. Kunnioituksen puute vähitellen esineellistää toisen ihmisen.

# Päivittäisen elämän kannalta tärkeintä on itsemääräämistä tukeva kohtaaminen ja toiminnan mahdollisuuksien tukeminen

- Itsemääräämisen huomioiminen ja sen toteutuminen mahdollisimman hyvin saattaa olla avain myös mielen hyvinvoinnin tukemiseen
- Esim. ns. muistisairauksienkäyttösoireet liittyvät n. 70 prosenttisesti psykososiaalisen tai fyysisen ympäristön piirteisiin. Kolmannes liittyy sairauteen.
- Osuudet samat kehitysvammaisten ihmisten kohdalla

*-Joo sen minä vaan sanon sinulle kuule, että älä ikinä mene makaamaan sairaaloihin.*

*-Yritän välttää viimeiseen asti.*

*-Ihan varmasti kannattaa, sen takia tuota kuule kyllä se vie, se vie ihan kaikille lähdeksi (tiskaa samalla lautastani) että kotona makaa sen kun tarvitsee. Sitä kuitenkin kotioloissa aina nousee ylös ja tekee sen, mitä tarvitsee tehdä. Tai mikä on välttämätöntä.*

*(Virkola 2014)*



KIITOS!