

Ikääntyneen kotona asuminen edellyttää osallisuutta

17.3.2026

Ikääntyneen kokemus vaikutusmahdollisuuksista ja merkityksellisyydestä vahvistaa niitä voimavaroja, joiden varassa kotona asuminen on mahdollista. Kotona asumisen tukeminen mahdollisimman pitkään on suomalaisen vanhuspolitiikan keskeinen tavoite. Keskustelu painottuu usein rakenteisiin, palvelumalleihin ja teknologisiin ratkaisuihin, vaikka ikääntyneen oma kokemus vaikutusmahdollisuuksista, merkityksellisyydestä ja arjen hallinnasta on keskeinen osa kotona asumisen edellytyksiä. Rakenteet ovat tärkeitä, mutta osallisuus on kotona asumisen varsinainen perusta. Suomen ikääntymispolitiikan tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden toimintakykyä, itsenäistä asumista ja aktiivista osallistumista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2025). Yhteinen päämäärä on tukea ikääntyneiden hyvinvointia ja mahdollisuutta elää kotona ja osallistua yhteiskuntaan. Tämän artikkelin tarkoituksena on tarkastella osallisuuden merkitystä ikääntyneiden kotona asumisen mahdollistajana.

Kotona asumisen mahdollistaminen on kokonaisuus

Ikääntyneiden kotona asumista tukee kokonaisvaltainen ymmärrys arjen sujumisesta, kodin merkityksestä sekä ikäystävällisten palvelujen, asuntojen ja asuinympäristöjen roolista (Myller & Mynttinen, 2023, s. 330). Suurimpia haasteita ovat palveluiden riittämättömyys ja sosiaalisten suhteiden puutteet. Ikääntyneiden omien kokemusten ja tarpeiden huomioiminen on välttämätöntä, ja heidän osallistumisensa asumista koskevaan suunnitteluun ja päätöksentekoon tulee nähdä keskeisenä osana ikäystävällistä yhteiskuntaa. Kotona asumista voidaan tukea vahvistamalla yhteisöllisyyttä, hyödyntämällä tarkoituksenmukaista teknologiaa,

mahdollistamalla asuntojen muutostyöt ja vahvistamalla sosiokulttuurista työotetta.

Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksien mukaan ikääntyneiden osallisuutta edistävät toimiva ja esteetön ympäristö, saavutettavat palvelut ja sosiaalisuutta vahvistavat ratkaisut (Hoppania & Vilkko, 2020, s. 33-34). Tutkimus osoittaa, että pienetkin arjen asiat ovat merkityksellisiä, mutta rakenteelliset esteet, kuten epäselvät oikeudet, tuen hakemisen vaikeus ja digitalisaation haasteet, heikentävät osallisuutta. Ikääntyneet ovat moninainen ryhmä, jolla on myös paljon voimavaroja ja annettavaa yhteisöilleen. Kunnilla on keskeinen rooli palvelujen järjestämisessä osallisuuden ja kotona asumisen edellytysten turvaamiseksi.

Osallisuus on ikäihmisen hyvinvoinnin ydin

Osallisuus ei ole yksittäinen kokemus, vaan jatkuva prosessi, joka syntyy vuorovaikutuksessa ikäihmisen, ympäristön ja palvelujärjestelmän välillä. Osallisuus on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2024) mukaan keskeinen osa hyvinvointia. Osallisuus vahvistaa turvallisuuden tunnetta, uskoa tulevaisuuteen ja omiin vaikutusmahdollisuuksiin sekä ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Osallisuus tarkoittaa mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämään, kuulua yhteisöihin ja osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen. Sen edistäminen edellyttää vapaaehtoista osallistumista ja kunnioittavaa kohtaamista. Osallistumismahdollisuudet ovat keskeinen tekijä hyvinvoinnin kannalta (Petäjäniemi, 2022). Vaikka hyvä toimintakyky helpottaa osallistumista, on tärkeää varmistaa yhdenvertaiset ja saavutettavat osallistumisen muodot myös toimintarajoitteisille.

Jos joskus kaipaisit tukea sinulle merkityksellisten asioiden jatkamiseen, varmasti toivoisit ennen kaikkea tulevasi aidosti kohdatuksi (Kulmala, 2019, s. 11). Haluaisit, että kiireen keskelläkin joku pysähtyisi rinnallesi, katselisi sinua ihmisenä ja kysyisi, mikä on juuri sinulle tärkeää. Toivoisit hänen ymmärtävän, että elämässäsi on paljon muutakin kuin ne haasteet, jotka heikentävät toimintakykyäsi. Olet yhä sama arvokas ja kokonainen ihminen kaikkine kokemuksinesi.

Oikeudelliset ja rakenteelliset esteet osallisuudelle

Oikeudelliset ongelmat vaikuttavat suoraan siihen, voiko ikääntynyt kokea turvallisuutta, arjen hallintaa ja jatkuvuutta omassa kodissaan. Ikääntyneiden lakisääteisten oikeuksien toteutumisesta puhutaan ja kirjoitetaan paljon, mutta ikääntyneet itse pääsevät harvoin ääneen. Journal of ageing studies on julkaissut artikkelin suomalaisesta tutkimuksesta, jonka aineisto koostuu 324 ikääntyneen itsensä tai heidän läheisensä kertomuksesta (Ostbaum, Hautamäki, Ervasti, Teerikangas, Nikumaa, Ahola, Kalliomaa-Puha & Mäki-Petäjä-Leinonen, 2025). Suurin osa kertomuksista (78%) oli ikääntyneiden itsensä kirjoittamia. Kuvattujen ongelmien vaikeusaste vaihteli vähäisestä ärsytyksestä vakaviin elämää järkyttäviin epäoikeudenmukaisuuden kokemuksiin. Yleisesti kertomuksissa kuvattiin vaikeuksia selviytyä byrokratian ja digitalisaation aiheuttamista ongelmista. Lisäksi fyysiset ja kognitiiviset rajoitteet olivat vaikeuttaneet ongelmista selviytymistä. Monet kertoivat kokeneensa myös itsemääräämisoikeutensa loukkauksia ja ageismia. Toimintakyky saatetaan sekoittaa oikeustoimikelposuuteen.

Tutkijat arvioivat, että esteet, joitten takia tarpeenmukaisia palveluita, tukea tai suojaa ei saada, ovat mahdollisesti myös alun perin johtaneet oikeudellisten ongelmien syntymiseen. Esimerkiksi terveydellisten ongelmien hoito voi viivästyä tai jäädä hoitamatta digitaalisen ajanvarauksen takia tai syöpäseulontoihin pääsyn ikärajojen takia. Taulukossa 1. kuvataan kategoriat, jotka aineiston analyysin pohjalta rakennettiin.

Taulukko 1. Osallisuuden oikeudelliset ongelmat.

Ongelmat	Mainintojen määrä
Terveys tai terveydenhuolto	107
Perhe, perintö tai huoltajuus	86
Asuminen, kiinteistö tai naapurit	76
Rikos tai rikkomus	66
Sosiaalihuollon palvelut	56
Taloudellinen apu	44
Kuluttajansuojaan liittyvät ongelmat	39
Taloudelliset ongelmat tai hyväksikäyttö	37
Työlainsäädännölliset ongelmat	23
Vakuutusongelmat	21

Taulukon mukaan ikääntyneet kohtaavat arjessaan laaja-alaisia ja usein päällekkäisiä oikeudellisia ongelmia. Suurimmat haasteet liittyvät terveydenhuoltoon, perheasioihin ja asumiseen, kaikkiin elämänalueisiin, jotka ovat keskeisiä kotona asumisen turvallisuuden ja jatkuvuuden kannalta. Monet ongelmista ovat seurausta järjestelmän monimutkaisuudesta, digitalisaation vaatimuksista ja rakenteellisesta ageismista, jotka yhdessä voivat heikentää osallisuuden ja toimijuuden kokemusta. Tämä osoittaa, että oikeudelliset ongelmat eivät ole yksittäisiä poikkeuksia, vaan järjestelmällisiä ilmiöitä, jotka kertovat rakenteellisista puutteista.

Tutkimustulosten pohjalta voidaan tarkastella, miten oikeudelliset ja rakenteelliset esteet heijastuvat konkreettisesti kotona asumisen edellytyksiin. Rakenteellisen tason ikäsyrjintä näkyy esimerkiksi keinotekoisina ikärajoina palveluissa ja terveydenhuollossa. Ageismina voi pitää myös aliresurssointia sekä itsemääräämisoikeuden rajoittamista ylikorostamalla turvallisuusnäkökulmaa. Läheisten huoli voi näkyä esimerkiksi niin, että pyritään hakemaan palveluita, joita ikääntynyt ei halua ja joista ei ole puhuttukaan hänen kanssaan. Osallisuus tarkoittaa myös sitä, että palveluista voi kieltäytyä. Siksi kysymys ei ole vain siitä, miten kotona asumista tuetaan, vaan siitä, miten vahvistamme ikääntyneen mahdollisuutta olla oman elämänsä aktiivinen toimija arjessa, palveluissa ja yhteisöissä.

Osallisuus oppimisympäristössä

Osallisuusajattelu on konkretisoitunut geronomikoulutuksen Kotona asumisen mahdollistaminen -opintojaksolla, jossa osallisuutta edistävä ikääntyneiden arjessa toteutettu toiminta on ollut keskeinen pedagoginen elementti. Opintojakson taustalla on pitkäjänteinen kehittämistyö, jossa opiskelijoiden osaamista osallisuuden tukemisessa on vahvistettu yhteistyössä kotona asumista mahdollistavien toimijoiden, kuten kotihoidon ja perhehoidon kanssa.

Vuoden 2023 toteutuksessa opiskelijat järjestivät ikäihmisille muun muassa virtuaalimatkoja, kulttuurielämyksiä etäkotihoidon tuokioina, makumatkailua sekä leivontatuokion (Koivula & Mähönen, 2023; Koivula ym., 2024). Toimintatuokiot rakentuivat arjen tilanteisiin, joissa opiskelijat kohtasivat ikäihmiset heidän omissa elinympäristöissään. Kun opintojakso syksyllä 2025 siirrettiin kokonaan verkkoon, nähtiin riskinä, että osallisuuden edistämiseen liittyvä toiminnallinen osuus jäisi heikoksi. Kehittämistyössä päätettiin kuitenkin pitää kiinni opintojakson keskeisestä periaatteesta: kotona asumisen mahdollistaminen rakentuu myös osallisuudesta. Tämän vuoksi osallisuutta edistävä toiminto säilytettiin opintojakson ytimessä ja sille rakennettiin verkkomalli, joka opintojaksopalautteen perusteella toimi vähintään hyvin ja oppimisen laatuun oltiin kokonaisuutena tyytyväisiä.

Osallisuutta vahvistava toiminto perustuu ymmärrykseen vanhenemisesta, toimintakyvystä ja itsemääräämisoikeudesta. Opiskelija harjoittelee eettistä herkkyyttä, kuuntelemista ja dialogista työotetta, jossa toiminta suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä ikäihmisen kanssa. Tällainen työskentely kehittää tavoitteellista, ennaltaehkäisevää ja toimintakykyä tukevaa ammatillista otetta, jossa osallisuus itsessään on keskeinen menetelmä. Esimerkiksi eräässä toimintatuokiossa ikäihminen sai kertoa omista elämänkokemuksistaan, jolloin opiskelija pystyi rakentamaan toiminnan hänen kiinnostuksensa ympärille, tämä konkretisoi osallisuuden periaatteita käytännössä.

Osallisuus vahvistaa sekä ikäihmistä että palvelujärjestelmää

Artikkelin esiin tuomat tutkimustulokset ja käytännön esimerkit osoittavat, että osallisuuden esteet ovat usein rakenteellisia, mutta ratkaisut voivat silti olla yllättävän yksinkertaisia. Kun ikääntyneen ääni todella kuuluu ja hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä, vahvistuvat ne voimavarat, joiden varassa kotona asuminen on mahdollista. Ratkaisuja osallisuuden lisäämiseksi voisivat olla itsemääräämisoikeuden ymmärtäminen, ikäystävällinen palvelumuotoilu, esteettömyys, tuettu vapaaehtoistoiminta ja tuettu osallistuminen. Suurimpana ratkaisuna asennemuutos: kuluerästä voimavaraksi.

Osallisuus on ammatillisen vanhustyön ydin ja samalla keino vahvistaa koko palvelujärjestelmän kestävyyttä. Siksi tärkeintä ei ole pohtia, miten kotona asumista tuetaan, vaan miten voimme vahvistaa ikääntyneen toimijuutta ja osallisuutta kotona asumisen perustana. Kun osallisuus toimii kotona asumisen perustana, myös palvelujärjestelmän kuormitus vähenee, sillä ikääntyneet kokevat enemmän hallinnan tunnetta ja vähemmän epävarmuutta.

Hanna Mähönen
Geronomi (YAMK), opettaja
SEAMK

Anna-Kaarina Koivula
YTL, eläkeläinen

Lähteet

Hoppania, H-K., Vilkko, A. (2020). *”Jos mä sit kerran tulen” Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa ½.* https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/12/Elamanote-1_172x245_kevyt.pdf

Kulmala, J. (2019). Aktiivinen arki on onnistuneita kohtaamisia ja mielekästä tekemistä. Teoksessa J. Kulmala (toim.) *Hyvä vanhuus – menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Ps-kustannus

Koivula, A.-K., & Mähönen, H. (2023). Ei tehdä ikääntyneiden osallisuudesta vaikeaa. Teoksessa K. Valkama, K. Loppela, T. Hautamäki, & M. Karvonen (toim.), *Osallisuus yhteiskunnassa ja työelämässä sekä niiden kehittäminen* (s. 135–147). (Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 186). Seinäjoen ammattikorkeakoulu. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202401081769

Koivula, A. -K., Mähönen, H., Kalliomäki, H., Kypärä, N., Laitinen, P. (13.11.2024). Ikääntyneiden perhehoito – uhka vai mahdollisuus?*@SEAMK-verkkolehti.*https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024111391445

Myller, T., & Mynttinen, M. (2023). Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen – integratiivinen kirjallisuuskatsaus. *Gerontologia*, 37(4), 314-333. https://doi.org/10.23989/gerontologia.128180 (Original work published 2023)

Obstbaum, Y., Hautamäki,L., Ervasti, K., Teerikangas. M., Nikumaa, H., Ahola, S, Kalliomaa-Puha L., Mäki-Petäjä-Leinonen A.(2025) ”Are you able to walk? Asked the bank clerk.” Everyday legal problems and access to justice from the perspective of older people. *Journal of Ageing Studies* 75 (2025) 101377

Petäjäniemi, T. (2022). *Ikäihmisen osallisuudesta*. Vanhustyön keskusliitto. https://vtkl.fi/ikaihmisten-osallisuudesta/

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025). *Ageing Policy.* https://thl.fi/en/topics/ageing/ageing-policy

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet.* https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet