

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Valtatie, H. & Erkkilä, M. (2023) Ikääntyneen tunteet ja niiden huomioon ottaminen teknologian käyttöönotossa. Teoksessa Outinen, H. & Vainionpää, J. (toim.) GerDigiGame – teknologiataitoja ikääntyneiden hoitotyöhön. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, sarja B, raportteja 147, s. 32-39.

URL: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7266-88-5>

# Ikääntyneen tunteet ja niiden huomioon ottaminen teknologian käyttöönotossa

*Heidi Valtatie ja Milka Erkkilä*

## Johdanto

Länsimaisissa yhteiskunnissa ikääntyneiden määrä lisääntyy. Ikääntyneiden nopeasti tapahtuvat kotiuttamiset sairaalasta, taloudelliset haasteet ja pula hoitotyön ammattilaisista tuovat haasteita kotihoidon palveluille. Viimeisten vuosikymmenten aikana on ollut tavoitteena, että ikääntynyt voi huolehtia itsestään omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, sillä tutussa ympäristössä asumisen odotetaan lisäävän ikääntyneiden itsenäisyyttä ja ylläpitämään hyvinvointia. Hyvinvointiteknologian käyttöönotto palveluissa on yksi ratkaisu haasteeseen, kun hoidon ja tuen tarpeessa olevien ikääntyvien määrä kasvaa. (Glomsås ym. 2021.)

Tutkimuksessa (Wang ym. 2017) nousi esille, että Alzheimerin tautia sairastavat ikääntyneet olivat kiinnostuneita tutkimaan robottien mahdollisuuksia auttaa päivittäisissä toiminnoissa ja suhtautuivat avoimin mielin robottien antamalle avulle, mutta eivät kuitenkaan halunneet robottia itselleen. Tutkimuksessa nousi esille myös, että avustavien robottien käytöllä hoidon apuna oli sekä myönteisiä että kielteisiä seurauksia. Avustavien robottien käyttö vähensi omaishoitajien ja muistisairaiden ikääntyneiden turhautuneisuutta ja stressin tunnetta, mutta toisaalta robotin käyttö saattoi vähentää heidän välistään vuorovaikutusta.

Osalla ikääntyneistä on sujuvaa digiosaamista sekä halua oppia lisää, kun taas osalla ikääntyneistä ei ole riittävää digiosaamista. Ikääntynyt voi myös kokea, että on putoamassa digikelkasta. Digipalveluita tarjottaessa on huomioitava ikääntyneen aikaisempi digiosaamisen taso sekä tarvittaessa tukea ja ohjata uusien digipalveluiden käytössä. Rasin & Taipaleen (2020) artikkelissa tuotiin esille, että yli 65-vuotiaiden digiosaaminen voi vaihdella voimakkaasti, mutta tärkeintä ei ole arvioida, saavuttavatko ikääntyneet tietyn osaamisen tason, vaan onko ikääntyneillä tarpeeksi digiosaamista oman elämänsä tarpeisiin ja lähtökohtiin.

Kiinnostus teknologian käyttöönottoon ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa on lisääntynyt, mikä voi olla myös yksi ikääntyneiden hoitotyön veto- ja pitovoimaa lisäävä tekijä. Teknologian käyttöön liittyy kuitenkin monimutkaisia eettisiä kysymyksiä, kuten suojeleeko teknologia ikääntyneen yksityisyyttä, ihmisarvoa ja vapautta? Onko teknologiaa saatavilla käyttöön tasapuolisesti jokaiselle ikääntyneelle, joka sitä haluaa ja tarvitsee? Onko käyttöön otettava teknologia saavutettavaa ikääntyneelle käyttäjälle? Kuka on oikeutettu päättämään teknologian käytöstä tilanteissa, kun asiakkaan kyky päätöksentekoon on heikentynyt esimerkiksi muistisairauden myötä?

## **Vanhenemismuutokset aiheuttavat huolta omasta kyvykkyydestä**

Ikääntyneellä voi ilmetä huolia ikääntymisen aiheuttamista fysiologisista muutoksista ja niiden vaikutuksesta toimintakykyyn käyttää digitaalisia laitteita ja palveluita (Korjonen-Kuusipuro & Saari 2021). Ikääntyessä kehossa ja elimistössä tapahtuu monia erilaisia fyysisiä ikääntymismuutoksia, jotka vaikuttavat ikääntyneen toimintakykyyn ja arjessa selviytymiseen (Wedenoja 2022). Ikänäkö on yksi esimerkki normaaliin ikääntymiseen liittyvästä ilmiöstä, jolloin lukeminen ja lähelle näkeminen vaikeutuu (Seppänen 2021). Silmän linssin elastinen rakenne mahdollistaa sen taittovoiman mukauttamisen, iän myötä mykiön mukautumiskyky vähenee, mikä vaikuttaa näön riittävään tarkentamiseen lähietäisyydelle. Ikänäköisyys alkaa ilmetä 40 ikävuoden jälkeen. 60-vuotias pystyy näkemään enää yli puolen metrin päähän. (Wedenoja 2022.)

Näössä tapahtuvat ikääntymismuutokset voivat osaltaan vaikuttaa ikään-  
tyneen kykyyn käyttää teknologiaa. Esimerkiksi sähköisten terveystalvelui-  
den, verkkopankkipalveluiden, älypuhelimien ja tietokoneen käyttö voi olla  
ikäntyneelle haasteellista. Myös monissa terveystalveluiden toimipisteissä  
ilmoittautuminen tehdään omatoimisesti itseilmoittautumisautomaateilla,  
joiden käyttö vaatii riittävää näkökykyä. Tutkimuksessa (Mielonen ym. 2021)  
ikäntyneet kokivat teknisten laitteiden ja sovellusten käytön esteeksi kuu-  
lo- ja näkövaikeudet, vaikeatajuisen tekstin, laitteen monimutkaisuuden  
sekä näppäinten koon.

Teknologian käyttöönoton ohjaustilanteissa ikään-  
tyneet kaipaavat ratkai-  
suja, miten teknologian käyttö onnistuu näön heikentyessä tai silloin, kun  
käden vapisevat (Korjonen-Kuusipuro & Saari 2021). Erikoismyymälöistä on  
saatavilla arkea helpottavia apuvälineitä kuten suurennuslaseja, puhuvia  
kelloja ja valaisimia. Näkövammaisen ikään-  
tyneen puhelimen käyttöä voi  
helpottaa puheohjelmalla varustettu kännykkä. Näkövammaisen voi myös  
saada keskussairaalan tai kelan kautta kalliimpia arjen apuvälineitä.



Aivoissa ikääntymismuutokset johtavat kognitiivisen toiminnan muutoksiin. Ikääntyessä muisti heikkenee ja etenkin uuden oppimisen vaikeutuu. Myös verbaalinen ymmärtäminen, avaruudellinen hahmottaminen, yleinen järkeily, havainnointinopeus ja laskemisnopeus heikkenevät. (Tilvis & Viitanen 2016.) Korjonen-Kuusipuro & Saari (2021) tutkimuksessa ilmeni, että ikääntyneet olivat huolissaan muistin heikkenemisestä ja sen vaikutuksista laitteiden ja palveluiden käyttöön. Monet verkossa hoidettavat asiat vaativat salasanoja ja salasanojen paljous ja muistaminen koetaan työläänä ja hankalana. Ikääntyneet kokevat salasanojen unohtamiset ongelmallisena ja ärsytyksen tunnetta aiheuttavina tilanteina. Teknologian käyttö vaatii uuden oppimista, mikä voi aiheuttaa ikääntyneelle ahdistuksen tunnetta ja jatkuva avun pyytäminen voi tuntua häpeälliseltä. Vaihtuvat laitteet lisäävät ohjauksen tarvetta ja synnyttävät huolta digitalisaatiosta selviämisestä. (Korjonen-Kuusipuro & Saari 2021.)

## **Teknologian käyttö synnyttää monenlaisia tunteita**

Ihmisen perustunteita ovat ilo, suru, viha, pelko, inho ja hämmästyminen (Nummenmaa 2016). Perustunteet ovat yhtäläisesti tunnistettuja kaikkialla maailmassa kansallisuudesta tai kulttuuritaustasta riippumatta, koska niihin liittyvät äänenpainot, kasvoniilmeet ja eleet ihmiset tunnistavat samalla tavoin (Mieli Ry 2021).

Ihmisellä on jo syntyessään biologinen valmius tuntea tunteita ja tunteiden kokeminen on merkki siitä, että ihminen on elossa. Tunteiden kuuluu liikuttaa ihmistä ja niiden kokemisen myötä elämä koetaan tarkoitukselliseksi. Tunteet syntyvät tulkinnoista, joita teemme tilanteissa ja tunteiden tehtävä on auttaa ihmisiä selviämään näistä erilaisista tilanteista. Osittain tunteet syntyvät myös oppimisen ja kulttuurin myötä. (Myllyviita 2016.) Tunteiden tehtävänä on säädellä käyttäytymistä ja keskus- ja ääreishermoston tilaa sekä niiden tavoitteena on tehostaa ihmisen toimintaa tilanteissa, joissa on uhkia ja mahdollisuuksia. Pelko tunteena on hyödyllinen, sillä se ohjaa ihmistä pois päin tilanteesta, jonka ihminen kokee uhkaavan hyvinvointiaan. Pelko on tunne, joka auttaa ihmistä suojautumaan ja pakenemaan. (Nummenmaa 2016.) Tutkimuksen

(Mielonen ym. 2021) mukaan ikääntyneillä voi esiintyä pelkoa teknologiaa kohtaan.

GerDigiGame-hankkeessa toteutettiin syksyn 2022 aikana haastatteluja, joissa selvitettiin hoitotyön ammattilaisten ja tulevien ammattilaisten kokemuksia teknologian käytöstä ikääntyneiden hoitotyössä. Vastaajat toivat esille, että osalla ikääntyneistä ilmeni turhautumisen tunteita teknologiaa kohtaan ja turhautumisen koettiin vaikeuttavan uusien asioiden oppimista. Esimerkiksi tilanne, jossa ikääntyneen kotihoidon käynnit vaihdettiin etäkäynneiksi, aiheutti erilaisia tunteita. Muuttuva arki ja uusien asioiden kuten etähoivaan vaadittavan teknologiataitojen oppiminen voi aiheuttaa stressin, hämmennyksen ja turhautumisen tunteita ikääntyneelle. Osa ikääntyneistä puolestaan koki etähoivan teknologian tuovan lisää vapautta ja tukevan omatoimisuutta.

Artikkelissa (Korjonen-Kuusipuro & Saari 2021) kuvataan ärsyyntymisen tunteeseen liittyvän usein turhautumisen tunnetta. Digitalisaatio ja jatkuva muutos palveluissa ja voi johtaa avun etsimiskierteeseen, mikä lisää turhautumisen tunnetta ja mahdollisesti luopumista palveluiden käytöstä. Voimakkaita, negatiivisia tunteita näyttää aiheuttavan usein se, että kaikki tuntuu muuttuvan ikääntyneen näkökulmasta liian nopeasti. (Korjonen-Kuusipuro & Saari 2021.) Kirjallisuuskatsauksessa (Leonardsen ym. 2020) selvitettiin potilaiden kokemuksia etähoivasta. Tulosten mukaan tekniset haasteet teknologiassa aiheuttivat turhautumista. Myös leimaava ulkonäkö saattoi johtaa siihen, että potilas ei käyttänyt teknologista ratkaisua. (Leonardsen ym. 2020.)

Tutkimuksessa (Glomsås ym. 2021) selvitettiin iäkkäiden kokemuksia hyvinvointiteknologian käytöstä kotihoidon palveluissa. Tulosten mukaan osallistujien kiinnostus hyvinvointiteknologiaa kohtaan oli vaihtelevaa. Osallistujat totesivat, että hyvinvointiteknologian käyttö antoi heille kokemusta turvallisuuden tunteesta ja teknologia koettiin arjessa selviytymisen mahdollistajana, jos heillä oli myönteinen asenne teknologian käyttöön. Turvallisuutta tunnetta lisäsivät esimerkiksi turvahälyttimet ja GPS-seuranta, sillä osallistujat olivat enemmän huolissaan avun saamisesta kuin siitä, että he

ovat mahdollisesti tarkkailun kohteena. Tulosten mukaan osallistujilla, joiden kognitiivinen kyky oli heikentynyt, aiheutti ärsyyntymistä mm. lääkeannostelijan jatkuva muistuttaminen lääkkeiden ottamisesta. Ikääntyneellä ei välttämättä ollut ymmärrystä, miksi lääkeannostelija niin äänekkäästi ja toistuvasti muistutti lääkkeiden ottamisesta. (Glomsås 2021.) Ikääntyneet, joiden kohdalla arjessa selviytymistä olivat mahdollistamassa teknologiset ratkaisut, kokivat myös enemmän vapautta, itsenäisyyttä ja itseluottamusta (Glomsås ym. 2021, Leonardsen ym. 2020).

## Kohti tunteiden hyväksyvää suhtautumista

Tunteisiin liittyy monia uskomuksia. Tunteet saatetaan esimerkiksi jakaa hyviin ja negatiivisiin tunteisiin. Naisille saatetaan myös sallia enemmän pelkoa ja itkemistä, kun taas miesten pelon ilmaisuja saatetaan rajoittaa. Tunteiden tuntemiseen voi liittyä myös oletuksia kontrollin menettämisestä. Tunne saattaa tuntua hankalalta, mutta tunteeseen ei voi kuolla. Tunne herättää toimintayllykkeen, mutta ihminen itse päättää toimiiko tunteen ohjaamana. (Myllyviita 2016.)

Teknologian käytön ohjaustilanteissa vaaditaan ohjaajalta herkkyyttä kuulla ja hyväksyä erilaisia tunteita (Korjonen-Kuusipuro & Saari 2021). Ohjaajan on tärkeä pyrkiä luomaan ilmapiiri, jossa erilaiset tunteiden ilmaisut ovat sallittuja. Ohjaaja voi auttaa ikääntyneitä muodostamaan tilanteelle uudenlaista tulkintaa, joka auttaa säätämään herännyttä tunnetta.

Ihmisen tunteet, ajatukset ja toiminta on jatkuvassa vuorovaikutuksessa vaikuttaen toisiinsa. Siksi on tärkeä kysyä ikääntyneeltä, millaisia ajatuksia hänellä on teknologiaan liittyen? Hankaliksi koetuissa tilanteissa ajatukset ovat usein kielteisiä. Ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja tunne ohjaa käyttäytymistämme jotakin kohti tai poispäin.

Ikääntyneen tunteiden ohittaminen tai tunteiden kieltäminen ei auta muuttamaan olosuhteita paremmaksi. Kun ikääntyneellä herää tunne teknologiaa kohtaan, on tunnetta hyvä jäädä sen sijaan uteliaasti havainnoimaan.

Annetaan tunteelle tilaa ja pyritään hyväksymään sen olemassaolo. Erityisesti pelon tunne vaatii työskentelyä. Pelkoa vähentää pelon kohteeseen tutustuminen. Pelkoa ylläpitää pelkoa synnyttävien tilanteiden välttäminen. Ikäännytynyt saattaa myös uskoa, että pelkoa tuntiessaan on heikko tai puutteellinen. Tästä seuraa, että hän salaa pelkonsa muilta. Ikäänntyneen pelon tunne on vastaanotettava, jottei se muutu vihaksi. Luodaan ikäänntyneelle tunne, että myös pelkäävänä hän on hyväksytty.

Ikäänntyneen on helpompi suhtautua uusiin asioihin, kun hän saa opetella uusia taitoja rauhassa. Digitalisaation myötä ikäänntyneen uusi arki, toimijuus, uudenlaisten taitojen oppiminen ja sosiaaliset kohtaamiset voivat tuoda iloa, kun myös hankalimmille tunteille annetaan tilaa ja ymmärretään, mistä ne syntyvät. (Korjonen-Kuusipuro & Saari 2021.)





## Lähteet

Glomsås, H., Knutsen, I., Fossum, M. & Halvorsen, K. 2021. They just came with the medication dispenser –a qualitative study of elderly service users' involvement and welfare technology in public home care services. *Health Services Research* 21:245, 2–11. <https://doi.org/10.1186/s12913-021-06243-4>

Korjonen-Kuusipuro, K. & Saari, E. 2021. Huolta, ärsyntyntymistä, pelkoa ja ahdistusta. Ikääntyvien kielteiset tunteen digitalisaatiossa. *Yhteiskuntapolitiikka* 86 (4), 371–382.

Leonardsen, A-C., Hardeland, C., Helgesen, A. & Vigdis A. 2020. Patient experiences with technology enabled care across healthcare settings- a systematic review. *Health Services Research* (2020) 20:779, 2–17. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05633-4>

Mieli Ry. 2021. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Viitattu 9.6.2023. [Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa - MIELI ry](#)

Mielonen, J., Saranto, K., Kuusisto, H., Kemppi, A. & Kinnunen, U-M. 2021. Ikääntyvien näkemyksiä sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisistä palveluista. *Gerontologia* 35 (1), 3–12.

Myllyviita, K. 2016. *Tunne tunteesi*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Nummenmaa, L. 2016. Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Suomen Lääkäriliitto. *Potilaan Lääkärilehti*. Viitattu 9.6.2023. [Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme - Potilaan Lääkärilehti \(potilaanlaakarilehti.fi\)](#)

Rasi, P. & Taipale, S. 2020. Tuki, ohjaus ja koulutus -ikäntyneet digitalisoituvassa mediayhteiskunnassa. *Gerontologia* 34 (4), 328–332. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99601/57591>

Seppänen, M. 2021. Ikänäkö (presbyopia). *Terveyskirjasto Duodecim*. Viitattu 28.8.2023. [Ikänäkö \(presbyopia\) - Terveyskirjasto](#)

Tilvis, R. & Viitanen, M. 2016. Hermoston ja aivojen vanheneminen. Teoksessa *Geriatría*. Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M., (toim.). *Geriatría*. Duodecim Oppiportti. E-kirja.

Wang, R. H., Sudhama, A., Begum, M., Hug, R. & Mihailidis, A. 2017. Robots to assist daily activities: views of older adults with Alzheimer's disease and their caregivers. *International Psychogeriatrics* 29 (1), 67–79. <https://doi.org/10.1017/S1041610216001435>

Wedenoja, J. 2022. Näkö. Teoksessa *Gerontologia*. Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S., Viljanen, A. & Aromaa, A. (toim.) *Gerontologia*. Duodecim Oppiportti. E-kirja.