

“SE ON HYVÄ ELÄMÄ OLLUT LUULTAVASTI TAPANA”

Yli 90-vuotiaiden näkemyksiä pitkän iän salaisuudesta

Vanhanen Anni

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Vanhanen, A. 2022. "Se on hyvä elämä ollut luultavasti tapana" Yli 90-vuotiaiden näkemyksiä pitkän iän salaisuudesta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 32 s., 5 liitettä.

Vuonna 2018 yli 65-vuotiaiden määrä ylitti alle viisivuotiaiden määrän koko maailman väestössä ensimmäistä kertaa historiassa. Ikääntyneiden kasvavan määrän johdosta kaikkialla maailmassa terveyden edistämisestä vastaavat tahot etsivät ratkaisuja kokonaisvaltaisesti terveiden ja aktiivisten elinvuosien tukemiseksi. Pitkäikäisillä on usein paljon terveitä elinvuosia takanaan ja he ovat eläneet aktiivista elämää. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata yli 90-vuotiaiden näkemyksiä pitkän iän salaisuudesta. Tutkimus koostuu 45 Tampereen yliopiston Tervaskannot 90+ tutkimuksessa kerätystä elämäntarinahaastattelusta. Puolistrukturoidut haastattelut ovat toteutettu vuonna 2012 Tampereella useamman haastattelijan toimesta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin.

Tutkittavien mukaan pitkäikäisyys ei ole kontrolloitavissa oleva asia, mutta pitkäikäiseksi elämistä edesauttaa hyvän elämän tavoittelu sekä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen. Pitkän iän salaisuuden olemassaoloon suhtauduttiin varauksellisesti, sillä salaisuutta ei joko ole, tai sitä oli vaikea nimetä epäröimättä. Pitkäikäisyyteen nähtiin vaikuttavan geenien, onnen ja johdatuksen, jotka tekevät elämän pituudesta lopulta mysteerin. Tutkittavien mukaan pitkäikäisyyttä tuki elämässä eteenpäin pyrkiminen, haasteista yli pääseminen ja myönteinen mieliala. Lisäksi pitkäikäisyyden kannalta elämässä olisi hyvä tehdä itselleen mielekkäitä asioita sekä toteuttaa terveyttä edistäviä tekoja, kuten säännöllistä liikkumista ja terveellisiä ruokailuvalintoja. Näiden asioiden lisäksi pitkäikäisyyttä tuki myös yhteiskunnan ja lääketieteen kehitys.

Pitkäikäisyys syntyy omannäköisen hyvän elämän elämisestä, sillä lopulta pitkän iän saavuttaminen on kunkin omien lähtökohtien muodostama salaisuus, mysteeri, eikä sitä tällöin voi kuvata yksiselitteisesti. Pitkäikäisyyttä kuitenkin edesauttaa kokonaisvaltainen terveydestä huolehtiminen ja oman näköisen hyvän elämän tavoittelu. Tulosten avulla on mahdollista lisätä ymmärrystä pitkäikäisyyttä tukevista kokonaisvaltaiseen terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja edistää ikääntyneistä itsestään lähtöisin olevaa terveyden edistämistä.

Avainsanat: ikääntyminen, ikääntyneiden terveyden edistäminen, pitkäikäisyys, pitkän iän salaisuus

ABSTRACT

Vanhanen, A. 2022. "It has probably been the habit of living a good life" The secret of long life from the perceptions of 90-year-olds. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Health Education Master's thesis, 32 pp., 5 appendices.

In 2018 the amount of people over the age of 65 years surpassed the amount of people under the age of five globally for the first time in history. The number of elderly people is vastly growing and therefore the search for supportive needs for healthy and active ageing is ongoing. People who have lived a long life typically have plenty of healthy and active years behind them. The aim of this qualitative study is to describe the perceptions of people over the age of 90 on what is the secret to long life. The research material of this study consists of 45 life story interviews from the Vitality 90+ research project of the University of Tampere. The semi-structured interviews were carried out by multiple interviewers in Tampere in 2012. The material was analyzed by using the qualitative content analysis.

Results showed that longevity is not controllable. However, pursuing to live a good life and taking care of one's own well-being may assist in living longer. Participants were cautious whether there exists a secret to long life because it either did not exist at all or it was hard to put into words without hesitation. It was seen that longevity was affected by genes, guidance and fortune, which are responsible for making the duration of life a mystery. According to the participants, it is good to go forward and overcome the obstacles in life and have a positive mindset. Furthermore, it was observed that longevity can be boosted by doing pleasant activities, such as having hobbies that are good for mental health, and by promoting health by regular exercise and healthy dietary choices. In addition, longevity is supported by advancements in society and medicine.

Longevity arises from living a good life for oneself because achieving long life is rooted in everyone's individual past, therefore, making it a mystery. It cannot be described in an unambiguous way. Achieving longevity can be supported by taking care of one's overall well-being and pursuing a good life for oneself. The results increase the understanding of the factors that support longevity affecting overall health and advance health promotion that comes from the elderly point of view.

Key words: ageing, older adults health promotion, longevity, secret of long life

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	2
2 PITKÄIKÄISYYTTÄ TUKEE KOKONAISVALTAINEN TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN JA AKTIIVISUUS.....	3
2.1 Pitkäikäisyyden kehitys elinajanodotteessa	3
2.2 Milloin on pitkäikäinen?.....	3
2.3 Väijäämätön biologinen ikääntyminen	4
2.4 Miten pitkäisyys saavutetaan pitkäikäisten itsensä mukaan	5
2.5 Aktiivinen vanheneminen	7
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS	8
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	9
4.1 Metodologinen tausta	9
4.2 Esiymmärrys	10
4.3 Aineisto ja analyysi	10
5 PITKÄN IÄN SALAISUUS	13
5.1 Pitkäikäisyys ei ole kontrolloitavissa	13
5.2 Hyvän elämän tavoittelu.....	16
5.3 Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen	18
6 POHDINTA.....	22
6.1 Tulosten tarkastelu	22
6.2 Eettisyys ja luotettavuus	24
6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	27
LÄHTEET	30

LIITTEET

Liite 1: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus.

Liite 2: Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimukset.

Liite 3: Tutkimusten luotettavuuden arviointi.

Liite 4: Tervaskannot 90+ tutkimuksen haastattelurunko.

Liite 5: Analyysikehys.

1 JOHDANTO

Yhä enemmän ihmisiä elää pitkäikäiseksi ja vuonna 2018 yli 65-vuotiaiden määrä ylitti alle viisivuotiaiden määrän koko maailman väestössä ensimmäistä kertaa historiassa (United Nations 2022). Väestön ikääntyminen luo siten vääjäämätöntä yhteiskunnallista muutosta (Kamiya ym. 2020; Suzman & Beard 2011). Ikääntyneiden määrän kasvu on saanut yhteiskunnat kiinnostumaan ikääntyneiden terveyden edistämisestä (Rantanen ym. 2019). Ikääntyneiden elämänlaadun, itsenäisyyden, aktiivisuuden ja terveyden ylläpitoon etsitään jatkuvasti ratkaisuja, jotta terveiden elinvuosien määrää voitaisiin kasvattaa (WHO 2002).

Ikääntyneiden terveyden edistämistä voidaan tarkastella pitkäikäisyyden kautta, sillä pitkäikäiseksi eläneillä on usein paljon terveitä elinvuosia takanaan (Newman & Murabito 2013). Vuosikymmenien ajan tutkijat ovatkin Frishmanin (2019) mukaan koittaneet löytää ”salaisuuksia” pitkän iän ja terveiden elinvuosien takana. Sellaisiksi on ehdotettu liikuntaa ja ravitsemusta, riskikäyttäytymisen tiedostamista ja vähentämistä, perheen ja muiden tahojen antamaa sosiaalista tukea sekä psykologisia ominaisuuksia, kuten optimismia ja tunnollisuutta. Myös yhteiskunnan ja lääketieteen kehittymisellä sekä puhtaasti onnella on merkitystä pitkäikäisyyteen (Frishman 2019).

Pitkän iän salaisuus muodostuu siis monista erilaisista tekijöistä (Frishman 2019). Samaa mieltä ovat myös ikääntyneet itse, kun heidän näkemyksiään pitkäikäisyyden syihin on selvitetty (liitteet 1–3). Heidän mielestään sellainen elämä ja varsinkin vanhuus, jossa pysyy aktiivisena niin fyysisesti, sosiaalisesti kuin henkisesti on olennainen asia pitkäikäisyyden kannalta. Silloin saa tehdä sellaisia asioita, joista itse nauttii (Freeman ym. 2013; Iftekhar 2017; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015). Petiin muiden vaivaksi jääminen nähdään viimeiseen asti vältettävänä asiana (Iftekhar 2017; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017).

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata yli 90-vuotiaiden näkemyksiä pitkän iän salaisuudesta haastatteluaineiston analyysin kautta. Tulosten avulla on mahdollista lisätä ymmärrystä pitkäikäisyyttä tukevista kokonaisvaltaiseen terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja edistää ikääntyneistä itsestään lähtöisin olevaa terveyden edistämistä.

2 PITKÄIKÄISYYTTÄ TUKEE KOKONAISVALTAINEN TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN JA AKTIIVISUUS

2.1 Pitkäikäisyyden kehitys elinajanodotteessa

Suzmanin ja Beardin (2011) mukaan elinajanodote, eli se määrä vuosia, jonka verran ihmisen odotetaan pysyvän hengissä, alkoi selvästi pidentyä 1800-luvulla, kun yhä enemmän ihmisiä selvisi 15 vuoden ikään. Pitkäikäiseksi ihmiset alkoivat elää vasta 1900-luvulla, jolloin elinikä alkoi kehittyä myös ikääntyneiden osalta. Nykypäivänä eliniän piteneminen johtuu pääosin vanhuuden pidentymisestä, sillä vanhuskuolleisuus jatkaa vähenemistään (Jylhä 2006; Suzman & Beard 2011; Kamiya ym. 2020). Samalla myös syntyvyys laskee, joka korostaa ilmiötä (Kamiya ym. 2020). Onkin ennustettu, että vuonna 2050 yksi kuudesta maailman asukkaasta olisi yli 65-vuotias, kun 2019 heitä oli joka yhdestoista (United Nations 2022).

Elinajanodotteen kehitykseen on todettu vaikuttavan lääketieteen kuten antibioottien, kirurgian ja rokotteiden kehitys (Enroth & Halonen 2018; Frishman 2019; Jylhä 2006; Suzman & Beard 2011). Lisäksi siihen on vaikuttanut ravitsemuksen, koulutuksen ja elinolojen parantuminen (Jylhä 2006; Newman & Murabito 2013), kuten sotien ja köyhyyden vähentyminen (Frishman 2019) sekä hygienian parantuminen (Jin ym. 2015).

Vuonna 2014 maailmanlaajuinen elinajanodote oli 70 vuotta (Jin ym. 2015). Monissa kehitysmaissa elinajanodote on kuitenkin edelleen alle 60 vuotta (Koskinen 2021). Pitkäikäisyyden kehitys ei olekaan ollut tasapuolista kaikissa etnisissä tai sosioekonomisissa ryhmissä, ja maailman pitkäikäisistä henkilöistä valtaosa on valkoihoisia sekä vähintään toisen asteen koulutuksen käyneitä (Newman & Murabito 2013). Olshanskyn (2013) mukaan on kuitenkin varmaa, että 2000-luvulla yli 100-vuotiden määrä tulee kasvamaan niin kehittyneissä kuin kehitysmaissakin verrattuna edeltävään aikaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että elinajanodote nousisi välittömästi mukana (Olshansky 2013).

2.2 Milloin on pitkäikäinen?

Tiettyä kaikkien hyväksymää pitkäikäisyyden määritelmää ei ole pystytty muodostamaan (Newman & Murabito 2013). Pitkäikäisyyden rajan vetäminen on hankalaa, ja sitä on ajan

saatossa jatkuvasti nostettu ylöspäin 60 ikävuodesta (Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017). Tutkimuksissa on todettu, että mitä vanhemmalta ihmiseltä kysyy, milloin vanhuus alkaa, sitä korkeamman luvun saa vastaukseksi (Vanhustyön keskusliitto 2018).

Tieteessä 80 vuoden ikää käytetään usein elämän viimeisen ikävaiheen rajana ja yksi pitkäikäisyyden määritelmä onkin 80 vuoden ylittäminen (Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017). Kaikista ikääntyneimmillä, eli vanhimmilla vanhoilla (oldest old), tieteessä tarkoitetaan yleisesti yli 85-vuotiaita henkilöitä (Cherry ym. 2013; Newman & Murabito 2013; Suzman & Beard 2011). Yli 85-vuotias voi kuitenkin elää vielä pitkään, sillä ihmisen maksimi-ikä on arvioitu olevan 115 ja 125 ikävuoden välissä (Koskinen 2021). Pitkäikäisyyden yläraja pystytään asettamaan todistetusti vanhimmaksi eläneen ihmisen avulla (Poon & Perls 2007). Vuodesta 1997 lähtien se on ollut 122 vuotta ja 164 päivää (Punt 2020).

Viimeisten vuosikymmenien nopea ikääntyneiden määrän kasvu on saanut ikääntymisen määrittelyn kääntymään numeroista enemmän kontekstisidonnaisempaan suuntaan (United Nation 2020). Tällöin pitkäikäisyyttä voidaan määritellä keskimääräisen elinajanodotteen ylittämisen kautta (Enroth & Halonen 2018; Khalid ym. 2021). Suomessa tämä tarkoittaisi vuoden 2020 tilaston mukaan miehillä yli 79 vuoden ikää ja naisilla yli 85 vuoden ikää (Koskinen 2021). Maailmalta löytyviä elinajanodotetilastoja tarkasteltaessa, voidaan yli 85-vuotiaan katsoa ylittäneen tavanomaiset elinajanodotteet ja olevan näin ollen pitkäikäinen (Newman & Murabito 2013).

2.3 Väajäämätön biologinen ikääntyminen

Biologinen ikääntyminen on hidasta elimistön suorituskyvyn heikentymistä, joka koskee jokaista ihmistä (Jylhä 2021, 29). Sitä ei voi estää terveillä elintavoilla, sillä elimistö vanhenee joka hetki (Enroth & Halonen 2018). Vanhenemiseen liittyviin biologisiin muutoksiin vaikuttavat perimä, elinolot sekä elintavat monimutkaisessa vuorovaikutuksessa ja lisäksi kaikkeen vaikuttaa myös sattuma (Jylhä 2021, 33).

Vanhetessa solujen kyky korjata ja korvata aineenvaihdunnan sekä elinympäristön aiheuttamia haittoja heikkenee ja kun heikkeneminen etenee tarpeeksi pitkälle, ruvetaan

puhumaan sairauksista (Jylhä 2021, 30). Ikääntymisen tuomaan sairastuvuuteen vaikuttaa se, että ikääntyneet ovat altistuneet pidemmän aikaa käyttäytymisestä ja ympäristöstä johtuville sairauden aiheuttajille (WHO 2002). Biologinen ikääntyminen onkin tarttumattomissa sairauksissa, kuten syövässä, sydänsairauksissa ja Alzheimerin taudissa suurin yksittäinen sairastuttava tekijä (Jin ym. 2015).

Yleensä noin 75–80 vuoden iässä toimintakyky alkaa alenemaan ja sairastutaan ikään liitännäisiin sairauksiin (Enroth & Halonen 2018). Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että pitkäikäiset usein elävät terveempinä pidempään. He ovat usein huolehtineet terveydestään läpi aikuisuutensa hyvin, jolloin he ovat pienentäneet riskiään sairastua (Newman & Murabito 2013). Mackowicz ja Wnek-Gozdekin (2017) mukaan pitkäikäisille on luotu kolme poikkeuksellisen hyvää terveyttä kuvaavaa luokkaa: selviytyjät (survivors), myöhästyttäjät (delayers) ja pakoilijat (escapers). Selviytyjät ovat niitä, joilla on diagnosoituna jokin ikään liitännäinen sairaus ennen 80 vuoden ikää. Myöhästyttäjät ovat niitä, joilla diagnosoidaan sairaus yli 80 vuoden iässä ja pakoilijat ovat niitä, jotka ovat selvinneet 100 vuoden ikään ilman ikään liitännäisiä sairauksia (Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017).

2.4 Miten pitkäisyys saavutetaan pitkäikäisten itsensä mukaan

Pitkäikäisten näkemysten mukaan pitkää ikää saavutetaan niin fyysisen, henkisen kuin sosiaalisen hyvinvoinnin jatkuvalla huolehtimisella (Cherry ym. 2013; Freeman 2013; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Tully-Wilson ym. 2021; Willig ym. 2015). Pitkäikäisyyttä tukee siis kokonaisvaltainen terveydestä huolehtiminen.

Pitkäikäiset nostavat esille terveyden kannalta hyvien valintojen tekemisen oleelliseksi pitkäikäisyyden tekijäksi (Cherry ym. 2013; Freeman ym. 2013; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015). Tämä tarkoittaa muun muassa terveellisen ruuan syömistä (Cherry ym. 2013; Freeman ym. 2013; Willig ym. 2015) sekä fyysisesti aktiivisena pysymistä (Cherry ym. 2013; Freeman ym. 2013; Iftekhar 2017; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015). Lisäksi terveydenhuollon käyttäminen tarpeen tullen nähtiin viisaaksi käyttäytymiseksi (Freeman ym. 2013; Willig ym. 2015).

Pitkäikäiset korostavat myös kokonaisvaltaista aktiivisena pysymisen tärkeyttä (Freeman ym. 2013; Iftekhar 2017; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015). Aktiivisuus on yksi ihmisen perustarpeista ja siksi sitä pitää ylläpitää myös vanhana (Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017). Päivittäinen tekeminen tukee niin fyysisen, henkisen kuin sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämistä (Freeman ym. 2013; Willig ym. 2015). Pitkäikäisten mielestä tulevaisuutta olisi aina hyvä suunnitella elämän lopun lähestymisestä huolimatta (Willig ym. 2015). Yhteisöissä ja ympäristöissä tulisi pysyä kiinni tekemisen kautta (Freeman ym. 2013; Willig ym. 2015; Iftekhar 2017). Vanhuus tulisi osata nähdä samanlaisena mahdollisuuksien aikana kuin edeltäneet elämänvaiheet (Tully-Wilson ym. 2021) ja olisi tärkeä jatkaa mielihyvää antavien asioiden tekemistä (Freeman ym. 2013; Iftekhar 2017; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015).

Pitkäikäisten mielestä vanhenemiseen tulisi myös osata suhtautua sallivalla asenteella (Freeman ym. 2013; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017). Biologinen ikääntyminen on vääjäämätöntä, mutta oman suhtautumisensa voi valita (Jylhä 2021, 24). Vanhuuden voidaankin katsoa muutoksineen olevan ihmisen viimeinen psykologinen kehitysvaihe (Willig ym. 2015). Sillä on merkitystä, kuinka menestyksekkäästi sopeutuu ikääntymisen myötä muuttuvaan kehoon sekä ympäristöön (Freeman ym. 2013; Iftekhar 2017; Tully-Wilson ym. 2021; Willig 2015). Pitkittäistutkimuksissa on huomattu positiivisia terveysvaikutuksia sillä, että tuntee itsensä nuoremmaksi kuin iältään on (Tully-Wilson ym. 2021; Westerhof ym. 2014). Mikäli henkilöllä on Tully-Wilsonin ym. (2021) mukaan negatiivisia mielikuvia iän tuomista sairauksista ja kyvyttömyydestä, vaikuttavat ne läpi aikuisuuden psykologisina odotuksina. Odotukset muokkaavat terveyskäyttäytymistä, jolloin vanhuuden mielikuvista saattaa tulla itseään toteuttava ennustus (Tully-Wilson ym. 2021).

Pitkäikäisten mielestä elämään tulisi suhtautua optimistisuuden, ilon, onnen, sekä kiitollisuuden kautta (Freeman ym. 2013; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017). Heidän mielestä positiivisuus on auttanut selviämään pitkäikäiseksi (Iftekhar 2017; Lapsley ym. 2016; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015). Pitkäikäiset tietävät, että vaikeudet kuuluvat elämään, mutta ne on osattava hyväksyä osaksi sitä (Iftekhar 2017; Lapsley ym. 2016; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015). Tutkimuksissa on huomattu, kuinka pitkäikäiset palautuvat hyvin vaikeuksista, jolloin heillä on korkea resilienssi (Lapsley ym. 2016). Elämän haasteissa heitä on tukenut perhe (Cherry ym. 2013; Freeman ym. 2013; Iftekhar 2017; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015),

ystävät (Willig ym. 2015) sekä huumori (Freeman ym. 2013; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Tully-Wilson ym. 2021). Lisäksi hengellinen elämäkatsomus on ikääntyneillä eteenpäin auttava voima (Cherry ym. 2013; Freeman 2013; Willig ym. 2015; Iftekhar 2017; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017). Tutkimuksissa onkin löydetty yhteyttä pitkäikäisyyden ja uskonnollisuuden välillä (Cherry ym. 2013).

2.5 Aktiivinen vanheneminen

Aktiivinen vanheneminen (active ageing) on yhteiskuntiin sovellettavia prosesseja, joiden tavoitteena on kohentaa ikääntyneiden kokonaisvaltaista terveyttä. WHO:n (2002) määritelmän mukaan aktiivisen vanhenemisen prosessit tavoittelevat terveiden elinvuosien pidentymistä sekä elämän laadun parantumista ikääntyville. Prosessien avulla muodostetaan parempia mahdollisuuksia terveyteen, osallisuuteen ja turvallisuuteen. Prosesseissa huomioidaan kunkin ikääntyneen tarpeet, tavoitteet ja voimavarat. Se on siis lähtökohdiltaan ikääntyneet edellä etenevä. Ikääntyneillä tulee aktiivisena vanhenemisen mukaan säilyä täysi oikeus olla osallisena yhteiskunnassa heidän tarpeiden, halujen ja kykyjen mukaisesti. Aktiivinen vanheneminen tuleekin ymmärtää mahdollisimman laajana osallistumisena ja itsenäisen toiminnan mahdollisuuksina, johon vaikuttaa kulttuuri, sukupuoli, sote-palvelut, yksilötekijät ja käyttäytyminen sekä fyysinen, sosiaalinen ja taloudellinen ympäristö (WHO 2002).

Aktiivista vanhenemista tukee Bowlingin (2008) mukaan hyvä terveys sekä elämänlaatu. Ikääntyneiltä itseltä kysyttäessä aktiivisessa vanhenemisessä tärkeää on fyysisen ja henkisen terveyden ja toimintakyvyn, vapaa-ajan aktiviteettien ja sosiaalisten suhteiden ylläpito (Bowling 2008). Rantasen ym. (2019) mukaan aktiivisen vanhenemisen prosesseissa tulisikin etsiä hyvinvointia tukevia aktiviteetteja, jotka palvelevat yksilön omia tavoitteita, todellista tekemisen tasoa, toimintakykyä ja mahdollisuuksia. Keskiössä aktiivisessa vanhenemisessä on se, mitä ikääntynyt itse haluaa tehdä, eikä vain se, mitä ikääntynyt pystyy tekemään. Tällöin oman aktiivisen toimijuuden avulla edistetään omaa hyvinvointia (Rantanen ym. 2019). Ikääntyneiden kannalta aktiivinen vanheneminen tarkoittaaakin itselle merkityksellisten aktiviteettien toteuttamista (Eronen ym. 2020). Yhteiskuntien kannalta aktiivisen vanhenemisen prosessien avulla ikääntyneet huomioidaan paremmin osana yhteiskuntapoliittista tavoitteenasettelua (Rantanen ym. 2019).

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata yli 90-vuotiaiden näkemyksiä pitkän iän salaisuudesta. Tutkimuskysymys on:

Millaisia näkemyksiä yli 90-vuotiailla on pitkän iän salaisuudesta?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Metodologinen tausta

Tässä tutkimuksessa aineistoa analysoidaan laadulliselle tutkimukselle ominaisesti tulkitsemalla sen sisältämiä merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 31–32). Tutkittavat tuovat analyysiin itse luomiaan merkityksiä koskien pitkäikäisyyden syntymistä (Kakkori 2009) ja sitä, kuinka he ymmärtävät omia kokemuksiaan (Lapsley ym. 2016). Pitkäikäisyyttä tarkastellaan siis sellaisena, kuin se ilmenee kullekin tutkittavalle hänen tietoisuudessaan sekä omakohtaisessa maailmankuvassa, eli elämismaailmassa (Tieteen termipankki 2021).

Aineistossa tutkittavat pohtivat pitkään ikään johtaneita tekijöitä, eli koettua elämää. Tällöin Heikkisen (2013) mukaan lopulta pohditaan sitä, millaista ihmisenä oleminen on ihmiselle itselleen sekä millainen ihminen on toiselle ihmiselle. Lisäksi ihminen elää myös laajemmin katsottuna yhteiskunnallis-kulttuurisessa kontekstissa, jolloin ihmisenä olemiseen kuuluu myös laajempi yhteisöllisyys, joka on huomioitava. Tällainen kokonaisvaltainen ihmiskäsitys on välttämätön, kun tutkitaan kokemuksiin perustuvia näkemyksiä, kuten pitkän iän salaisuutta (Heikkinen 2013).

Tutkittavat ovat syntyneet 1920-luvun alkupuolella. Heidän elämänsä aikana on tapahtunut merkittäviä historiallisia tapahtumia, jotka vaikuttavat heidän näkemyksiinsä pitkäikäisyydestä (Cherry ym. 2013; Lapsley 2016). Tutkittavat ovat kokeneet kulttuurihistoriallisesti merkittävät toisen maailmansodan vuodet ja monet tutkittavista olivat toimineet sotatehtävissä sotilaina ja lottina. Heidän kohdalleen sota osui myöhäisnuoruuden sekä varhaisaikuisuuden vuosiin. Sota leimasi opiskelua, ammatinvalikoitumista, työllistymistä sekä rakkauselämää. Aikuisuudessaan tutkittavat kuuluivat Suomen jälleenrakentajiin ja he olivat suurina ikäluokkina syntyneiden lasten vanhempia. Heidän kohdalleen on myös sattunut teollisuuden nousu ja lasku, lamoja sekä tietoteknologian valtava kehitys.

Tutkittavien yhteiset sukupolvikokemukset ovat osaltaan vaikuttaneet heidän elämismaailmoistansa esille nouseviin taustaoletuksiin, joiden avulla he muodostavat näkemyksiä pitkän iän salaisuudesta. Lisäksi heidän henkilökohtaiset kokemuksensa, persoonallisuus, elämän varrella olleet ihmissuhteet sekä kulttuuri näkyvät myös heidän

elämismaailmassaan ja sitä kautta näkemyksissä pitkän iän salaisuudesta. Ihmiset tarkastelevat nykyisyyttä menneisyyden kokemuksen, että tulevaisuuden näkymien läpi (Heikkinen 2013).

4.2 Esiymmärrys

Tutkimuksen tekijän esiymmärrys pitkäikäisyydestä koostuu erilaisista kohtaamisista ikääntyneiden parissa. Hoitajana työskentely palveluasumisessa sekä ikääntyneiden liikuntakurssien ohjaaminen ovat osoittaneet, kuinka erilaisessa kunnossa saman ikäisiä ikääntyneitä voi olla ja kuinka monet iältään vanhemmat voivat olla nuorempiaan paremmassa kunnossa. Kohtaamisissa on tullut esille elintapojen, mutta myös kohtalon merkitys pitkäikäisyyteen. Sairaudet ja sattumukset voivat vaikuttaa paljonkin vanhuuden toimintakykyyn elintapojen lisäksi.

Kokemukset yhdistyvät mediassa ja opinnoissa esiin tulleisiin tutkimustietoihin ikääntymisen erilaisista vaiheista ja siitä, kuinka ikääntymiseen voisi itse vaikuttaa. Lisäksi tutkimuksen teoriaosuuden kirjoittamisen aikana ymmärrys ikääntymisestä kasvoi entisestään. Tutkimuksen tekijän esiymmärryksen muodostavat siten yhdessä vanhustyön kokemukset sekä tieto pitkäikäisyyttä tukevista tekijöistä. Pitkäikäisyys muodostuu lopulta tutkimuksen tekijän näkemyksen mukaan tuurista ja yleisten terveystieteiden mukaisista elintavoista.

4.3 Aineisto ja analyysi

Tutkimusaineisto on peräisin Tervaskannot 90+ tutkimushankkeesta, joka on ollut käynnissä Tampereen yliopistossa vuodesta 1995 (Tampereen yliopisto 2021). Aineistona toimii hankkeen 45 valmiiksi litteroitua elämäntarinahaastattelua. Haastattelut on toteutettu vuonna 2012 Tampereella useamman haastattelijan toimesta ja muodoltaan ne ovat olleet puolistrukturoituja yksilöhaastatteluita (liite 4).

Tutkimuksen analyysissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Se soveltuu haastattelussa esiintyvien pitkäikäisyyden näkemyksien analysointiin, sillä Tuomen ja Sarajärven (2018, 87, 90, 94) mukaan siinä pyritään saattamaan hajanaisessa aineistossa oleva

tutkittava ilmiö tiivistettyyn ja yleiseen muotoon kadottamatta sen sisäistä informaatiota. Aineisto järjesteltiin uudelleen loogisen päättelyn sekä tulkinnan avulla ja näin luotiin uusia kokonaisuuksia, eli tuloksia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87, 90, 94).

Aineiston analyysi eteni Tuomea ja Sarajärveä (2018, 78–80) mukaillen induktiivisesti. Ensin koko aineisto luettiin useampaan kertaan läpi. Sen jälkeen jokaisen haastattelun sisällä korostettiin tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellinen sisältö. Korostus tapahtui fontin väriä muuttamalla, jolloin erotus merkityksettömästä sisällöstä oli selkeä, mutta tekstiä ei irrotettu sen alkuperäisestä kontekstista. Merkityksellisen sisällön koko oli kaikkiaan 22 sivua Word tiedostossa fontilla 11 ja rivivälillä 1.15.

Merkityksellisen sisältö pilkottiin analyysiyksiköiksi. Analyysiyksiköt luotiin numerokoodien avulla niin, että ensimmäinen numero kertoi haastattelun numeron ja toinen analyysiyksikön järjestysnumeron. Analyysiyksikkö rajattiin niin, että se sisälsi aina vain yhden merkityksen. Pituudeltaan analyysiyksikkö saattoi olla muutamasta sanasta useisiin virkkeisiin. Analyysiyksikön sisältämä merkitys tiivistettiin lyhyeksi kuvaavaksi tekstiksi, eli se pelkistettiin. Tästä analyysin vaiheesta tarkentava esimerkki taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Analyysiyksikön sisällön pelkistäminen.

Analyysiyksiköt	Pelkistys
H: Kai se on vaan niissä geeneissä, en minä keksi mitään muuta 15.1. Ihan normaalia tavallista elämää, että se 15.2. Ei ole sitten, en minä tiedä 15.3. Jos tällaisia nyt otetaan mukaan, en ole tupakoinut koskaan, enkä käyttänyt alkoholia enkä semmoisia 15.4. Enkä nyt ollut muutenkaan mitenkään kauhean, että minä olisin viettänyt semmoista hurjempaa elämää 15.5.	15.1 Geenien lisäksi vaikea keksiä muuta syytä 15.2 Tavallinen elämä 15.3 Ei tiedä vastausta 15.4 Päihteetön elämä 15.5 Ei ole viettänyt hurjaa elämää

Samantapaisia merkityksiä sisältävät pelkistykset yhdistettiin omiksi ryhmiksi, eli alaluokiksi. Muodostaminen tehtiin niin, ettei yksittäinen pelkistys voinut sopia kuin yhteen alaluokkaan. Alaluokille annettiin niiden sisältöä kuvaavat nimet. Tuomen ja Sarajärven mallista poiketen yläluokat jätettiin muodostamatta ja alaluokista muodostettiin suoraan pääluokkia

samantapaisten merkityksien ryhmittelyn kautta. Pääluokissa yksittäinen alaluokka sopi vain yhden pääluokan alle ja yksi pääluokka sisälsi aina vähintään kaksi alaluokkaa. Pääluokat nimettiin ilmiöitä kuvaavalla tavalla. Pääluokat taasen ryhmiteltiin ja nimettiin saman logiikan mukaisesti teemoiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78–80). Tästä analyysin vaiheesta tarkentava esimerkki taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Analyysin rakentuminen alaluokasta teemaan.

Alaluokka	Pääluokka	Teema
Elämässä kiinni pysyminen loppuun saakka		
Elämän haasteista yli pääseminen	Elämässä eteenpäin pyrkiminen	
Myönteinen asenne		Hyvän elämän tavoittelu
Omien tarpeiden huomioiminen	Itselle mielekäs tekeminen	
Töiden tekeminen		

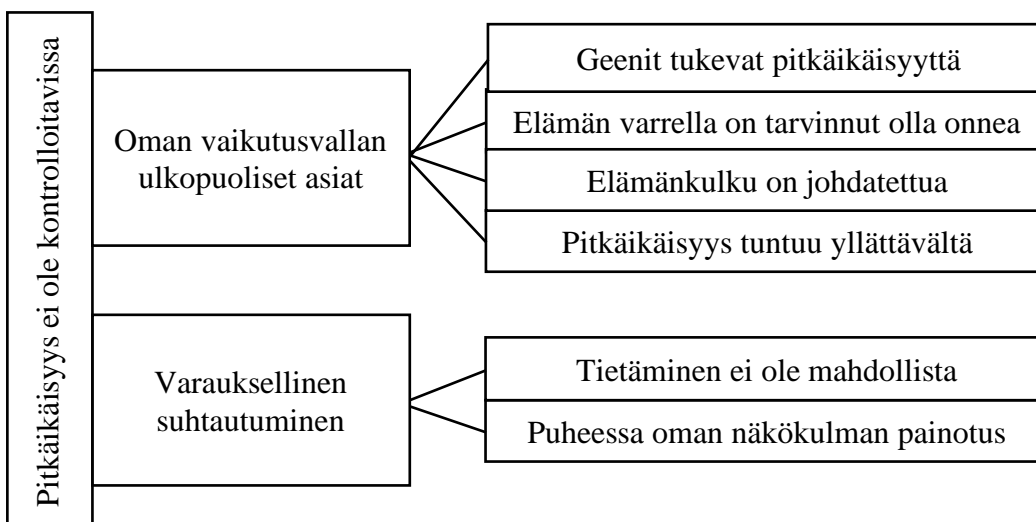
Aineisto analysoitiin kaksi kertaa niin, että kertojen välillä oli 11 päivää eroa. Analyysikertojen välillä ajatukset kypsyivät ja toisella analyysikerralla tulokset poikkesivat jonkin verran ensimmäisestä. Tulokset muokkautuivat hieman myös tulosten kirjoittamisen vaiheessa, kun tutkimuksen tekijän ajatukset kypsyivät lisää aineistoa läpikäydessä. Lopullisessa analyysissä analyysiyksiköitä oli yhteensä 83 ja niiden määrä vaihteli yhden ja 16 välillä haastattelua kohden. Muodostettujen alaluokkien määrä oli 19, pääluokkia muodostui 6 ja teemoja 3 (liite 5).

5 PITKÄN IÄN SALAISUUS

5.1 Pitkäikäisyys ei ole kontrolloitavissa

Tutkittavien näkemysten mukaan pitkäikäisyys ei ole lopulta kontrolloitavissa (kuva 1), sillä pitkän iän salaisuutena voi toimia jotain sellaista, joka on selkeästi oman vaikutusvallan ulkopuolella. Tutkittavien näkemykset geenien, onnen tai johdatuksen merkityksestä omassa elämänsä paljastavat, kuinka oma vaikutusvalta lopulliseen elämän pituuteen on rajallinen. Pitkä ikä on saattanut olla perittyä pitkäikäisiltä lähisukulaisilta tai sitten onnenkantamoiset ovat voineet auttaa selviämään hengissä. Toisaalta pitkäikäisyys on voinut olla täysin Jumalan suunnitelmien mukaista. Pitkäikäiseksi eläminen saattanut tuntua mahdottomalta ajatukselta nuorempana, jonka vuoksi elämää taaksepäin katseltuna tuntuu lopulta yllättävältä olla yli 90-vuotias.

Pitkän iän salaisuuden olemassaoloon suhtauduttiin varauksellisesti. Salaisuutta ei tutkittavien mielestä joko ollut tai sellaisia oli vaikea nimetä epäröimättä. Puheissaan tutkittavat käyttivät paljon epävarmuutta tai omaa näkökulmaa painottavia ilmauksia, eivätkä he kokeneet itseään oikeiksi henkilöiksi määrittelemään salaisuutta. Tutkittavien mielestä pitkäikäiseksi siis enemmän tai vähemmän päädytään ilman sen suurempaa kontrollia asian suhteen.



KUVA 1. Pitkäikäisyys ei ole kontrolloitavissa.

Tutkittavien mukaan geenit tukevat pitkäikäisyyttä. Geenien nähtiin liittyvän joko vahvasti pitkän iän salaisuuteen tai sitten hieman heikommin. Vahvasti geenien vaikutukseen uskovat

kokivat, ettei muilla asioilla ollut niin paljoa vaikutusta pitkän iän salaisuudessa. Mikäli geenejä ei koettu niin vahvasti tukevana tekijänä, myönnettiin geenien kuitenkin jonkin asteisesti vaikuttavan pitkäikäisyyteen. Geenejä saatettiin pohtia sukulaisten tai heimokansojen kautta, jolloin heitä käytettiin geenien merkitystä vahventavana tai heikentävänä esimerkkinä. Sukulaisista lueteltiin niin pitkään eläneitä, kuin nuorena kuolleita ja verrattiin omaa ikää sukulaisten kuolinikään. Myös kuolemaan liitännäisiä sairauksia lueteltiin ja sairauksien nähtiin osittain kumoavan geenien vaikutusta.

“Me puhutaan paljon siitä geneistä, kun esimerkiksi ikää, käsitellään. Minulla se on vähän erikoinen tai poikkeava oikeastaan, kun isäni isä kuoli vatsasyöpään 45-vuotiaana, ja minun isäni kuoli vatsasyöpään 43-vuotiaana. Ja sitten veli kuoli vatsasyöpään 67-vuotiaana, ja toinen veli eturauhassyöpään 70 suurin piirtein. Eli tämä tällainen geeniasia, niin minä olen monta kertaa ajatellut, että kas kun ei ainakaan tänään ole mitään merkkejä vatsasyövästä. Mutta äiti eli 92-vuotiaaksi, että kai sieltä äidin puolelta mahdollisesti on ne just, kun geneistä puhutaan, niin peräisin” (H3)

Lisäksi tutkittavat toivat esille sitä, kuinka elämän varrella on tarvinnut olla onnea. Onni nähtiin tärkeäksi tekijäksi monessa asiassa, kuten elämän kiperissä paikoissa, sodasta selviytymisessä taikka onnettomuuksista kuntoutumisessa. Onnen vaikutusta korostettiin, koska omien tekojen ei koettu olevan niin erikoisia.

“Kyllä täytyy sanoa, että minulla on ollut ihmeellinen elämä. Eikä se ole sitä, että minä tuntisin, että minä olen tehnyt jotain erikoista. Kyllä siinä on onnea ja terveyttä ja kaikkia tekijöitä ollut, että on tapahtunut näin, että minä tässä olen jne.” (H44)

Geenien ja onnen lisäksi oman vaikutusvallan elämän tapahtumiin nähtiin olevan heikkoa sen vuoksi, että elämä on ollut Jumalan toimesta johdatettua. Henkilökohtaiseksi painotettujen mielipiteiden mukaan Jumalan armo ja se, että elämä määrätään ennen syntymää vaikuttaa siihen, millaiseksi elämä lopulta muodostuu.

“Mutta minun mielestä se on se minuun istutettu näkökanta, että minun elämäni on johdatettu, ja en minä voi siihen vaikuttaa millään lailla. Tänä aamunako minä luin, että se on määrätty jo ennen minun syntymääni. Mutta se, että kyllä siihen myös

vaikuttaa elämän laatu, asenne. Kun minä käsitän elämän näin tällä omalla suppealla ajatuskyvylläni, että minä olen, kuin talutettaisi koiraa tuolla kadulla. Minä olen sellaisessa Jumalan liekanarussa, jossa hän kuljettaa, ja minä hänklään vastaan. Minä kierrän sitä narua paljon pensaiden ja pylvään ympäri, ja menen väärältä puolelta ohi. Hän tulee, ja selvittää.” (H20)

Ikävuosien runsas kertyminen ihmetytti myös tutkittavia. Elämän vaikeudet ja sairaudet ovat saaneet nuorempana ajattelemaan, ettei tulisi elämään vanhaksi. Tällöin pitkäikäisyys on tuntunut yllättävältä. Tällaisten ajatusten muodostumiseen oli vaikuttanut stressaava olo, yksinäisyys, harrastusten puute tai risaiset lähtökohdat. Pitkäikäiseksi voi siis lopulta vain päätyä, ilman sen suurempia pyrkimyksiä elää pitkään.

“Mulla oli aina semmonen ajatus, että mä en pitkäikäinen ole tota noin. Kun mulla oli toi mieliala aina vähän semmosessa laskusuunnassa ja semmonen stressaava olo, että se varmaan vaikuttaa mun fyysiseenkin kuntoon. Kun mä en o semmonen, innostuneesti harrastanu mitään. Enkä ollu missään tuommosissa seuratoiminnassa mukana täällä, elin semmosta yksinäistä elämää. Niin tota mulle tuli semmonen ajatus, että pitkäikäinen mä en ole.” (H5)

Tutkittavat pohtivatkin sitä, kuinka myös huonoilla elämäntavoilla voi elää pitkään. Siksi salaisuutta pitkäikäisyyteen ei lopulta ollut mahdollista tietää. Pitkän iän saavuttamiseen ei ole taikakonstia, tai ihmesalaisuutta ja puheisiin pitkän iän salaisuudesta olisi suhtauduttava varauksella.

“Ei kai siihen nyt minkäänlaista ihmesalaisuutta voi olla pitkään ikään. Koska toisethan elää aika huonostikin kuitenkin, ja kumminkin ne elää pitkään, ja sairastaa paljon.” (H23)

Varauksellinen suhtautuminen pitkän iän salaisuutta kohtaan heijastui myös tutkittavien puheesta. He painottivat omaa näkökulmaansa erinäisin tavoin. He joko käyttivät epävarmuudesta taikka omasta mielipiteestään kertovia ilmauksia. Tai he selkeästi pohtivat ääneen ennen vastauksensa muodostamista. Tutkittavat käyttivät siis sellaista kertomisen tapaa, jossa painotettiin sitä, kuinka epävarmoja he olivat puhumaan pitkäikäisyydestään.

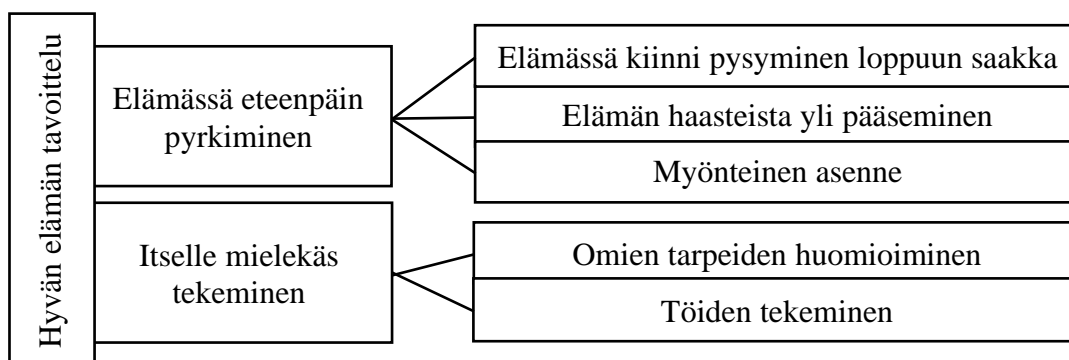
“Niin, nyt en osaa sanoa salaisuutta, sillä sanalla.” (H6)

“Minä en sano, että se, mitä minä sanon. Minä en sano, että mitä minä sanon, on ne. Joita kaikkien pitää noudattaa, tai pitäisi noudattaa, mitkä olisivat. Minä luettelen muutamia, jotka minulle ovat merkinneet apua.” (H14)

5.2 Hyvän elämän tavoittelu

Tutkittavien näkemyksien mukaan hyvän elämän tavoittelu voi toimia salaisuutena pitkään ikään (kuva 2). Hyvän elämän tavoitteluun sisältyvät elämässä eteenpäin pyrkiminen sekä mielekäs tekeminen. Elämässä eteenpäin pyrkimisessä vaaditaan elämässä kiinni pysymistä loppuun saakka. Vanhetessa ei saisi jäädä laakereilleen, vaan pitäisi pysyä uteliaana elämää kohtaan. Elämän haasteistakin tulisi pyrkiä pääsemään yli. Se tarkoittaa sitä, että jaksettaisiin uskoa ihmisen kestävän vaikeuksia ja hyväksyttäisiin haasteiden kuuluvan elämään. Haasteet saattavat katkeroittaa, mutta myönteinen asenne voi suojella siltä. Tutkittavat kertoivat olevansa iloisia ja optimistia, vaikka välillä se on ollut rasittavaa. Sillä, että suhtautuu elämään myönteisesti, eikä luovuta, voidaan tavoitella hyvää elämää, joka on elämisen arvoista vaikeuksista huolimatta.

Hyvää elämää voi tavoitella myös täyttämällä elämänsä itselleen mielekkäällä tekemisellä. Tällöin olisi huomioitava omat tarpeet. Se tarkoittaa sitä, että olisi oma itsensä, eikä välittäisi muiden elämistä liikaa. Tekee siis itsestään hyvältä tuntuvia asioita, kuten purjeveneiden suunnittelua. Mielekästä tekemistä voi olla myös töiden tekeminen, sillä sen avulla aika kuluu nopsaan.



KUVA 2. Hyvän elämän tavoittelu.

Elämässä kiinni pysyminen loppuun saakka oli tutkittavien näkemysten mukaan tärkeää. Elämää kohtaan olisi hyvä olla jatkuvasti utelias, jolloin siinä säilyy sisältöä. Varsinkin vanhetessa olisi tärkeä pitää elämässään mukana viihdyttävää tekemistä, eikä jäädä laakereilleen lepäämään. Se on lopulta osittain asennekysymys pysyä hyväkuntoisena vielä 90-vuotiaana. Iän ei saisi ajatella olevan este esimerkiksi porukoihin mukaan menemiselle, eikä saisi ajatella olevansa liian vanha. Olisi ajateltava, että liikuntakyvyttömänäkin voisi jatkaa aikansa seuraamista ja siinä kiinni pysymistä. Missään tilanteessa ei saisi jäädä voivottelemaan.

“Ennen kaikkea se, että yrittää pysyä mukana, että ei käpristy sitten sinne. Ja minä olen monta kertaa ajatellut, että vaikka jäisi liikuntakyvyttömäksi. Niin ihminen voisi silti seurata aikaansa, eikä voivotella.” (H8)

Tutkittavat olivat myös onnistuneesti päässeet elämässään eteenpäin, vaikka se ei aina ole ollut helppoa. He olivat kohdanneet monenlaisia haasteita sekä kolhuja, kuten onnettomuuksia, matalapainetta ja sairastelua. Sisukkuus, oikeanlainen mieliala tai se, ettei ollut syvästi katunut mitään, on auttanut toipumaan vaikeuksista. Tutkittavat kuvaavat päässeensä yli elämän haasteista melko kivasti. Haasteiden edessä tulisi nöyrytyä ja hyväksyä ne elämään kuuluviksi. Ihminen onkin syntynyt sellaiseksi, että se kestää myös elämän kolhuja ja kipua.

“Olen sitä mieltä, että kyllä se mielialastakin kiinni on jonkun verran, on minulla se. Kyllähän sitä matalapaineita tietysti jokaiselle tulee, mutta niistä on selvitty aika kivasti.” (H38)

Pitkän iän salaisuudeksi pohdittiin myös optimistista luonnetta, tai sitä ettei ole katkeroitunut mistään asiasta. Myös sillä, että rakastaa elämää ja ihmisiä voi olla ihmeellisiä vaikutuksia. Tutkittavien mielestä olisi parempi olla iloinen ja purkaa riitatilanteita vitsillä, vaikka välillä jatkuva iloisuus on ollut myös rasittavaa. Kaiken kaikkiaan elämä koettiin taaksepäin muisteltuna hauskaksi ja iloiseksi. Hyvän elämän päätteeksi omaan kuolemaansakin on helpompi suhtautua myönteisesti.

“Niin en tiedä, onko sillä osuutta, että suhtautuu elämään yleensä myönteisesti? Minä en tiedä, onko sillä, mutta mä en kyllä o. Oikeastaan kun mä muistelen nyt

elämänkaartani, niin en mä koskaan oikein ollu katkera tai jotakin tällaista elämässäni.” (H3)

Tutkittavat toivat esille myös sitä, kuinka omien tarpeiden huomioiminen on ollut heille ominaista. Olisi tärkeää olla oma itsensä ja elää sillä tavalla kuin haluaisi elää. Tämä voi tarkoittaa kaiken kattavaa harkintaa, jolloin omia tekojaan tulisi aina harkita etukäteen. Niin varmistaisi itsensä ja muiden kannalta parhaan lopputuloksen asiaan kuin asiaan. Vanhemmilta opittu harkintakyky voikin olla yksi pitkän iän salaisuus. Omien tarpeiden huomioiminen voi myös tarkoittaa sitä, että tekee itselleen hyvältä tuntuvia asioita, kuten nukkuu päiväunet. Se voi myös olla tavallista tai normaalia elämää, jatkuvaa lauleskelua, purjeveneiden rakentamista, taikka sitä ettei koskaan urheile tai tee ylitöitä. Tärkeintä olisi harrastaa jotain henkistä hyvinvointia vaalivaa ja olla välittämättä liikaa muiden elämistä.

“Niin on ihan oma itsensä. Ja elää sillä lailla, kun haluaa elää. Eikä välitä sitten niin kauheasti kenenkään muitten elämästä sillai, että hoitakoon jokainen itsensä niin, kun tykkää.” (H23)

Itselle mielekästä tekemistä voi olla myös töiden teko. Töissä viihtymisen nähtiinkin olevan yksi pitkän iän salaisuuksista tai jopa ainoa sellainen. Töiden tekemiseen oli opittu pikkulapsesta saakka ja niiden tekeminen oli pitänyt pirteänä. Työn teon parissa aika oli kulunut nopeasti, jopa niin, että työvuodet olivat tuntuneet kuluvan 7–8 vuodessa ohi, kun taas nuoruuden kouluvuodet kestivät 50 vuotta. Omia vanhempia kuitenkin kiiteltiin kouluvuosien mahdollistamisesta. Tutkittavien mielestä tärkeintä on ollut sellaisen työn tekeminen, jossa viihtyy, oli vähän tai paljon kouluja käynyt.

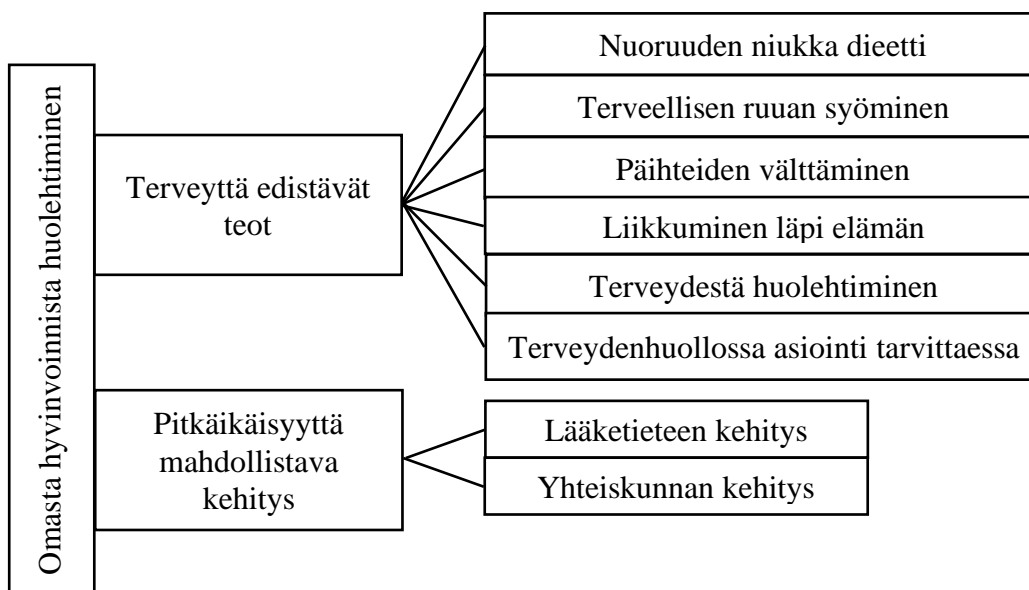
“Minä olin 50 vuotta nuoruudestani asti kouluilla, ja sitten minä pääsin töihin. Ja olin 7–8 vuotta töissä, ja sitten pantiin eläkkeelle. Tässä on lyhyesti minun. Ja se pitkän iän salaisuus, jos sitä halutaan tietää.” (H20)

5.3 Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Tutkittavien mukaan pitkän iän salaisuutena voi toimia omasta hyvinvoinnista huolehtiminen (kuva 3), jossa monenlaiset kokonaisvaltaista terveyttä edistävät teot ovat olleet keskeisessä

asemassa. Ruokavalio on ollut merkittävä siten, että nuoruuden niukalla dieetillä taikka terveellisen ruuan syömisellä kohtuullisesti on voinut edesauttaa pitkäikäisyyttä. Myös liikkumisesta pitäisi osata huolehtia läpi elämän. Tutkittavien kunto on rakennettu nuoruudesta lähtien ja sitä jaksettu ylläpitää vielä vanhuudessakin, sillä vanhanakaan ei ole ollut soveliasta lysähtää paikalleen.

Hyvinvoinnista huolehtimisen kannalta myös kaikenlaisia päihteitä olisi hyvä välttää, jottei pilaa rautaista terveyttään. Terveystä tuleekin tutkittavien mukaan osata huolehtia kokonaisvaltaisesti niin, ettei aseta liikaa raskautta fyysiselle tai henkiselle terveydelle. Mikäli jotain vaivoja kuitenkin tulee, olisi silloin osattava mennä alan ammattilaisen tykö hakemaan hoitoa. Lääketieteen kehityksen nähtiinkin olevan yhteiskunnan kehittymisen kanssa yksi pitkän iän salaisuus. Se on vaikuttanut varsinkin siihen, kuinka pitkäikäiseksi on nykyisin mahdollisempaa elää verrattuna aiempiin sukupolviin.



KUVA 3. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.

Tutkittavat pohtivat nuoruudessa sota-ajan aiheuttamaa niukkaa dieettiä ja sitä, olisiko se mahdollisesti yksi pitkän iän salaisuus. Tällaiseen näkemykseen oli inspiroinut Tieteen Kuvalehti, jossa oli kerrottu niukan dieetin terveyshyödyistä tai sitten se oli oman pohdinnan tulosta.

“Nyt tuosta Tieteen kuvalehdestä minä luin semmoisen, että niukka dieetti pitää ihmisen nuorekkaana ja terveenä. Minä ajattelin, että sehän käy kauhean hyvin. Sota-

aikana joutui pitämään niukkaa dieettiä, että onko se sitten tämän pitkän iän salaisuus, vai mikä?” (H23)

Terveellisen ruuan syöminen oli tutkittavien mielestä terveyden, että pitkän iän salaisuus. Tutkittavien terveelliset ruokavaliot ovat sisältäneet tavallisen kotiruoan, kuten hirven ja soosin, marjojen, omenien, kaurapuuron ja salaattien syömistä sekä herkkujen välttämistä. Tärkeää olisi syödä oikein ja oikeita määriä. Terveellisestä ruokavaliosta oli huolehdittu itse tai sitten puoliso on ollut siitä tarkka.

“Ravinto on se, on. Koko ikäni olen ollut sitä mieltä, että ravitsemuksella on. Ja se on terveyden salaisuus, että syö oikein ja oikeita määriä. Ei mitään liikaa maustettuja, että se kohtuus pitäisi olla kaikessa.” (H36)

Tutkittavat ovat myös vältelleet päihteitä. Alkoholia ei ollut juotu tai sitä oli nautittu kohtuudella ja tupakan polttoa ei ollut aloitettu tai sitten se oli lopetettu. Huumeaineillakin voi mennä pilaamaan rautaisen terveyden, joten niitä olisi myös hyvä vältellä.

“Mutta kuten minä sanoin, niin alkoholi ja tupakka. Niiden poissaolo, niin se hiukan auttaa, luulisin.” (H24)

Tutkittavat ovat lisäksi liikkuneet läpi elämänsä. Ainakin uiminen, suunnistaminen, käveleminen, voimistelu, pyöräileminen, hiihto ja uinti kuuluivat tutkittavien liikkumistapoihin. Liikunta oli auttanut pärjäämään ja se on vienyt samalla ajatuksia pois sairauksista. Fyysistä kuntoa oli kasvatettu jo kansakoulusta asti ja sitä oli vaalittu koko ikä myös kotitöiden avulla. Onkin tärkeää olla lysähtämättä paikoilleen.

“Salaisuus, liikkumisen sanoisin yhdeksi. Ja niin paljon kuin jaksaa, niin se on yksi. Sitten ihminen pärjää, eikä ajattele niitä sairauksiansa niin paljon.” (H21)

Oman hyvinvoinnin kannalta pitäisi osata yleisellä tasolla huolehtia omasta terveydestään. Tällöin tulisi vältellä fyysisen tai henkisen terveyden rasittamista taikka vahingoittumista ja niin edistää omaa terveyttään. Terveys on kaiken A ja O, ja siksi sitä pitää osata huolehtia.

“Elää siten, ettei aseta liiallisia rasitteita siihen terveydelliselle puolelle.” (H44)

Tärkeä osa omasta hyvinvoinnista huolehtimisessa on myös terveydenhuollossa asiointi tarvittaessa. Olisi tärkeää osata mennä lääkäriin tai muun ammattihenkilön luo, jos on vaivoja ja selvittää mistä on kyse.

“Tietenkin sitten tuo on ehkä myös aika tärkeitä, tai on oleellista. Että jos on jotakin vaivoja, niin menee heti lääkäriin, että saa siihen joko selvyden tai lääkityksen tai ei mitään” (H3)

Lääketieteen kehitys onkin yksi inhimillinen tekijä pitkä iän salaisuudeksi. Sen avulla on ollut mahdollista elää pidempään ja saavuttaa parempia genejä. Mikäli lääketiede olisi ollut aikoinaan yhtä kehittyntä, olisivat tutkittavien vanhemmat taikka toisten perheiden lapset voineet elää pidemmän elämän, eivätkä kuolla asioihin, joita nyt hoidettaisiin toisella tavalla.

“Kyllä mä nyt olen sitä mieltä, että esimerkiksi lääketieteen kehitys, niin totta kai se on yksi ilman muuta. Ja näin ollen ehkä on saatu parempia genejä.” (H6)

Tutkittavat pohtivat myös, kuinka yleinen yhteiskunnan kehitys taikka hienossa Suomen maassa eläminen on voinut olla syynä omaan pitkäikäisyyteen. Se on mahdollistanut elinajanodotteen nousun ja sitä kautta vanhemmaksi elämisen.

“Silloin kun minä olen ollut nuori, niin semmoinen 60 vuotta on ollut aika korkea ikä, ja 70 jo vallan. Kyllä se aika lailla vuosien mittaan on kehittynyt tämä, ja sitten yleensä tämä yhteiskunnan kehitys. Joo, semmoisia.” (H22)

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata yli 90-vuotiaiden näkemyksiä pitkän iän salaisuudesta. Tutkimuksen tulosten perusteella pitkäikäisyys ei ole kontrolloitavissa oleva asia, mutta pitkäikäiseksi elämistä voi edesauttaa hyvän elämän tavoittelu sekä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen. Omia mahdollisuuksiaan elää pitkäikäiseksi voi siis parantaa, mutta onnistunutta lopputulosta teot eivät takaa. Elämän lopullinen pituus on lopulta mysteeri, sillä geeneillä, onnella ja johdatuksella on omat vaikutuksensa pitkäikäisyyteen, joita ei voi ennakoita tai nähdä tulevan. Pitkäikäisyys muodostuu siis kunkin omien lähtökohtien mukaan. Pitkäikäisyyttä edistävistä asioista ei voi vetää yhteen yhtä salaisuutta, jonka avulla pitkäikäisyyden voisi saavuttaa, sillä eri tekijät sekoittuvat yhteen (Cherry ym. 2013). Tämä johtuu siitä, että näkemykset pitkän iän salaisuudesta pohjautuvat omakohtaisiin kokemuksiin ja muistoihin, jotka luovat omanlaisia merkityksien verkkoja asioiden välille (Lapsley ym. 2016). Se mikä rakentaa toiselle pitkäikäisyyttä, ei välttämättä toimi toisella. Pitkän iän salaisuus on lopulta elämän mittainen kokonaisuus.

Tutkittavat nimesivät oman kontrollin ulkopuolisia asioita, kuten geenit, onni ja johdatus pitkän iän salaisuudeksi. Geeneillä selitettiin sitä, miksi itse on välttynyt tai selviytynyt sairauksista, joihin toiset ovat kuolleet. Onni korostui tutkittavien elämismaailmassa varsinkin entisillä sotilailta. Onnella on selitetty sitä, miksi itse selviytyi kiperistä sodan paikoista, joissa toiset kaatuivat. Johdatuksen taasen on huomattu luovan tarkoituksia elämän tapahtumille riippumatta siitä, mitä uskontoa edustetaan (Cherry ym. 2013; Iftekhar 2017; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015).

Elämän tarkoituksellisuus auttaa pyrkimään eteenpäin myös vaikeina aikoina. Vaikeudet kuuluvat elämään ja ne on osattava hyväksyä osaksi sitä, mutta niistä olisi hyvä pyrkiä pääsemään yli (Iftekhar 2017; Lapsley ym. 2016; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015). Tutkittavilla on ollut haasteita elämässään ja varsinkin nuoruuden sotavuodet ovat pakottaneet elämään vaikeuksien keskellä. Sota ja sen jälkeinen jälleenrakentaminen on saattanut muokata elämismaailmaa eteenpäin pyrkiväksi. Murheeseen ei ole ollut mahdollista jäädä. Pitkäikäiseksi eläneitä tutkittaessa on huomattu, että he ovat usein resilienttejä, eli he

palautuvat vaikeuksista hyvin (Lapsley ym. 2016). Selviytyjän luonne estää luovuttamasta ennenaikaisesti.

Myönteinen tapa nähdä ja kokea asioita on niin tutkittaville, kuin muillekin pitkäikäisille ominaista (Freeman ym. 2013; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015). Kohorttitutkimuksen mukaan pitkäikäiseksi elävillä on taipumusta olla positiivisia läpi elämänsä (Lapsley ym. 2016). Menneeseen osataan suhtautua hyvällä (Cherry ym. 2013), kaikista historiallisesta ja henkilökohtaisen elämän tapahtumista riippumatta. Pitkäikäisyyteen menneisyyden olosuhteilla on omat vaikutuksensa (Willing ym. 2015). Tutkittavat ovat eläneet nykypäivään verrattuna niukkuudessa, mutta he pohtivat tuleensa vähällä toimeen ja niukkuus on voinut jopa edesauttaa heitä saavuttamaan pitkän ikänsä.

Pitkäikäiset osaavat nähdä myös oman ikänsä karttumisen hyvällä. Ei ole soveliasta ajatella olevansa liian vanha johonkin (Freeman ym. 2013; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017). Tällaisessa ajatustavassa heijastuu elämismaailman kokemukset selviytymisestä, resilienssi, elämässä kiinni pysymisen tarve sekä positiivinen elämän asenne. Pitkäikäisyyden kannalta on oleellista tuntee itsensä nuoremmaksi kuin on, sillä silloin on parempi ennuste elää pidempään (Westerhof ym. 2014). Myönteinen asenne omaa ikäänsä tuo mukanaan parempaa pidempiaikaista terveyttä (Tully-Wilson ym. 2021).

Myönteisyys voi auttaa myös pitämään itsestään parempaa huolta. Hyviksi todetut elintavat ja kohtuus edesauttavatkin pitkäikäisyyden saavuttamista. Erinäiset terveyden edistämisen ohjelmat ovat Cherryn ym. (2013) mukaan saattaneet vaikuttaa siihen, että terveyden kannalta hyvien valintojen tekemisen, kuten aktiivisen liikkumisen ja terveellisen ruokavalion, osataan nähdä pitkäikäisyyden suhteen tärkeäksi. Toinen mahdollisuus on se, että pitkäikäisille on ehtinyt kertyä joko omia tai toisten kokemuksia huonojen elintapojen, kuten päihteiden käytön tuomista terveyshaitoista (Cherry ym. 2013).

Elintavoissa ja yleisenä elämänfilosofiana tutkittavat luottivat itsestä hyvältä tuntuneiden asioiden vaikutukseen. Mielekkään tekemisen tärkeyttä itsessään painotettiin, mutta se myös auttaa pysymään aktiivisena, joka on pitkäikäisyyden saavuttamisen kannalta oleellista (Freeman ym. 2013; Iftekhhar 2017; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Willig ym. 2015). Aktivoiva tekeminen voi vaihdella aina purjeveneiden rakentamisesta vapaaehtoistyöhön (Freeman ym. 2013; Iftekhhar 2017; Willig ym. 2015). Elämässä ei sovikaan käpristyä tai

sammaloitua paikoilleen, vaan on jatkuvasti pidettävä yllä omaa tarkoitustaan (Freeman ym. 2013; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017). Mielekäs tekeminen vahvistaa elämän tarkoituksellisuuden tunteita ja samalla antaa tarkoitusta myös tulevaisuudelle (Freeman ym. 2013). Aktiivisen vanhenemisen keskiössä onkin juuri se, mitä ikääntynyt itse haluaa tehdä (Rantanen ym. 2019).

Tutkittavien näkemykset pitkän iän salaisuudesta kiteytyvät kokonaisvaltainen terveyden huolehtimiseen (Cherry ym. 2013; Freeman 2013; Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017; Tully-Wilson ym. 2021; Willig ym. 2015). He kuitenkin toivat esille myös sitä, että vajaallakin terveydellä tai toimintakyvyllä voi elää itselleen mielekästä elämää. Heidän näkemyksensä myötäilevät aktiivisen vanhenemisen näkemyksiä siitä, miten edistää ikääntyneiden terveyttä. Tärkeää on tehdä niitä asioita mistä pitää ja ylläpitää fyysistä ja henkistä terveyttä ja toimintakykyä, vapaa-ajan aktiviteetteja ja sosiaalisia suhteita (Bowling 2008; Rantanen ym. 2019). Omaa toimintakykyisyyttä myötäillen (Rantanen ym. 2019). Omasta hyvinvoinnista pitää osata huolehtia jatkuvasti, jotta voi saavuttaa lisää niin terveitä elinvuosia, kuin kokonaisuudessaan elinvuosia (WHO 2002).

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessä on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan vuonna 2012 määrittelemiä Hyvän tieteellisen käytännön toimintaohjeista. Tutkimuksen aikana on ohjeistuksen mukaisesti pyritty rehellisyyteen, yleiseen huolellisuuteen sekä tarkkuuteen. Tuloksia raportoidessa, että muiden töihin viitattaessa on pyritty avoimuuteen ja vastuullisuuteen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Tutkimuksen aineisto saatiin valmiina litteraattina, jolloin aineiston keräämisestä eettisesti kestäväällä tavalla ei tarvinnut huolehtia. Tutkittavien anonymiteetin säilymisestä huolehdittiin läpi tutkimuksen. Tietosuoja-asioissa noudatettiin erityistä huolellisuutta. Aineisto säilytettiin ulkoisella kovalevyllä salasanalla suojattuna. Tutkimuksen aikana huolehdittiin, ettei ulkopuoliset päässeet käsiksi aineistoon ja aineisto hävitettiin heti tutkimuksen valmistuttua.

Aineiston analyysin kaikissa vaiheissa pyrittiin ymmärtämään tutkittavia heidän omasta elämismaailmastaan käsin. Tällainen tutkittavien sanomisten ja tutkijan tulkintojen välinen

vastaavuus on yksi luotettavuuden ulottuvuus laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 120). Aineistolähtöisyyden kautta tutkimuksen tulokset nousivat puhtaasti ikääntyneiden omasta puheesta, jolloin voidaan puhua näkemyksistä pitkän iän salaisuuteen. Aineistosta ei poimittu analyysiin sellaisia asioita, joita tutkittavat eivät itse tuoneet esille ikään tai pitkäikäisyyteen liittyvänä puheena. Esimerkiksi, jos tutkittava kertoi harrastaneensa monipuolisesti liikuntaa nuoruudessa, ei sitä voinut ottaa mukaan analyysiin osoituksena siitä, että liikunnan harrastamisella on merkitystä. Tällainen puhe otettiin mukaan analyysiin, mikäli liikunnan harrastaminen tuotiin esille pitkäikäisyyden kontekstissa tutkittavan itsensä toimesta.

Tutkimuksen tekijän esiymmärryksen vaikutusta analyysiin pyrittiin myös estämään, sillä se on aineistolähtöisen sisällönanalyysin kannalta merkityksellistä. Analyysiin nostettiin vain Tuomen ja Sarajärven (2018, 80–81, 84) ohjeistuksia mukaillen vain puhtaasti aineistossa olevia asioita, jolloin tekijän kokemuksilla tai tiedoilla oli mahdollisimman vähän vaikutusvaltaa tämän tutkimuksen tuloksiin. Kuitenkin tulokset on nähtävä vain yhden henkilön tulkintana kyseisestä aineistosta. Tuloksiin vaikuttaa aina tekijän tietoisesti tekemät päätökset käytettyjen käsitteiden, tutkimusasetelman ja menetelmien suhteen. Tällöin on myös mahdollista, että tekijän mukana analyysiin päätyy jostain sellaista, jota aineistossa ei esiinny. Näkyviin kirjoitettu esiymmärrys onkin tässä tutkimuksessa oleellisessa asemassa, sillä viimekädessä tekijä löytää teemoja oman ymmärryksensä avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80–81, 84).

Tutkimuksen tekijän esiymmärrys tuurin ja yleisten terveystieteiden mukaisen elintapojen merkityksestä pitkäikäisyyteen oli melko linjassa niin tutkimusten tulosten kuin kirjallisuuskatsauksen tutkimusten kanssa. Tämä johtunee luultavimmin siitä, että pitkän iän salaisuus on aiheena sellainen, että yleisesti ottaen ihmisillä on melko yhteneväisiä ajatuksia siihen johtavista syistä. Esiymmärryksen ajanainen ajattelumaailma ei tutkimusprosessin aikana varsinaisesti muuttunut, vaan ymmärrys pitkäikäisyyden ilmiöstä ja sitä tukevista tekijöistä rikastui. Rikastumiseen johti tutkittavien kertomukset, että muiden tutkimuksien tutkittavien kertomukset pitkää ikää tukevista tekijöistä.

Tutkittavilla oli paljon yhteneväisiä ajatuksia pitkän iän salaisuudesta, mutta 45 yksilöhaastattelun aineisto antoi laajuudessaan myös mahdollisuuden pitkäikäisyyden ilmiön monipuoliseen kuvaamiseen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston koko ei

kuitenkaan ole luotettavuuden kannalta merkittävä tekijä, koska siinä ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin (Tuomi & sarajärvi 2018, 73).

Tutkimusaineistosta tulee huomioida se, että haastattelut eivät ole tehty puhtaasti tämän tutkimuksen näkökulman kautta, vaan elämäntarinahaastatteluina. Tällöin tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellisiin asioihin ei olla panostettu. Mikäli tämän tutkimuksen näkökulmasta olisi kerätty oma haastatteluaineistonsa, on mahdollista, että tulokset poikkeaisivat hieman toisistaan. Puolistrukturoidun haastattelun luoma vapaampi aineiston hankinta tuo kuitenkin mukanaan oikeuksia myös vapaampaan tutkimusasetelmaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 62). Näin ollen tutkimuksen aineiston ja tutkimuksen näkökulman välinen osittainen väljyys on perusteltua.

Aineiston haastatteluita suoritti useampi eri henkilö, joka näkyy rungon noudattamisen poikkeuksina. Tämä kuitenkin sallitaan puolistrukturoidussa metodissa. Tuomea ja Sarajärveä (2018, 65) mukaillen tässä aineiston keruun muodossa voidaan esittää tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä. Myös kysymysten järjestys ja se, kysytäänkö kaikkia etukäteen laadittuja kysymyksiä, on haastattelijan omien päätöksien varassa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 65). Aineiston haastattelut ovat siis hyvin toisistaan poikkeavia johtuen haastattelijoiden persoonasta, tyylieroista sekä haastattelun luonteesta. Lisäksi eri haastattelijat kysyvät omanlaisiaan tarkentavia kysymyksiä, joka vaikutti myös aineiston lopulliseen muotoon. Tällöin pitkäikäisyydenkin teemat olivat korostetumpia toisissa haastatteluissa kuin toisissa. Tämä yhdessä tutkittavien yksilöllisten vastaushalukkuuksien kanssa selittää sitä, kuinka analyysiyksiköiden määrä saattoi vaihdella yhden ja 16 välillä haastattelua kohden.

Tutkittavilta kysyttiin suoraan “mikä mielestänne on pitkän ikänne salaisuus?”. Tällainen kysymyksen muotoilu on voinut muokata puhetta tämän tutkimuksen osalta sellaiseksi, että vastaamisesta on tullut haastavaa ja muotoilu on saattanut johdatella vastauksia. Tutkittavat totesivatkin, etteivät tiedä salaisuutta ainakaan sillä sanalla. Kysymyksen olisi voinut muotoilla myös toisin. Esimerkiksi Cherryn ym. (2013) tutkimuksessa kysyttiin, mitkä ovat avaintekijöitä pitkään ikään. Tällöin pitkäikäisyyteen vaikuttavia tekijöitä olisi saattanut alkaa pohtimaan eriävällä tavalla verrattuna salaisuuden pohtimiseen.

Aineiston suhteen oleellista on myös se, ettei tutkimuksen tekijä ole tehnyt yhtäkään aineiston haastattelua. Analyysi on toteutettu pelkän litteroidun tekstin varassa, jolloin itse henkilö

tekstin takana jää piiloon. Laadullista tutkimusta tehdessä on aina pohdittava sitä, kuinka tutkija voi ymmärtää toista henkilöä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 56). Pelkkä litterointi yhtäältä heikentää analyysissa toisen ymmärtämisen puolta, mutta toisaalta luo omanlaista objektiivisuutta tehtyjä tulkintoja kohtaan. Objektiivisuudella tarkoitetaan tässä sitä, että haastattelujen luomat mielikuvat henkilöistä sekä heidän kodeistaan, jossa haastattelut on tehty, ei vaikuta niistä tehtäviin tulkintoihin. Tekstin analyysivaiheen läpikäynti ei siten käynnistä muistoja haastattelutilanteesta. Samalla kuitenkin tulkinnasta toisaalta jää ulos eleiden ja äänenpainojen luomia tulkittamisen kannalta merkittäviä sävyeroja, kuten ironian tai retorisuuden tuottamat lisämerkitykset sanotun ympärille. Aineiston saaminen lisäksi äänitteenä olisi voinut olla analyysin kannalta hedelmällisempää, sillä kuullussa aineistossa tällaiset sävyerot paljastuisivat kirjoitettua tekstiä selvemmin.

Kirjallisuusosan tueksi tehty systemaattinen katsaus (liitteet 1-3) kuitenkin tukee tutkimuksen tuloksia. Katsauksen tutkimuksissa melko samaan aikaan syntyneet ikääntyneet ympäri maailman nostavat esille samanlaisia näkemyksiä pitkän iän salaisuudesta. Maailman kehittyminen on kuitenkin otettava mukaan yhtenä näkökulmana, sillä muissakin tutkimuksissa ikääntyneet ovat nähneet toisen maailmansodan, kaupungistumisen ja teknologian kehityksen. Heillä on siis yhteisiä kokemuksia, jotka muokkaavat elämisaailmaa. Tämä tutkimus kokonaisuudessaan koostuu siis aikakautensa ihmisten näkökulmista pitkäikäisyyteen ja sitä kautta tuloksissa kaikuu sukupolvikokemuksia. Nykypäivän yli 90-vuotiaat ovat kokeneet esimerkiksi sodan ja jälleenrakentamisen toisella tavalla, sillä he olivat lapsia ja murrosikäisiä sodan aikana. Heidän kokemuksensa Suomen kehittymisestä 1930-luvusta eteenpäin on luultavimmin merkittävästi erilainen verrattuna noin 10 vuotta vanhempiin tutkittaviin. Aineiston ikä sen muiden ominaisuuksien lisäksi on siis tärkeä huomioida osana tulosten tulkintaa.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella pitkän iän salaisuudesta voidaan todeta seuraavia johtopäätöksiä:

- Pitkäikäisyys syntyy omannäköisen hyvän elämän elämisestä. Hyvä elämä rakentuu jokaisen omien tavoitteiden mukaisesti ja oman toimijuuden avulla voidaan edistää

omaa hyvinvointia (Rantanen ym. 2019). Tärkeää on tehdä elämästään itselleen hyvää, vaikka olisi vajaa terveys. Tutkittava muotoili näkemyksen näin: *“Se on hyvä elämä ollut luultavasti tapana.”* (H36). Pitkän iän saavuttaminen on siten kunkin omien lähtökohtien muodostama salaisuus, mysteeri, eikä sitä tällöin voi kuvata yksiselitteisesti tai kaiken kattavasti. Pitkäikäisyyden saavuttamista voi kuitenkin tukea kokonaisvaltainen terveydestä huolehtiminen.

- Tulosten avulla on mahdollista syventää ymmärrystä pitkäikäisyyttä tukevista tekijöistä. Tutkittaessa ikääntymistä tukevia tekijöitä, on mahdollista löytää vastauksia siihen, miten edistää ikääntyneiden terveyttä (Tully-Wilson ym. 2021) ja aktiivista vanhenemista (Rantanen ym. 2019). Ikääntyneiden määrä kasvaa koko ajan ja sen vuoksi mahdollisimman terveen ja aktiivisen vanhenemisen tukemiseksi on löydettävä ratkaisuja. Tähän tarkoitukseen myös pitkäikäisten näkemykset pitkän iän salaisuudesta ovat arvokkaita, sillä ne ilmaisevat ikääntyneiden omia terveyden edistämisen tapoja ja tavoitteita. Rantanen ym. (2019) myötäillen ikääntyneiden oman äänen sisällyttäminen heitä koskevaan tavoitteenasetteluun edistää soveltuvien tavoitteiden luomista terveyttä ja aktiivista vanhenemista edistävässä työssä. Ikääntyneet tulee osata nähdä aktiivisina tekijöinä passiivisten kohteiden sijasta (Rantanen ym. 2019).
- Tuloksia voi tarkastella myös laajemmin terveyden edistämisen kontekstissa. WHO:n (2002) mukaan ihmisten tulisi osata tehdä ja ympäristöjen tulisi tukea hyviä valintoja läpi elämänsä edesauttaakseen tulevaa vanhuutta. Tulokset tarjoavat näkökulmia siihen, mitä nämä hyvät valinnat voisivat olla. Kokonaisvaltaista terveyttä tukevien tekojen avulla voidaan ehkäistä ennenaikaisia kuolemia, sairauksien aiheuttamia toimintakyvyn muutoksia, tuottaa parempaa elämänlaatua sekä osallisuutta vanhetessa ja laskea terveydenhuollosta muodostuvia kustannuksia (WHO 2002).

Pitkän iän salaisuutta on mahdollista tutkia myös muilla tavoilla. Jatkotutkimusehdotuksia on esimerkiksi:

- Pitkäikäisyyden tutkimusta olisi mahdollista viedä puhtaammin elintapatutkimuksen puolelle. Esimerkiksi tämän tutkimuksen aineiston voisi analysoida teorialähtöisesti tai teoriasidonnaisesti jonkin laajasti elintapoja tai hyvinvointitekijöitä kartoittavan mallin

avulla. Tällainen voisi esimerkiksi olla WHO:n (2002) aktiivinen vanheneminen, tai aktiivisen vanhenemisen ympärille kehitetty mittari, kuten Rantasen ym. (2019) UJACAS-mittari. Tällöin kertomuksista nousevia hyvinvointikäyttäytymisen malleja päästäisiin analysoimaan rikkaammin, kuin mitä tämän tutkimuksen näkökulma antoi myöten. Ikääntyneillä on elämän verran omaperäisiä kokemuksia. Tämän vuoksi erilaiset tutkimustyyliä ovat oleellisia heistä saatavissa olevan tiedon koostamisessa (Freeman 2013).

- Pitkän iän salaisuudesta voisi tehdä myös oman puolistrukturoidun tai avoimen haastattelun. Tällöin saataisiin fokusoituneempaa aineistoa, kuin mitä tässä tutkimuksessa oli käytössä. Potentiaalisesti rikkaampi aineisto mahdollistaisi pitkän iän salaisuuteen syventymisen myös muilla laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmillä.

LÄHTEET

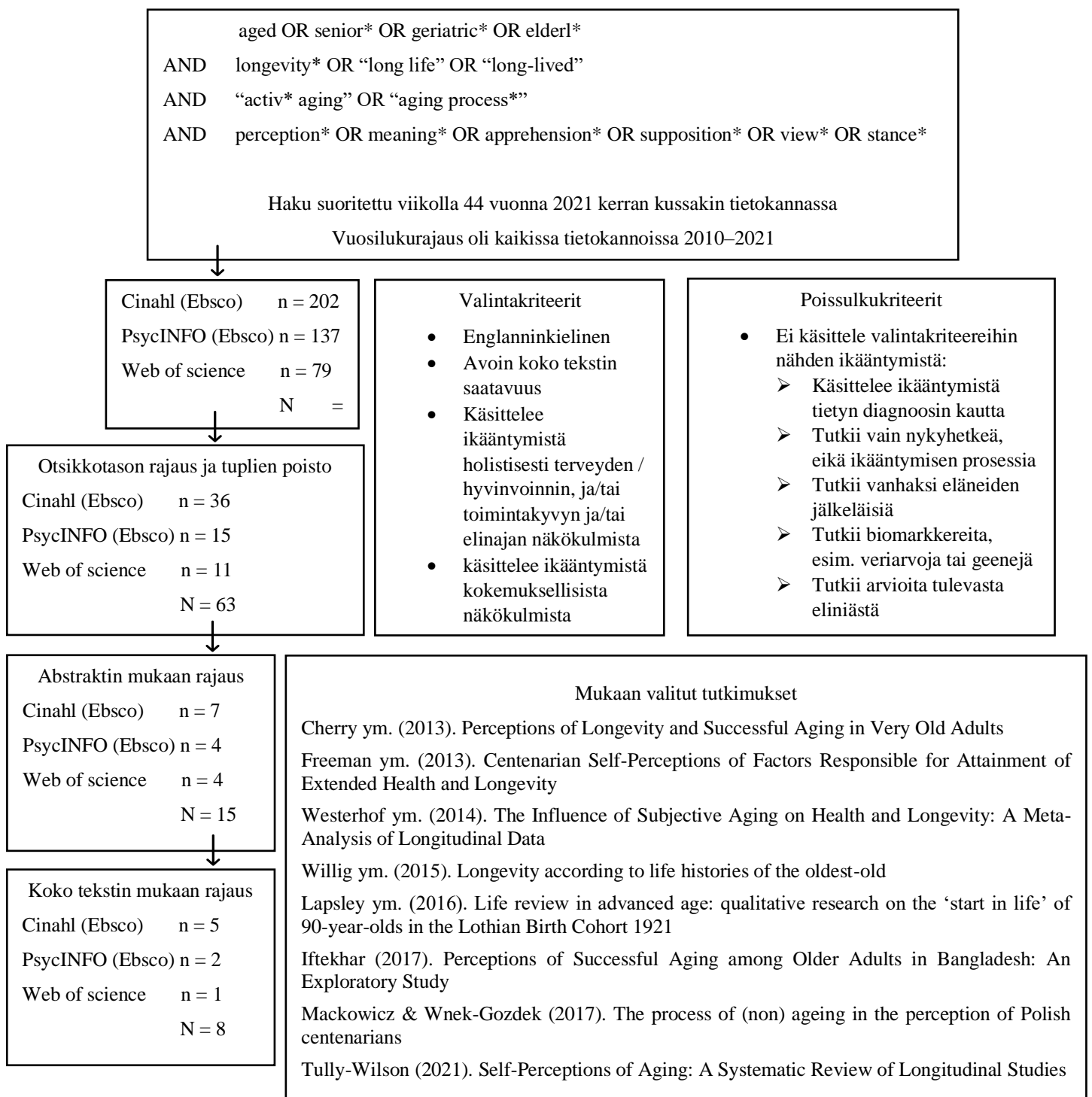
- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: How older people perceive active ageing? *Aging and Mental Health* 12 (3), 293–301. doi: 10.1080/13607860802120979
- Cherry, K.E., Marks, L.D., Benedetto, T., Sullivan, M.C. & Barker, A. (2013). Perceptions of Longevity and Successful Aging in Very Old Adults. *Journal of Religion, Spirituality & Aging* 25 (4), 288–310. doi:10.1080/15528030.2013.765368.
- Enroth, L. & Halonen, P. (2018). Pitkäikäisyys – tavoite vai taakka? Alusta! Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan verkkojulkaisu. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2021. <https://www.tuni.fi/alustalehti>.
- Eronen, J., Paakkari, L., Portegijs, E., Saajanaho, M. & Rantanen, T. Health Literacy Supports Active Ageing. *Informaatiotutkimus* 2–3 (39), 61–63. doi:<https://doi.org/10.23978/inf.98618>
- Freeman, S. Garcia, J. & Marston, H.R. (2013). Centenarian Self-Perceptions of Factors Responsible for Attainment of Extended Health and Longevity. *Educational Gerontology* 39 (10), 717–728. doi:10.1080/03601277.2012.750981.
- Frishman, W.H. (2019). Ten Secrets to a Long Life. *The American Journal of Medicine* 132, 564–566. doi:<https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2018.12.020>.
- Heikkinen, R-L. (2013). Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. & Aromaa, A. (toim.) *Gerontologia*. E-kirja. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 11.3.2022.
- Huttunen, R. (2012). Habermasin kolme maailmaa ja elämismaailma. Teoksessa Kotkavirta, J., Moiso, O-P., Philström, S. & Seinälä H. (toim.) *Maailma*. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4280-9>.
- Iftekhar, A. (2017). Perceptions of Successful Aging among Older Adults in Bangladesh: An Exploratory Study. *Journal of Cross-Cultural Gerontology* 32, 191–207. doi:10.1007/s10823-017-9319-3.
- Jin, K., Simpkins, J.W., Ji, X., Leis, M. & Stambler, I. (2015). The Critical Need to Promote Research of Aging and Aging-related Diseases to Improve Health and Longevity of the Elderly Population. *Aging and Disease* 6 (1), 1-5. doi:10.14336/AD.2014.1210.
- Jylhä, M. (2006). Kiehtova pitkäikäisyys, torjuttu vanhuus. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 122 (10), 1137–8. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95731>.
- Jylhä, M. (2021). *Vanhuustutkijan koronavuosi*. 1. painos. Tampere: Vastapaino

- Kakkori, L. (2009). Hermeneutiikka ja fenomenologia. Hermeneuttis-fenomenologisen tutkimusotteen sisäisestä problematiikasta. *Aikuiskasvatus* 29 (4), 273–279. doi:10.33336/aik.94208.
- Kamiya, Y., Mun Sim Lai, N. & Schmid, K. World Population Ageing 2020 Highlights: Living arrangements of older persons. United Nations Department of Economic and Social Affairs.
- Khalid, S., Rasheed, U. & Qamar, U. (2021). GenF: A longevity predicting framework to aid public health sectors. *Informatics in Medicine Unlocked* 26, 100751. doi:10.1016/J.IMU.2021.100751.
- Koskinen, S. (2021). Elinajanodote. *Lääkärinkirja Duodecim*. Verkkosivu. Viitattu 16.1.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01025>.
- Lapsley, H., Pattie, A., Starr, J.M. & Deary, I.J. (2016). Life review in advanced age: qualitative research on the ‘start in life’ of 90-year-olds in the Lothian Birth Cohort 1921. *BMC Geriatrics* 16 (74). doi:10.1186/s12877-016-0246-x.
- Mackowicz, J. & Wnek-Gozdek, J. (2017). The process of (non) ageing in the perception of Polish centenarians. *Educational Gerontology* 43 (2), 101-111. doi:10.1080/03601277.2016.1263926.
- Newman, A.B. & Murabito, J.M. (2013). The epidemiology of longevity and exceptional survival. *Epidemiologic reviews* 35 (1), 181–197. doi:10.1093/epirev/mxs013.
- Olshansky, S.J. (2013). Can a lot more people live to one hundred and what if they did? *Accident Analysis and Prevention* 61, 141-145. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.aap.2013.06.029.
- Poon, L.W. & Perls, T.T. (2007). The Trials and Tribulations of Studying the Oldest Old. *Annual Review of Gerontology & Geriatrics* 27 (1). doi:10.1891/0198-8794.27.1.1.
- Punt, D. (2020). The world's oldest people and their secrets to a long life. Guinness World Records. Verkkosivu. Viitattu 18.1.2022. <https://www.guinnessworldrecords.com>.
- Suzman, R. & Beard, J. (2011). Global Health and Ageing. WHO National Institute on Aging & National Institutes of Health. Verkkosivu. Viitattu 11.1.2021. https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-06/global_health_ageing.pdf.
- Tampereen yliopisto. (2021). Tervaskannot 90+ (TK90+). Verkkosivu. Viitattu 26.9.2021. <https://www.tuni.fi/fi/tutkimus/tervaskannot-90-tk-90>.
- Tieteen termipankki. (2021). Elämismaailma. Verkkosivu. Viitattu 26.9.2021. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:el%C3%A4mismaailma>.

- Tully-Wilson, C., Bojack, R., Milliar, P.M., Stallman, A.A. & Mason, J. (2021). Self-Perceptions of Aging: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Psychology and Aging* 36 (7), 773–789. doi:<https://doi.org/10.1037/pag0000638>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. E-kirja. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 19.12.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkosivu. Viitattu 18.4.2022. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- Rantanen, T., Portegijs, E., Kokko, K., Rantakokko, M., Törmäkangas, T., & Saajanaho, M. (2019). Developing an Assessment Method of Active Aging : University of Jyväskylä Active Aging Scale. *Journal of Aging and Health*, 31 (6), 1002-1024. doi:10.1177/0898264317750449
- United Nations. (2020). *World Population Ageing 2019: Highlights*. United Nations, Department of Economic and Social Affairs. Verkkosivu. Viitattu 14.1.2022.
- United Nations. (2022). *Global Issues Ageing*. Verkkosivu. Viitattu 14.1.2022. <https://www.un.org/en/global-issues/ageing>.
- Westerhof, G.J., Miche, M., Brothers, A.F., Barret, A.E., Diehl, M., Montepare, J.M., Wahl, H-W. & Wurm, S. (2014). The Influence of Subjective Aging on Health and Longevity: A Meta-Analysis of Longitudinal Data. *Psychology and Aging* 29 (4), 793–802. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0038016>.
- WHO. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Viitattu 11.6.2022. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>
- Willig, M.H., Lenard, M.H. & Caldas, P.C. (2015). Longevity according to life histories of the oldest-old. *Brazilian Nursing Journal* 68 (4), 610-617. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680418i>

LIITE 1. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tietokantahaku toteutettiin tietokannoissa, joihin Jyväskylän yliopistolla on käyttöoikeus. Tietokannoista valittiin yleistieteellinen, terveyteen painottava ja psykologiaan painottava tietokanta. Tämä johtuu siitä, että aiheena pitkäikäisyys ei ole rajautunut millekään tietylle näkökannalle koskien ikääntymistä. Laajalla tietokantaetsinnällä voitiin tuoda yhteen monen näkökannan tutkimuksia ikääntymiseen liittyen. Hakuajankohdan jälkeen julkaistuja tutkimuksia ei ole huomioitu tutkimuksessa. Prosessista tarkentava kuva alla.



LIITE 2. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimukset.

TUTKIMUS	TARKOITUS	TUTKITTAVAT	TUTKIMUSASETELMA	ANALYYSI	KESKEISET TULOKSET
Cherry, K.E., Marks, L.D., Benedetto, T., Sullivan, M.C. & Barker, A. Perceptions of Longevity and Successful Aging in Very Old Adults 2013, USA	Tutkia 60–74-vuotiaiden, 75–89-vuotiden ja yli 90-vuotiaiden käsityksiä pitkäikäisyyden tekijöistä ja onnistuneesta vanhenemisesta sekä vertailla niitä.	Yhteensä 90 iältään 60–94-vuotiasta Louisiana Healthy Ageing tutkimuksen osallistujaa. Kognitiivinen kapasiteetti varmistettu MMSE-testillä, sekä neurologisten sairauksien puuttumisella.	Laadullinen: Ensimmäisellä tapaamisella testattiin kognitiivinen kapasiteetti ja toisella toteutettiin puolistrukturoitu kolme avointa kysymystä sisältävä haastattelu.	Grounded theoryn mukainen teemoitteleva analyysityyli. Ikäryhmät analysoitiin erikseen eri tiimien toimesta ja tiimit kokoontuivat viikoittain vertaamaan aikaansaannoksia.	Fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpito, tavoitetaan terveellisen elämän eläminen ja uskonnollisuus vaikuttavat pitkäikäisyyteen sekä onnistuneeseen vanhenemiseen jokaisen ikäryhmän mukaan.
Freeman, S., Garcia, J. & Marston, H.R. Centenarian Self-Perceptions of Factors Responsible for Attainment of Extended Health and Longevity 2013, Monia kansalaisuuksia	Kuvailla 100-vuotiaiden omia elämäkokemuksia ja sitä kautta selvittää pitkäikäisyyden olemusta.	Yhteensä 19 iältään 100–115-vuotiasta. 14 miestä ja 5 naista.	Laadullinen: Kerätty yhteen internetistä vapaasti saatavilla olevia englanninkielisiä 100-vuotiaiden haastatteluja.	Hermeneuttisen fenomenologian mukainen kehämäinen analyysityyli. Sivuhenkilöiden kuten haastattelijan kommentit poistettu analyysistä.	Elämänvalinnat, yhteisö ja ympäristö, tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen, sekä asenne elämää kohtaan vaikuttavat ikääntymiseen henkilökohtaisten valintojen kautta.

TUTKIMUS	TARKOITUS	TUTKITTAVAT	TUTKIMUSASETELMA	ANALYYSI	KESKEISET TULOKSET
<p>Westerhof, G.J., Miche, M., Brothers, A.F., Barret, A.E., Diehl, M., Montepare, J.M., Wahl, H-W. & Wurm, S.</p> <p>The Influence of Subjective Aging on Health and Longevity: A Meta-Analysis of Longitudinal Data</p> <p>2014, Monia kansalaisuuksia</p>	<p>Vetää yhteen oman ikäidentiteetin (tunne VS. oikea ikä) vaikutuksia terveyden, terveystäytymisen ja elinajan suhteen pitkäikäistutkimuksissa.</p>	<p>Yhteensä 19 tutkimusta USA:sta, Euroopasta, Australiasta ja Hongkongista. Osallistujia oli vaihdellen 83–3038 välillä ja ikä vaihteli 57–85 välillä, mediaani oli 63 vuotta.</p>	<p>Meta-analyysi: Tutkimusten piti raportoida ikäidentiteetin, terveyden ja / tai terveystäytymisen ja / tai elinajan suhteen tuloksia, sekä olla pitkäikäistutkimuksia.</p>	<p>Analyysiin käytettiin Comprehensive Meta-Analysis tietokonesoftaa. Aineistoa analysoitiin monipuolisesti. Harhanriski arvioitiin itse kootulla mittarilla.</p>	<p>Omalla ikäidentiteetillä on kaiken kaikkiaan merkitystä (CI 1.273-1.604; p < .001) pitkäikäisyyden ja terveyden suhteen. Sillä on pitkävaikutteista erikseen todettua merkitystä terveyden, terveystäytymisen sekä elinajan suhteen, varsinkin mitä nuoremmista osallistujista oli kyse.</p>
<p>Willig, M.H., Lenard, M.H. & Caldas, P.C</p> <p>Longevity according to life histories of the oldest-old</p> <p>2015, Brasilia</p>	<p>Selvittää aktiivisen ikääntymisen sekä elämäkulun näkökulmista mitkä asiat vaikuttavat pitkäikäisyyteen.</p>	<p>Yhteensä 20 iältään 80–94-vuotiasta perusterveydenhuollon asiakasta, joista 14 naista ja 6 miestä. Kognitiivinen kapasiteetti varmistettu MMSE-testillä.</p>	<p>Laadullinen: Kolmesta erilaisesta osuudesta koostuva omaelämäkerronnallinen haastattelu. Aineiston keräys tapahtui osallistujien omassa asumuksessa. Jokaista osallistujaa haastateltiin 2–3 kertaa tietojen täydentämiseksi.</p>	<p>Kuusivaiheinen teemoitteleva analyysi, josta muodostettiin teoreettinen malli.</p>	<p>Mallin mukaan pitkäikäisyyteen vaikuttaa menneisyyden elinolot. Mahdollisuudella elää hyvää elämää nyt, että tulevaisuudessa on myös vaikutusta pitkäikäisyyteen. Perhesuhteet toimivat linkkinä menneisyyden ja nykyisyyden välillä.</p>

TUTKIMUS	TARKOITUS	TUTKITTAVAT	TUTKIMUSASETELMA	ANALYYSI	KESKEISET TULOKSET
Lapsley, H., Pattie, A., Starr, J.M. & Deary, I.J. Life review in advanced age: qualitative research on the ‘start in life’ of 90-year-olds in the Lothian Birth Cohort 1921 2016, Skotlanti	Kuvata, kuinka 1921 syntyneiden omat kokemukset elämänalkutekijöistä vaikuttavat ikääntymisen kokemukseen, sekä resilienssiin.	Yhteensä 126 iältään 90-vuotiasta Lothian 1921 syntymäkohortin osallistujaa, joista 54 % naisia.	Laadullinen: Osallistajat täyttivät avoimilla kysymyksillä varustellun kohortin näkökulmasta suunnitellun elämäntarkastuskyselyn.	Vastauksille tehtiin temaattinen analyysi yhden tutkijan puolesta, jossa luotiin kategorioita ja teemoja.	Suurimman osan mielestä heillä oli hyvä alku elämälle, vaikka toinen maailmansota varjosti sitä. Kokemukset ja muistot luovatkin merkityksiä, joiden avulla voi saavuttaa hyvinvointia läpi elämän. Positiivinen näkemys omasta elämästä saattaa johtua resilienssistä. Nämä yhdessä mahdollistavat pitkäikäisyyttä.
Iftekhar, A. Perceptions of Successful Aging among Older Adults in Bangladesh: An Exploratory Study 2017, Bangladesh	Havainnoida, kuinka kolmannen maailman ikääntyneet suhtautuvat hyvään vanhenemiseen ja kuinka se eroaa länsimaisen kulttuurista	Yhteensä 12 iältään 60–90-vuotiasta, 7 miestä ja 5 naista. Tietoisesti valikoitu tuttavapiiristä lumipallo-otannalla	Laadullinen: Puolistrukturoitu keskustelunomainen haastattelu kasvotusten tai puhelimitse. Lisäksi haastatteluiden yhteenvedot soitettiin osallistujille ja varmistettiin oikeellisuus.	Grounded theoryn mukainen analyysityyli. Luotiin käsitteellisiä kategorioita ja teemoja koodauksen, sekä vertailun kautta.	Hyvään vanhenemiseen vaikuttaa sopeutuminen muuntuvaan kehoon, taloudellinen vakaus, perhe ja sukupolvien välinen hoivanto, uskonnollisuus, ikäidentiteetti, sekä sosiaalinen osallistuminen.

TUTKIMUS	TARKOITUS	TUTKITTAVAT	TUTKIMUSASETELMA	ANALYYSI	KESKEISET TULOKSET
<p>Mackowicz, J. & Wnek-Gozdek, J.</p> <p>The process of (non) ageing in the perception of Polish centenarians</p> <p>2017, Puola</p>	<p>Tuoda esille ja kuvata 100-vuotiaiden omia havaintoja, sekä ymmärrystä ikääntymisen prosessista.</p>	<p>Yhteensä 15 iältään 100–105-vuotiasta. Tietoisesti valikoitu Krakowan kaupungista.</p>	<p>Laadullinen: Syväluotaava teemahaastattelu. Aineiston keräys tapahtui osallistujien omassa asumuksessa.</p>	<p>Haastatteluista poimittiin trendejä. Ei mainintaa tutkimussunntauksesta.</p>	<p>Tutkittavat suhtautuvat rennosti ikääntymiseensä, vaalivat läheisiä ihmissuhteita, pitävät uskoa tärkeänä sekä omaavat positiivisen asenteen elämässä vastaantulevia asioita kohtaan. He pitävät edelleen itseään kiireisinä fyysisillä ja/tai älyllisillä aktiviteeteilla.</p>
<p>Tully-Wilson, C., Bojack, R., Millier, P.M., Stallman, A.A. & Mason, J.</p> <p>Self-Perceptions of Aging: A Systematic Review of Longitudinal Studies</p> <p>2021, Monia kansalaisuuksia</p>	<p>Tutkia pitkittäistutkimuksien avulla systemaattisesti ikääntyneiden asennetta omaa ikääntymistä kohtaan ja sen vaikutuksia terveelliseen ikääntymiseen fyysisten, kognitiivisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kautta yli 50-vuotiailla.</p>	<p>Yhteensä 21 tutkimusta 5 eri maasta: USA (10), Saksa (7), Australia (2), Israel (1), Sveitsi (1). Osallistujia yhteensä 36 037, iältään 50–103-vuotiaita.</p>	<p>Systemaattinen katsaus: Tutkimusten piti käyttää Attitudes Toward Own Aging (ATOA) mittaria sekä mitata ikääntymisen omakäsitystä yli 50-vuotiailla. Tutkimusten keston oli oltava yli 12 kuukautta.</p>	<p>Tutkimuksille tehtiin sisällönanalyysi, jolla etsittiin teemoja ja tuloksia. Harhanriski arvioitiin Cochrane Collaboration Tool for Assessing Risk of Bias in Randomised Trials.</p>	<p>Positiivisempi asenne ikääntymistä kohtaan liittyi parempaan pidempiaikaiseen terveyteen, kuten parempi itsearvioitu terveys, normaalipainoisuus, paremmat elintavat, pidempi-ikäisyys, parempi päivittäisissä toimissa selviytyminen, vähempi masentuneisuus sekä parempi kognitiivinen kapasiteetti.</p>

LIITE 3. Tutkimusten luotettavuuden arviointi.

JBI-kriteerit laadulliselle tutkimukselle	Cherry ym. 2013	Freeman ym. 2013	Willig ym. 2015	Lapsely ym. 2014	Iffekhar 2017	Mackowicz & Wnek-Gozdek 2017
Ovatko tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat ja metodologia keskenään yhteensopivat?	K	K	K	K	K	K
Ovatko tutkimuksen metodologia ja tutkimuskysymys tai tavoitteet keskenään yhteensopivat?	K	K	K	K	K	K
Ovatko tutkimuksen metodologia ja aineiston keruumenetelmät keskenään yhteensopivat?	K	K	K	K	K	K
Ovatko tutkimuksen metodologia, aineiston kuvaus ja analyysi keskenään yhteensopivat?	K	K	K	K	K	K
Ovatko tutkimuksen metodologia ja tulosten tulkinta keskenään yhteensopivat?	K	K	K	K	K	K
Onko tutkijan kulttuuriset tai teoreettiset lähtökohdat kuvattu?	E	K	E	E	K	E
Onko tutkijan vaikutus tutkimukseen ja tutkimuksen vaikutus tutkijaan kuvattu?	E	E	E	E	K	E
Onko tutkimukseen osallistujat ja heidän äänensä (alkuperäiset ilmaisut) kuvattu asiaankuuluvasti ja riittäväällä tasolla?	K	K	K	K	K	K
Onko tutkimus toteutettu noudattaen nykyisiä eettisiä periaatteita, ja onko tutkimuksella eettisen toimikunnan hyväksyntä?	?	NA	K	K	K	?
Perustuvatko tutkimuksen johtopäätökset aineiston analyysiin ja tulosten tulkintaan?	K	K	K	K	K	K

Kyllä (K)

Ei (E)

Epäselvä (?)

Ei sovellettavissa (NA)

JATKUU

JBI-kriteerit järjestelmälliselle katsaukselle	Westerhof ym. 2014	Tully-Wilson ym. 2021
Onko katsauksen kysymys esitetty selvästi ja yksiselitteisesti?	K	K
Ovatko mukaanottokriteerit asianmukaiset verrattuna tutkimuskysymykseen?	K	K
Onko hakustrategia asianmukainen?	K	K
Ovatko tutkimuksen metodologia, aineiston kuvaus ja analyysi keskenään yhteensopivat?	K	K
Ovatko käytetyt tiedonlähteet riittäviä?	K	K
Ovatko tutkimusten laadun arvioinnissa käytetyt kriteerit asianmukaiset?	K	K
Onko vähintään kaksi arvioijaa itsenäisesti toteuttanut tutkimusten kriittisen laadun arvioinnin?	K	K
Onko tietojen uuttamisvaiheessa käytetty menetelmiä virheiden minimoimiseksi?	K	?
Onko tutkimustulosten yhdistämisessä käytetty tarkoituksenmukaisia menetelmiä?	K	?
Onko katsauksessa arvioitu julkaisuharhan todennäköisyyttä?	K	K
Ovatko katsauksessa esitetyt käytännön suositukset linjassa katsauksen tulosten kanssa?	K	K
Ovatko katsauksessa esitetty jatkotutkimusehdotukset linjassa katsauksen tulosten kanssa?	K	K

Kyllä (K)

Epäselvä (?)

JBI:n arviointikriteeristöä käytettiin Hoitotyön tutkimussäätiön suomentamia versioita

TERVASKANTO-HAASTATTELUT 2012

HAASTATTELURUNKO

Voisitteko kertoa minulle oman elämäntarinanne alusta alkaen?

- Lapsuus, vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset, muu perhe
- Lapsuudenkoti, olosuhteet, kodin henki, vanhempien antamat elämänohjeet, kasvatustapa
- Koulunkäynti, opiskelu
- Työelämä, elämänaikaiset työpaikat, työn luonne
- Avioituminen, puoliso
- Perheen perustaminen, lapset ja heidän vaiheensa
- Sota-aika
- Läheisten kuolemat

- Mikä teille on ollut elämässänne tärkeintä? Mikä on tärkeintä nykyisin?
- Miten olette jaksanut vaikeat asiat/ajat elämässänne?

- Harrastukset
- Eläkkeelle jääminen
- Tämänhetkinen perhe ja tärkeät ihmiset, ystävät
- Päivän kulku, arki, "raha-asioiden hoitaminen"
- Tämän hetkinen asuminen

- Millainen teidän mielestänne on hyvä vanhuus? Mitä siihen tarvitaan? Millaisia asioita siihen kuuluu?
- Mikä mielestänne on pitkän ikänne salaisuus?

- Miten voitte nykyään? (terveys, toimintakyky, muisti, mieliala, suhteessa ikätovereihin)

- Sairaudet ja lääkkeet (yleisellä tasolla)
- Millä tavoin hoidatte terveyttänne
- Kokemuksia lääkäreistä ja sairaaloista
- Onko teillä kokemuksia omaishoitajuudesta? Oletteko joutuneet hoitamaan sairasta läheistänne pidempiä aikoja?

- Miten maailman on mielestänne muuttunut elämänne aikana?
- Mitkä ovat teidän mielestänne suurimpia/tärkeimpiä muutoksia?
- Mikä Suomessa on paremmin kuin ennen, mikä huonommin?
- Vanhojen ihmisten asema ja arvostus
- Mitä tahtoisitte sanoa tuleville sukupolville? Onko teillä joku elämäneuvous?

Onko vielä muuta mistä haluaisitte kertoa tai onko teillä kysymyksiä?

LIITE 5. Analyysikehys.

- Pitkäikäisyys ei ole kontrolloitavissa
 - Oman vaikutusvallan ulkopuoliset asiat
 - Geenit tukevat pitkäikäisyyttä
 - Elämän varrella on tarvinnut olla onnea
 - Elämänselitys on johdatettua
 - Pitkäikäisyys tuntuu yllättävältä
 - Varauksellinen suhtautuminen
 - Tietäminen ei ole mahdollista
 - Puheessa oman näkökulman painotus

- Hyvän elämän tavoittelu
 - Elämässä eteenpäin pyrkiminen
 - Elämässä kiinni pysyminen loppuun saakka
 - Elämän haasteista yli pääseminen
 - Itselle sopiva tapa elää
 - Myönteinen asenne
 - Omien tarpeiden mukaan eläminen
 - Töiden tekeminen

- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
 - Terveyden vaaliminen
 - Niukka dieetti voi pidentää ikää
 - Terveellisen ruuan syöminen
 - Terveydestä huolehtiminen
 - Liikkuminen läpi elämän
 - Päihteiden välttäminen
 - Terveydenhuollossa asiointi tarvittaessa
 - Elinolojen kehitys
 - Lääketieteen kehitys
 - Yhteiskunnan kehitys