

IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA OMASTA MIELEN HYVINVOINNISTA

Krista Haavisto, Taru Haikonen
& Milja Tani
Opinnäytetyö, syksy 2016
Diakonia-ammattikorkeakoulu,
Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Krista Haavisto, Taru Haikonen & Milja Tani. Ikääntyneiden kokemuksia omasta mielen hyvinvoinnista. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki, syksy 2016, 62 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki. Sosiaalian koulutusohjelma, Sosionomi (AMK).

Opinnäytetyössä tutkittiin ikääntyneiden kokemuksia mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyössä käsiteltiin mielen hyvinvointia tällä hetkellä, suojaavia ja heikentäviä tekijöitä sekä hyvinvointia koetelleita tilanteita ja niistä selviytymistä. Työssä selvitettiin myös ikääntyneiden suhtautumista tulevaisuuteen. Tavoitteena oli saada tietoa mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista ikääntyneiden itsensä kertomana. Työllä haluttiin tarjota ikääntyneille mahdollisuus kuulluksi tulemiseen sekä nostaa aihetta esille yhteiskunnallisen tilanteen vuoksi.

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista lähestymistapaa ja tutkimusmenetelmänä oli teemahaastattelu. Haastateltavien joukko muodostui 14:stä IkäArvokas-hankkeen kerhotoimintaan Pieksämäellä osallistuneesta yli 65-vuotiaasta ikääntyneestä. Tämä vaikutti lähtötilanteeseen, koska haastateltavat osallistuivat säännöllisesti yhteisölliseen kanssakäymiseen eivätkä esimerkiksi olleet täysin yksinäisiä. Haastattelujen kautta saatu aineisto käsiteltiin sisällönanalyysin avulla.

Tuloksien mukaan haastateltavien mielen hyvinvointi oli haastatteluhetkellä varsin hyvä. Ikääntyneiden mielen hyvinvointiin vaikuttivat erityisesti ihmissuhteet, yhteisöllisyys ja fyysinen hyvinvointi. Huomattavimpana erona sukupuolten välillä oli nähtävissä miehillä taloudellisen vakauden merkitys ja naisten kohdalla uskonnon vaikutus mielen hyvinvointia vahvistavina asioina. Tyypillisimpiä mielen hyvinvointia koetelleita tilanteita aikaisempina vuosina olivat puolison sairastuminen ja läheisen kuolema. Ihmissuhteet olivat merkittävimpiä tekijöitä vaikeista tilanteista selviämisessä.

Mielen hyvinvointiin tulisi kiinnittää huomiota, koska se vaikuttaa ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kerhot nousivat yhdeksi merkittäväksi mielen hyvinvointia tukevaksi tekijäksi, joten olisi hyvä panostaa mielen hyvinvointia ylläpitävän toiminnan järjestämiseen ikäihmisille. Fyysisen toimintakyvyn tukeminen ja fyysisten vaivojen ennaltaehkäisyyn panostaminen olisi kannattavaa mielen hyvinvoinnin heikkenemisen estämiseksi. Ammatillisille olisi hyvä järjestää koulutusta ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen.

Asiasanat: mielen hyvinvointi, mielenterveys, ikääntyneet, toimintakyky, laadullinen tutkimus

ABSTRACT

Krista Haavisto, Taru Haikonen & Milja Tani. Experiences of the elderly about their own mental well-being. 62 p., 2 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Autumn 2016.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.
Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to investigate the experiences of mental well-being among the elderly and the factors affecting it. In this thesis we dealt with the current mental well-being as well as the protective and debilitating factors. We collected information about the difficult situations in life and the things that helped to cope with them. We also studied the attitudes towards the future. The purpose of this thesis was to listen to the thoughts and the experiences of the elderly. We wanted to give the elderly the opportunity to be heard. We believe that it is important to bring up this subject because of the social situation.

The study was carried out as qualitative research and the data was collected by semistructured interview. We interviewed 14 people, ten women and four men, who participated in the IkäArvokas project's club activity in Pieksämäki. The interviewees were over 65 years old. The interviews were analysed by using content analysis.

The results of this study show that the mental well-being among the interviewees was quite good at the time of the interviews. According to the results, social relationships, networks and physical health had a great influence on the mental well-being. One significant difference between the sexes was that the men pointed out the importance of the economy, which the women did not mention. Instead, the women pointed out religion as a protective factor. The most typical difficult situations in life were losses, such as the death of a loved one, and the illness of a spouse. Social support was one of the most important things that helped coping in these situations.

Mental well-being has influence on the overall well-being of the elderly. Club activities were one remarkable factor supporting the mental well-being. We believe that there would be a greater need for activities that support both mental and physical well-being. Supporting physical functioning and preventing physical symptoms would help to keep up mental well-being. It would be necessary to organize updating education for professionals to support the mental well-being in older age.

Keywords: mental well-being, mental health, elderly, functioning, qualitative research

1 JOHDANTO	6
2 IKÄÄNTYNYT TÄMÄN PÄIVÄN YHTEISKUNNASSA	7
2.1 Väestön ikärakenne.....	7
2.2 Vanhuskäsitykset	7
2.3 Vanhustyötä säätelevät lait ja suositukset	9
3 MIELENTERVEYDESTÄ MIELEN HYVINVOINTIIN.....	11
3.1 Mielen hyvinvointi	11
3.2 Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tilanne	13
3.3 Mielen hyvinvointia suojaavat ja heikentävät tekijät	14
3.4 Unelmointi osana mielen hyvinvointia.....	16
4 TOIMINTAKYVYN VAIKUTUS MIELEN HYVINVOINTIIN.....	17
4.1 Toimintakyvyn osa-alueet	17
4.2 Sosiaalinen toimintakyky	18
4.3 Fyysinen toimintakyky	19
4.4 Psyykkinen toimintakyky	20
5 TUTKIMUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	22
5.1 Yhteistyökumppanina IkäArvokas-hanke	22
5.2 Tutkimuksen tavoitteet	22
5.3 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä.....	23
5.4 Haastattelujen toteutus.....	24
5.5 Tutkimusaineistojen analyysi	25
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	26
6.1 Kokemus mielen hyvinvoinnista haastatteluhetkellä	26
6.2 Kokemus mielen hyvinvointia tukevista tekijöistä tällä hetkellä	28
6.3 Kokemus mielen hyvinvointia heikentävistä tekijöistä tällä hetkellä	33

6.4 Mielen hyvinvointia koetelleet tilanteet aikaisempina vuosina ja jaksaminen niissä tilanteissa	35
6.5 Vaikeista tilanteista selviytymisessä auttaneet sisäiset tekijät	37
6.6 Vaikeista tilanteista selviytymisessä auttaneet ulkoiset tekijät	39
6.7 Mielen hyvinvoinnin palautumista estäneet tai heikentäneet tekijät	41
6.8 Tulevaisuuteen suuntaaminen.....	42
6.8.1 Kokemus mielen hyvinvoinnista tulevaisuudessa	42
6.8.2 Haaveet, unelmat ja odotukset tulevaisuudessa.....	43
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	47
7.1 Mielen hyvinvointi sekä suojaavat ja heikentävät tekijät tutkimushetkellä	47
7.2 Mielen hyvinvointia koetelleet tilanteet ja niistä selviytyminen	49
7.3 Tulevaisuuteen suhtautuminen	50
8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	51
9 POHDINTA.....	53
LÄHTEET	56
LIITTEET	61
LIITE 1. Teemahaastattelurunko	61
LIITE 2. Kutsu haastatteluun.....	62

1 JOHDANTO

Vanhuuteen liittyvä yksinäisyys, masentuneisuus ja turvattomuus ovat olleet usein julkisessa keskustelussa viime vuosina. Tilastokeskuksen tämänhetkisen väestöennusteen mukaan yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä on lähes 1,5 miljoonaa vuonna 2030 (Rapo 2014). Ikääntyneet tarvitsevat nuoriin verrattuna enemmän hoitoa ja huolenpitoa, johon pitäisi sisältyä myös psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen. Ikäihmisen saattaa olla vaikea tuoda esille omaan elämään liittyviä haasteita eivätkä nyky-yhteiskunnan kiire ja vanhustyön jatkuvasti kiristyvät resurssit varmasti edesauta asiaa. Ihmiselle voi tulla käsitys, että on vain pärjättävä omillaan.

Vanheneminen on erityislaatuista aikaa, ja siihen sekä mielen hyvinvointiin liittyvät kokemukset ovat yksilöllisiä. Sen vuoksi ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tukeminen tarvitsee omanlaistaan osaamista ja asiantuntemusta. Vasta viime aikoina huomiota onkin kiinnitetty ikääntyneiden mielen hyvinvointiin ja sen edistämiseen positiivisessa mielessä eikä vain ongelmien ja epäkohtien esille tuomiseen. Tässä opinnäytetyössä haluttiin myös tarttua juuri ikääntyneiden mielen hyvinvointiin vaikuttaviin asioihin. Ongelmien ennaltaehkäisy on päivän sana ja aihe koettiin erityisen tärkeäksi tästäkin näkökulmasta.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia ikääntyneiden mielen hyvinvointia tutkimushetkellä, suojaavia ja heikentäviä tekijöitä sekä tulevaisuuteen suhtautumista. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat tietävästi monet tekijät ja jokaisella ihmisellä on oma elämänsänsä. Opinnäytetyö haluttiin toteuttaa haastattelujen pohjalta ja nostaa esiin ikääntyneiden omat kokemukset. Yhteistyökumppaniksi lupautui IkäArvokas-hanke Pieksämäellä. Haastatteluihin saatiin 14 hankkeen kerhotoimintaan osallistunutta henkilöä, ja jokaisen haastateltavan tarinaa lähdettiin kuuntelemaan kiinnostuneena.

2 IKÄÄNTYNYT TÄMÄN PÄIVÄN YHTEISKUNNASSA

Vanhuspalvelulain mukaan ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012.) Tällä hetkellä kansaneläkkeen ikäraja on 65 vuotta (Kela 2014), jonka mukaan on rajattu haastateltavien ikä myös tässä opinnäytetyössä. Työssä käytetään sanoja ikääntynyt, iäkäs ja ikäihminen kuvaamaan yli 65-vuotiasta henkilöä. Sanaa “vanhus” ei enää kovin paljon käytetä tuoreimmassa kirjallisuudessa, ja sana tuntuu vanhentuneelta. “Vanhus”-sanaan yhdistetään helpommin kielteisiä mielleyhtymiä kuten heikkoutta ja huonokuntoisuutta.

2.1 Väestön ikärakenne

Suomessa keskimääräinen elinikä on pidentynyt, ja väestö vanhenee ennennäkemätöntä vauhtia. Väestörakennetilasto kuvaa vuosien 2014–2015 vaihteessa Suomessa vakinaisesti asuvien Suomen ja ulkomaiden kansalaisten ikärakennetta. Tiedot saadaan Väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmästä, ja siitä nähdään, että väestön ikärakenne muuttuu yhä vanhuspainotteisemmaksi. Eläkeikäisen väestön osuus kasvaa voimakkaasti samalla kun työikäisten osuus vähenee. Väestön ikärakenteella on suuri vaikutus kansantalouden ja yhteiskunnan kokonaiskehitykseen sekä suora vaikutus julkisten menojen kasvuun, talouden vakauteen ja huoltosuhteen tasoon. Vuoden 2014 lopussa ikääntyneiden osuus koko maan väestöstä oli 19,9%. (Tilastokeskus 2015.)

2.2 Vanhuskäsitykset

Samalla kun väestö vanhenee, sosiaali- ja terveystalvveluiden tarve kasvaa. Väestön ikääntyminen on vahvasti esillä julkisessa keskustelussa, sillä yhteiskunnassa on huoli riittävien ja laadukkaiden sosiaali- ja terveystalvveluiden turvaamisesta yhä kasvavalle

ikäntyvien joukolle. Vaikka terveysongelmia onkin, ovat lisääntyneet elinvuodet kuitenkin enimmäkseen toimintakykyisiä vuosia. Kansallisen ikääntymispolitiikan tämänhetkisenä tavoitteena onkin edistää ikääntyneiden toimintakykyä ja itsenäistä elämää. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 230.)

Palveluiden ja vanhuspolitiikan muodostumiseen vaikuttavat erilaiset arvot sekä yhteiskunnassa vallalla olevat vanhuskäsitykset. Vanhuuteen liittyy sekä myönteisiä että kielteisiä käsityksiä. Ikääntyneistä käytetään helposti erilaisia stereotyyppioita, ja jopa ikäsortoa esiintyy. Vanhuskäsityksiin vaikuttaa vanhuuden määrittelemisen ja se, miten vanhuutta ja ikääntyneitä kuvataan: kuvataanko vanhuus vajaavaisuuksien ja sairauksien täyttämänä vai täynnä mahdollisuuksia olevana aikana sekä pidetäänkö ikäihmisiä arvokkaana osana yhteiskuntaa. (Karjalainen 2013, 12–35.)

Vanhuus ja sen alkaminen määritellään eri tavoin eri yhteiskunnissa. Suomessa vanhuuden alkaminen on perinteisesti liitetty yleisen vanhuuseläkeiän mukaan 65 ikävuoteen. Eläkkeelle jäämisen ja vanhuuden alkamisen välinen aika on kuitenkin pidentynyt, ja yksilökohtaiset erot ovat kasvaneet. Tähän aikaan viittaa myös käsite kolmas ikä, jolle on annettu positiivisempia merkityksiä velvollisuuksista vapautumisen ja aktiivisen elämän aikana. Varsinaisen vanhuuden alkamisen voidaan katsoa siirtyneen 75–80 ikävuoteen, ja vanhuskäsitykset ovat myös muuttuneet myönteisemmiksi. (Karjalainen 2013, 12–35.)

Ikääntyvien palveluita ja hoitoa koskevien laatusuosituksen myötä on korostunut asiakkaan huomioiminen yksilöllisesti sekä osallisuus ja palveluiden laatu. Nykyinen vanhuskäsitys vastaakin sosiokulttuurista vanhuskäsitystä, jossa ikääntyneet nähdään yhteiskunnan täysivaltaisina jäseninä, voimavarana ja sosiaalisesti osallistuvina henkilöinä. Vanhuutta pidetään entistä enemmän hyvänä aikana elämässä. Samalla on nähtävissä kuitenkin myös elämään puuttumisen näkökulma, joka näkyy muun muassa elämäntapoihin puuttumisena. (Karjalainen 2013, 12–35.)

Väestön vanheneminen ja ikääntyneisiin liittyvien asenteiden muuttuminen positiivisemmiksi vaikuttaa palveluiden järjestämiseen. Palveluiden laatu on julkisen arvostelun kohteena, ja parempaa palvelua osataan vaatia. Erityisesti kotimaisissa tiedotuskanavissa puhutaan enemmän vanhustyöhön liittyvistä epäkohdista ja niihin puuttuminen on

noussut ajankohtaiseksi. Olemme huomioineet, että ulkomailta tuleva ikääntyneiden hoitoon liittyvä uutisointi on positiivisempaa ja innovatiivisempaa. Median tarjoama informaatio ei välttämättä ole täysin luotettavaa, mutta olisi kaiken kaikkiaan tärkeää edetä yksilöä arvostavaan ja erityispiirteet huomioivaan suuntaan.

2.3 Vanhustyötä säätelevät lait ja suositukset

Perustuslaki turvaa ihmisarvon, yksilön vapaudet ja oikeudet sekä edistää oikeudenmukaisuutta yhteiskunnassa. Sen mukaan ketään ei saa asettaa eriarvoiseen asemaan iän perusteella. (Suomen perustuslaki 1999.) Edellä mainittuihin asioihin tulisi kiinnittää huomiota erityisesti ikääntyneiden kohdalla, sillä he ovat haavoittuvassa asemassa yhteiskuntaa ajatellen.

Myös sosiaalihoitolain tarkoituksena on edistää tasa-arvoisuutta. Sosiaalihoitolaille turvataan riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä hyvinvointia edistävät toimet. Sosiaalihoollon palveluita tulee järjestää ikääntymisestä aiheutuvaan tuen tarpeeseen, ja sitä toteutettaessa tulee kiinnittää huomiota asiakkaan edun toteutumiseen. (Sosiaalihoitolaki 2014.)

Vanhuspalvelulain tarkoituksena on tukea ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Lailla pyritään parantamaan ikääntyneiden mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveystalveluita sekä ohjausta palveluiden käyttöön yksilöllisten tarpeiden mukaan ja riittävän aikaisin. Lain tarkoituksena on vahvistaa ikääntyneiden mahdollisuuksia vaikuttaa palveluiden sisältöön ja toteuttamistapaan sekä edistää mahdollisuuksia osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja kehittämiseen kunnassa. Vanhuspalvelulain mukaan kunnan on järjestettävä ikääntyneille sosiaali- ja terveystalveluita, jotka ovat laadukkaita, oikea-aikaisia ja riittäviä. Palvelut tulee toteuttaa niin, että ne tukevat ikääntyneen hyvinvointia, toimintakykyä ja osallisuutta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 2012.)

Lisäksi sosiaali- ja terveysministeriön antaman laatusuosituksen tarkoituksena on ikään-
tyneiden toimintakyvyn tukeminen. Laatusuosituksella tuetaan kuntia kehittämään pal-
velujen asiakaslähtöisyyttä ja laatua. Sen tarkoituksena on myös tukea asennemuutosta
ikäystävällisempään suuntaan ja kannustaa ikääntyneitä kuntalaisia vaikuttamiseen ja
palvelujen kehittämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

3 MIELENTERVEYDESTÄ MIELEN HYVINVOINTIIN

Mielen hyvinvointi ja mielenterveys liittyvät käsitteinä toisiinsa. Mielenterveyttä käsitteenä on kuitenkin määritelty tarkemmin kirjallisuudessa. Mielenterveys sanana voi yhdistyä negatiivisiin asioihin ja esimerkiksi mielenterveysongelmiin erityisesti ikään-tyneiden ihmisten keskuudessa. Haastatteluja tehdessä käytettiin käsitettä mielen hyvinvointi, koska se on sanana vivahteeltaan positiivisempi kuin mielenterveys. Tarkoituksena ei ollut johdatella keskustelua positiivisiin asioihin vaan saada avoimempaa keskustelua aiheeseen liittyen ilman ennakkoasenteita. Tämä oli myös yhteistyökumppani IkäArvokas-hankkeen toive.

3.1 Mielen hyvinvointi

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä, osaa toimia normaaleissa elämän stressitilanteissa, työskennellä tuottavasti ja olla yhteisönsä jäsen (WHO 2014). Mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin osa-aluetta, jossa ihminen pyrkii pitämään yllä psyykkistä tasapainoa eri elämäntilanteissa ja vaihtuvissa olosuhteissa. (Saarenheimo 2012, 42–45.) Niin sanotussa normaalitilanteessa yksilön voimavarat riittävät ihmissuhteiden ylläpitämiseen ja toisista välittämiseen, työssä käymiseen, tunteiden ilmaisuun, muutosten sietämiseen sekä kykyyn sietää ahdistusta. (Väestöliitto 2015.)

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Siihen kuuluvat yksilötasolla biologiset tekijät sekä elämänaikaiset kokemukset. Muita yksilötasolla vaikuttavia tekijöitä ovat positiivisuus, elämän tarkoituksellisuuden ja hallinnan kokemus, itseluottamus sekä sopeutumiskyky. (Koenig, McCullough & Larson 2001, 97–99.) Todellisuudentaju, tunteiden ilmaisun taito, ahdistuksen hallintataidot, hyvin kehittynyt identiteetti ja sosiaalinen itsenäisyys ovat osa hyvinvointia. (Lönnqvist, Henriksson, Marttinen & Paronen 2011, 24–25.) Mielenterveyttä voi ylläpitää itsesäätelyn avulla. Itsesäätely sisältää tunteisiin, vuorovaikutukseen ja tiedonkäsittelyyn liittyviä taitoja, jotka tähtäävät elä-

mänhallintaan. On tärkeää hyväksyä sen hetkinen elämäntilanne. (Saarenheimo 2013, 373–376.)

Yhteisötasolla mielen hyvinvointiin vaikuttavat yksilön perhe, työ ja koulu sekä muut sosiaaliset yhteisöt, joihin yksilö kuuluu. Yhteiskunnallisella tasolla siihen vaikuttavia asioita ovat käytössä olevat palvelut sekä yhteiskuntapolitiikka. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Hanna Uotila toteaa väitöskirjassaan, että esimerkiksi ikäihmisten yksinäisyyden tunnetta voi vähentää jo se, että he kokevat olevansa yhteiskunnassa arvostettuja. Tähän liittyvät hyvät terveystalvelut, ulkoiluapu ja kuljetuspalvelut liikkumisvaikeuksista kärsivälle. (Uotila 2011, 74.)

Ajankäytön muuttuminen on yksi ikääntymiseen liittyvä kysymys. Esimerkiksi ikääntyneiden kohdalla vapaa-ajan suuri määrä ei ole aina pelkästään myönteinen asia. Merkitystä on sen sijaan sillä, pystytäänkö aika käyttämään hyvinvointia lisäävällä tavalla. Ihmisen jäädessä eläkkeelle elämäntilanne muuttuu suuresti. Vapaa-aika lisääntyy, mutta toisaalta talous usein heikkenee, ja työn kautta saatu sosiaalinen yhteisö jää pois. Se, miten ikääntynyt sopeutuu elämäntilanteen muutokseen ja pystyy täyttämään työelämän jättämän aukon, vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa. Kokonaisuutena ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat siis aineellisten ja mitattavien tekijöiden lisäksi muun muassa elämän merkityksellisyyden kokemus ja yhteisöllisyys. (Raijas 2011.)

Tärkeää on ymmärtää mielen hyvinvoinnin kokemisen yksilöllisyys. Jokainen kokee ja määrittelee asian omalla tavallaan ja omasta elämäntilanteestaan käsin. Tämän takia onkin tärkeää saada tietoa mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista ikääntyneiltä itseltään. (Hansen, Viljanen & Haarni 2014.) Aiheen tutkiminen on osaltaan melko haasteellista juuri siksi, että jokaisen ihmisen tuntemukset ja käsitykset ovat erilaisia, ja ihmiset määrittelevät hyvinvoinnin omista lähtökohdistaan (Lopez & Snyder 2009, 188–190). Itse ajattelemme ikääntymisen olevan eräänlainen muutosprosessi ja elämänvaihe, jossa yksilön tulee hyväksyä monia muutoksia omassa kehossa ja toimintakyvyssä. Elämän kerroksellisuus tekee vanhenemisesta yksilöllisen ja ainutlaatuisen jokaisen kohdalla. Ihmisen henkinen kasvu ei lopu missään vaiheessa, vaan myös ikääntyminen on psyykkisen kasvun aikaa (Saarenheimo 2013, 373–376).

3.2 Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tilanne

Terveys 2000- ja Terveys 2011-aineistojen perusteella tehdyn tutkimuksen mukaan ikäihmisten psyykinen kuormittuneisuus näyttää vähentyneen 2000-luvulla. Kuitenkin kokonaisuudessaan muihin ikäryhmiin verrattuna yli 65-vuotiaiden keskuudessa psyykinen oireilu yleistyi iän karttuessa ja oli yhtä yleistä molemmilla sukupuolilla. Tuttavien ja ystävien tapaaminen on jonkin verran vähentynyt, mutta toisaalta osallistuminen kerho- ja yhdistystoimintaan taas lisääntynyt. Läheisen ihmissuhteen ja käytännön avun puutteesta kärsivien osuus oli pienentynyt. Tutkimus ei ole täysin luotettava kaikkein vanhimpien tutkimukseen osallistujien kohdalla, sillä heistä moni ei osallistunut jälkimmäiseen tutkimukseen. (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2013, 55–64.)

THL:n tutkimuksen mukaan (2013) miehistä yli 50 prosenttia kokee itsensä onnelliseksi iästä riippumatta, mutta naisten kohdalla onnellisuus näyttää laskevan ikääntyessä. Tällä hetkellä yleisin mielen hyvinvointia koetteleva mielenterveyshäiriö ikääntyneiden keskuudessa on masennus. Masentuneisuus lisääntyy iän myötä, ja sitä esiintyy jopa joka kolmannella 80 vuotta täyttäneistä ihmisistä, naisilla hieman yleisemmin kuin miehillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Masennus on yhdistetty myös moniin somaattisiin sairauksiin. Muita psyykkisiä oireita ikääntyneillä aiheuttavat esimerkiksi muistisairaudet kuten Alzheimerin tauti, joka muuttaa ihmisen käytöstä ja ajattelutapaa. (Tamminen & Solin 2013, 20.)

Vanhustyön ja palvelujärjestelmän tuki mielen hyvinvointia ajatellen ei välttämättä vastaa aina ikääntyneen tarpeeseen. Eräässä Länsi-Suomalaisessa kunnassa tehdyn tutkimuksen mukaan kotihoidon asiakkaat eivät kokeneet psykososiaalista tukea riittäväksi, vaikka työntekijät taas arvelivat onnistuneensa tuen tarjoamisessa. On tutkittu, että heikentynyt psyykinen hyvinvointi vaikeuttaa kotona asumista ja lisää terveyspalveluiden käyttöä. (Arve, Eloranta, Isoaho, Routasalo & Viitanen 2012, 15–22.) Tämä on tärkeä huomio ajatellen tavoitetta asua mahdollisimman pitkään kotona sekä yhteiskunnalle aiheutuvia kustannuksia.

3.3 Mielen hyvinvointia suojaavat ja heikentävät tekijät

Mielen hyvinvointia suojaavat tekijät auttavat ihmistä selviytymään vastoinkäymisistä sekä vahvistavat toimintakykyä, elämänhallintaa ja mielenterveyttä kokonaisuudessaan. Tekijät voivat joko itsessään suojata mielen hyvinvointia tai lieventää haittavaikutuksia. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi perimä, hyvä itsetunto ja ongelmanratkaisutaidot. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi työ, sosiaalinen verkosto ja turvalliset elinolosuhteet. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 20–21.) Haastattelutilanteissa on käytetty suojaavan sijasta “mielen hyvinvointia tukeva”-käsitettä, koska se tuntui olevan helpommin ymmärrettävissä. Lisäksi on käytetty “oma voimavara”-käsitettä sisäisten suojaavien tekijöiden yhteydessä.

Hengellisyys voi toimia mielen hyvinvointia suojaavana tekijänä etenkin ikääntyneiden keskuudessa. Siihen kuuluvat esimerkiksi arvot, uskonnollisuus, elämänkatsomus ja elämänfilosofia sekä suhde elämään ja kuolemaan (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 103). Hengellisyys voi antaa elämään tarkoituksellisuuden tunnetta ja sitä voidaan pitää monessa suhteessa tärkeänä henkistä hyvinvointia lisäävänä voimavarana. Uskonnolliset ihmiset esimerkiksi rukoilevat, käyvät hengellisissä tilaisuuksissa ja uskovat elämään kuoleman jälkeen. Uskonto näyttää antavan valmiuksia vaikeuksista selviämiseen ja auttavan ihmistä tulemaan toimeen ongelmiensa kanssa. (Ylikarjula 2011, 191–193.) Hengellisyyden tukeminen vanhustyössä voi tuntua haasteelliselta, koska aihepiiri on hyvin henkilökohtainen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 103.)

Mielen hyvinvointia heikentäviä tekijöitä kutsutaan kirjallisuudessa myös riskitekijöiksi ja haavoittaviksi tekijöiksi. Ne ovat usein suojaavien tekijöiden puutetta tai niiden vastakohtia kuten väkivallan kokeminen tai sosiaalisten suhteiden puuttuminen (Hätönen, Kurki, Tuulevi & Vuorilehto 2014.) Mitä enemmän haavoittavia tekijöitä yksilön elämässä on, sitä enemmän se huonontaa hyvinvointia ja terveyttä. Tekijät on hyvä tiedostaa, koska mielen hyvinvointiin on mahdollista vaikuttaa poistamalla heikentäviä tekijöitä elämästä sekä lisäämällä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. (Nuutila & Hietaharju 2016, 12.) Taulukossa 1 on eritelty tarkemmin suojaavia ja heikentäviä tekijöitä.

TAULUKKO 1. Mielenterveyden olemus. Lähde: Lönnqvist, Jouko; Henriksson, Markus; Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) 2011, 28. Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mielenterveyden olemus	
Sisäiset suojaavat tekijät	Ulkoiset suojaavat tekijät
Fyysinen terveys ja perimä	Ruoka
Myönteiset varhaiset ihmissuhteet	Suoja
Itsetunto	Sosiaalinen tuki
Hyväksytyksi tulemisen tunne	Työllisyys
Oppimiskyky	Myönteiset mallit
Ongelmanratkaisutaito	Koulutusmahdollisuudet
Ristiriitojen käsittelytaito	Turvallinen ympäristö
Vuorovaikutustaidot	Toimiva yhteiskuntarakente
Kyky ihmissuhteiden huomiseen, ylläpitoon ja purkamiseen	
Sisäiset haavoittavat tekijät	Ulkoiset haavoittavat tekijät
Synnynnäinen sairaus tai vamma	Nälkä ja puute
Itsetunnon haavoittuvuus	Suojaamattomuus ja kodittomuus
Avuttomuuden tunne	Erot ja menetykset
Huonot ihmissuhteet	Hyväksikäyttö ja väkivalta
Seksuaaliset ongelmat	Psyykkiset häiriöt perheessä
Huono sosiaalinen asema	Päihteet
Eristäytyneisyys	Kulttuuriset ristiriidat
Vieraantumisen	Diskriminointi
Laitostuminen	Leimaaminen
	Autonomian puute
	Kiusaaminen vertaisryhmässä
	Työttömyys
	Köyhyys
	Haitallinen ympäristö

3.4 Unelmointi osana mielen hyvinvointia

Mitä ikinä voit tehdä tai unelmoit voitasi tehdä, aloita se ihmeessä.

– Johann Wolfgang von Goethe

Unelmoinnista puhutaan usein rinnakkain haaveilun kanssa. Määritelmä oli helpoin löytää englannin kielen sanakirjasta suomentamalla: unelmointi on miellyttäviä ajatuksia siitä, mitä haluaisit tehdä tai saavuttaa tulevaisuudessa. Unelmointi liittyy siis tulevaisuuden toiveisiin ja suunnitteluun. Unelmointi on lisäksi osa mielen hyvinvointia (Kivelä 2005, 11). Toiveikkaalla suhtautumisella tulevaisuuteen on todettu olevan yhteyksiä fyysisten oireiden vähäisyyteen ja hyvään mielialaan. (Read 2013, 253.)

Ikäihmisten unelmoinnista ei ole juurikaan löydettävissä tutkimustietoa, mutta erään artikkelin mukaan on tutkittu, että unelmointi vähenee ikääntyessä (Dell'Amore 2013). Unelmointi ja haaveilu tulevasta kuuluvat kuitenkin myös ikääntyneiden oikeuksiin (Kivelä 2005, 11). Geriatrian professori Jaakko Valvanne kannustaa ikäihmisiä uskaltamaan toteuttaa ajatuksiaan ja toiveitaan. Hänen mielestään ikääntyneen ei pitäisi elää muiden ehdoilla liian nöyrästi, vaan pitäisi uskaltaa elää elämäänsä haluamallaan tavalla. Valvanteen mukaan vanhustyöhön pitäisi saada uudenlainen suhtautuminen, jossa ikääntyneiden toiveet ja tarpeet huomioitaisiin paremmin. (Aarnio 2016.)

Nyky-yhteiskunnassa unelmointi tuntuu olevan pinnalla nuorempien keskuudessa ja ehkä se alkaa pikkuhiljaa tavoittaa myös ikääntynyttä väestöä. Tässä työssä haluttiin kiinnittää huomiota unelmointiin ja tulevaisuuteen siksi, että se luo toiveikkuutta ja aihe oli hyvä tapa lopettaa haastattelutilanteet. Työssä haluttiin nostattaa esiin unelmoinnin merkitystä vanhustyössä.

4 TOIMINTAKYVYN VAIKUTUS MIELEN HYVINVOINTIIN

Psyykkinen hyvinvointi on monitasoinen ilmiö, johon vaikuttavat ympäristöön liittyvät tekijät ja ihmisen omat kokemukset. Vanhenemiseen liittyvillä tekijöillä, kuten biologisilla ja kognitiivisilla muutoksilla on myös merkitystä. Ikääntyneiden kohdalla huomiota kiinnitetään usein enemmän fyysiseen toimintakykyyn ja terveyteen kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Mielen hyvinvointi on kuitenkin yhteydessä fyysiseen hyvinvointiin ja ne vaikuttavat toinen toisiinsa. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen, riittävä uni ja terveellinen ravinto ylläpitävät mielen hyvinvointia. (Saarenheimo 2013, 373–376.)

4.1 Toimintakyvyn osa-alueet

Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä selviytyä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä missä elää. Toimintakykyä käsitteenä lähestytään näkökulmasta riippuen eri tavoin, ja sitä voidaan arvioida eri tavoin arvioinnin tavoitteista riippuen. Yksi näkökulmista on yleistetty toimintakyky. Sitä käytetään usein tutkimuksissa, jotka koskevat ikääntymistä. Siinä toimintakyky on jaoteltu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Nämä toimintakyvyn osa-alueet ovat kuitenkin aina yhteydessä toisiinsa (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 29.) Tällaista jaottelua käyttämällä saatu tieto antaa toimintakykyä arvioitaessa kuvan toimintakyvyn kokonaisuudesta sekä toimintakyvyn eri ulottuvuuksista. Muita tapoja määritellä ja arvioida toimintakykyä ovat päivittäisistä toiminnoista selviytyminen (ADL), funktionaalinen diagnostiikka ja biologinen tai funktionaalinen ikä. Toimintakyvyn arviointimenetelmää valittaessa on huomioitava asiayhteys ja toiminnan tavoitteet. (Heikkinen, Laukkanen & Rantanen 2013, 278–279.)

4.2 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky vaikuttaa terveyteen ja mielen hyvinvointiin. Se kytkeytyy ympäristöön, ja siihen vaikuttavat yksilölliset tekijät sekä ihmisten välinen vuorovaikutus. Yksilöön liittyviä tekijöitä ovat sosiaaliset taidot, temperamentti, tavoitteet ja arvostukset. Sosiaalisiin taitoihin kuuluvat muun muassa keskusteluun ja kuunteluun liittyvät taidot, tunteiden käsittely ja päätöksenteko. Usko omasta selviytymisestä, itsetunto ja minäkäsitys vaikuttavat ihmisten välisiin suhteisiin. (Tiikkainen 2013, 284–285.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat ympäristön tarjoamat osallistumismahdollisuudet. Ikääntyvillä sosiaalisen toimintakyvyn ongelmat näkyvät sosiaalisten roolien menetyksinä ja eristäytymisenä. Eristäytymistä kuvaa esimerkiksi läheisen ihmisen puuttuminen ja vähäiset kontaktit. Ympäristö vaikuttaa ikääntyneen autonomiaan ja mahdollisuuksiin toimia yhteiskunnan ja yhteisön jäsenenä. Yksin asuva ikääntynyt voi tahtomattaan jäädä vaille sosiaalisia kontakteja, kun ikäpoliittisena tavoitteena on ikääntyneiden kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Ympäristön muuttuminen teknisemmäksi ja sähköisten palveluiden lisääntyminen voivat johtaa siihen, ettei ikääntynyt pysty hallitsemaan omia asioitaan. Samalla luonnolliset kohtaamiset toisten ihmisten kanssa vähenevät. Ikääntyessä tapahtuvat muutokset kuten heikkenevä kuulo, näkö tai puhekyky vaikeuttavat vuorovaikutusta. Ikääntyneiden verkostot muuttuvat ihmissuhteiden menetyksen kautta. Verkostot eivät välttämättä pienene, kun uusia ihmissuhteita löytyy, mutta suhteiden laatu muuttuu. (Tiikkainen 2013, 285–290.)

Sosiaalista toimintakykyä arvioidaan sen mukaan, miten ikääntynyt kokee vuorovaikutussuhteiden vastaavaan omiin odotuksiin ja tarpeisiin tässä elämäntilanteessa. Mielen hyvinvoinnin kannalta oleellista on se, minkälaisiksi ikääntynyt itse kokee omat ihmissuhteensa. Kiintymystä ja läheisyyttä sisältävien ihmissuhteiden menetykset ovat ikääntyessä vaikeammin korvattavissa. (Tiikkainen 2013, 285–290.) Kuuluminen yhteisöön tai ryhmään ja tasavertaiset ystävyysuhteet vaikuttavat myönteisesti hyvinvointiin. Yhteisöjen kautta on mahdollista löytää uusia rooleja ja sosiaalisia suhteita. Sosiaalinen aktiivisuus on yksi merkki sosiaalisesta toimintakyvystä, mutta sen arvioinnissa on huomioitava aina yksilön oma kokemus. Yksin viihtyvä ikääntynyt voi löytää mielekäs-

tä sisältöä elämään itsenäisestä tekemisestä. (Tiikkainen 2013, 285–290.) Ikääntyessä merkittävät elämäntapahtumat vaativat yksilöllisiä kykyjä sopeutua muutokseen, mutta ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto voivat toimia sopeutumisen tukena (Lönnqvist, Henriksson, Marttunen & Partanen 2011, 24).

Sosiaalisen toimintakyvyn arviointiin kuuluu myös yksinäisyyden arviointi (Tiikkainen 2013, 285–290). Yksinäisyyden kokemukset lisääntyvät iän myötä ja liittyvät usein ikääntymiseen kuuluviin elämänmuutoksiin kuten yksin asumiseen, menetyksiin, sosiaalisten suhteiden vähenemiseen ja terveyden heikkenemiseen (Vilkko, Finne-Soveri & Heinola, 2010, 44–59). Hanna Uotilan väitöskirjatutkimus vanhuudesta ja yksinäisyydestä (2011) tutki ikääntyneiden yksinäisyyden tulkintoja, merkityksiä sekä iäkkäiden omia selityksiä yksinäisyydelle. Ikääntyneet nimesivät yksinäisyyden tunteita aiheuttaviksi asioiksi sosiaalisten suhteiden vähentymisen, terveyden ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen, yhteiskunnan kielteiset asenteen ikäihmisiä kohtaan sekä oman luonteen tai käyttäytymisen muutokset. Yksinäisyys näkyi tapahtumien puutteena, ulkopuolisuuden kokemuksena sekä tarpeettomuuden ja arvottomuuden tunteina. Se aiheutti ahdistusta, masennusta ja turvattomuuden tunteita. Yksinäisyys näyttäytyi ikäihmisten puheessa positiivisena asiana silloin kun se perustui omavalintaisuuteen. (Uotila 2011, 46–56.) Yksinäisyyttä tarkasteltaessa tärkeää on ihmissuhteiden laatu. Esimerkiksi naimisissa olo ei pelkästään riitä suojaamaan yksinäisyydeltä, vaan ikääntynyt voi kokea yksinäisyyttä parisuhteessakin. (Liu & Rook 2013.)

4.3 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky yleisesti tarkoittaa yksilön kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Fyysinen toimintakyky ikääntyneillä on parantunut sairauksien vähentyessä. Sairauksien hoito on tehostunut, ja tietoisuus terveellisistä elämäntavoista on lisääntynyt. Fyysisen toimintakyvyn voidaan myös katsoa sisältävän liikkumiskyvyn sekä aistitoiminnot. Ikääntynyt tarvitsee eniten fyysistä toimintakykyä päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen kuten syömiseen, pukeutumiseen, peseytymiseen ja liikkumiseen. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 27–38.) Ikääntyneen näkö ja

kuulo ja sitä kautta informaation käsittelynopeus ja reaktionopeus heikkenevät ajan mitaan. Myös tasapainon hallinta vaikeutuu, lihas- ja korjaustoiminnot hidastuvat sekä asento- ja liikeaistin toiminnot heikentyvät. Ne puolestaan altistavat ikääntyneen kaatumisille ja alentavat liikuntakykyä. (Aalto 2009, 13–22.)

Vanhetessa tapahtuvat muutokset vaihtelevat yksilöllisesti, sillä elinympäristö ja perimä vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn (Rantanen 2013, 407–408). Fyysistä toimintakykyä tarkastellessa tärkeitä ominaisuuksia ovat yksilön rakenteellinen lujuus, voima ja kestävyys. Näihin puolestaan vaikuttavat tuki- ja liikuntaelimestö, lihakset sekä hengitys- ja verenkiertoelimestö. (Suominen & Era 2013, 355–364.) Optimaalista fyysistä aktiivisuutta tukemalla, elinympäristön sopivilla järjestelyillä, apuvälineillä ja huolehtimalla turvallisuudesta voidaan tukea ikääntyneen fyysistä toimintakykyä. Toimintakykyä arvioitaessa tulee kiinnittää esteiden sijaan huomiota voimavaroihin. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 150–151.) Lisäksi tulisi kannustaa ikääntynttä terveelliseen ruokavalioon, omatoimisuuteen ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen (Kelo ym. 2015, 27–28).

Kunnissa toimintakykyä voidaan seurata ja arvioida erilaisten mittareiden avuin, kuten RAVA -toimintakykymittaria käyttäen (Kelo ym. 2015, 27–28). Vanhetessa ja sairauksien yllättäessä erilaiset toimintakykyä heikentävät seikat voivat vaikuttaa heikentävästi fyysiseen toimintakykyyn ja sitä kautta toimintakyvyn kokonaisuuteen. Vanhustyössä tulisi kiinnittää enemmän huomiota ikääntyneen väestön fyysisen toimintakyvyn säilymiseen eikä vain vaivojen ja sairauksien hoitamiseen. Fyysinen toimintakyky on yksilön kannalta tärkeä osa hyvinvointia, sillä se antaa mahdollisuuden siirtyä paikasta toiseen ja helpottaa kotona pärjäämistä.

4.4 Psykkinen toimintakyky

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua erilaisista tiedon käsittelyä sekä tunteiden, ajatusten ja toiminnan hallintaa vaativista tehtävistä. Psykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat muisti, kieli, havainto- ja havaintomotoriset toiminnot, ajattelu, oppiminen, luovuus, viisaus sekä persoonallisuus. Nämä mahdollistavat suunnitelmien

ja tietoisten ratkaisujen sekä valintojen tekemisen elämässä. Psykkistä toimintakykyä tarkastellessa tiedolliset eli kognitiiviset toiminnot ja yksilön persoonallisuus ovat keskenään vuorovaikutuksessa. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 28–29; Ruoppila & Suutamo 2013, 375.)

Kyky huomioida iloa tuottavat asiat elämässä ja suhtautua optimistisesti tulevaisuuteen lisäävät mielen hyvinvointia. Hyvinvoivaan ikääntymiseen kuuluvat itsensä arvostaminen ja haaveilu. Psykkistä toimintakykyä tukevat mielialan ylläpitäminen sekä kognitiivisten toimintojen harjoittaminen. Yksilön eri ikävaiheiden elämänhistoria, elinympäristöt, elämäntapa, terveydentila ja elinolot sekä niiden vaihtelevuus tekevät psyykkisestä toimintakyvystä hyvin suhteellisen käsitteen. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 28–29; Ruoppila & Suutamo 2013, 375.)

Ikääntyneiden psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita arvioitaessa käytetään Suomessa esimerkiksi MMSE-testiä (Mini Mental State Examination). Tällä testillä muistia ja tiedon käsittelyä pystytään mittaamaan nopeasti, ja myöskin seulomaan esimerkiksi edenneitä dementia-asteisia muistisairauksia. MMSE-testissä kartoitetaan älyllistä toimintakykyä orientaatioon, kielellisiin kykyihin, mieleen painamiseen ja palauttamiseen, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn ja laskemiseen pohjautuvien tehtävien avulla. Testin tekeminen kestää noin 10–15 minuuttia, ja sen voi tehdä lääkäri tai hoitaja. Kokonaispisteitä voi saada yhteensä 30 ja alle 24 pisteen jääneet kertovat jostakin poikkeavuudesta psyykkisessä toimintakyvyssä, ja tuolloin jatkotutkimukset ovat aiheellisia. Tällaisia tarkempia tutkimuksia ovat esimerkiksi kognitiivinen tehtäväsarja CERAD, johon koulutetaan vanhus- ja muistityön ammattilaisia. (Muistiasiantuntijat i.a.)

5 TUTKIMUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Yhteistyökumppanina IkäArvokas-hanke

Työelämän yhteistyökumppaniksi saatiin IkäArvokas-hanke. Hanke on toteutettu yhteistyössä Kirkkopalvelujen, Kehittämiskeskus Tyynelän ja eri seurakuntien diakoniatyön kanssa. Savon alueella mukana olevat seurakunnat olivat Pieksämäki, Varkaus ja Mikkeli. IkäArvokas-hankkeen tavoitteena on ollut ikääntyneiden syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisy sekä etsivä ja osallistava vanhustyö. (Kehittämiskeskus Tyynelä i.a.) Hanke aloitti korttelikerhotoiminnan, joka jatkuu edelleen hankkeen päätyttyä seurakunnan diakoniatyön vastuulla. Hankkeen järjestämään kerhotoimintaan Pieksämäellä osallistuneista ikääntyneistä saatiin luontevasti koottua haastateltavien ryhmä. Haastateltavat valikoituivat sen mukaan, ketkä olivat vapaaehtoisesti kiinnostuneita osallistumaan.

5.2 Tutkimuksen tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on ollut tutkia ikääntyneiden kokemuksia heidän omasta mielen hyvinvoinnistaan sekä koota tietoa ikääntyneiden mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Tarkoituksena on ollut pitää pääpaino asiakkaiden omassa kokemuksessa. Jokaiselle haastateltavalle haluttiin mahdollistaa haastatteluiden puitteissa kokemuskuulluksi tulemisesta. Tarkoituksena on ollut tuottaa tietoa ikäihmisten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Aihetta on haluttu nostaa esille, jotta siihen voitaisiin yhteiskunnallisesti tarttua.

Tutkimusongelmat

1. Minkälaiseksi ikääntyneet kokevat oman mielen hyvinvointinsa tutkimushetkellä?

2. Minkälaisia mielen hyvinvointia suojaavia ja heikentäviä tekijöitä ikääntyneellä on tutkimushetkellä?
3. Minkälaisia mielen hyvinvointia koetelleita tilanteita ikääntyneellä on ollut viimeisen 10 vuoden aikana ja minkä avulla niistä on selvitty?
4. Miten ikääntynyt suhtautuu tulevaisuuteen?

5.3 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään selvittämään ja ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä syvällisemmin (Kananen 2014, 18-19). Menetelmäksi valittiin teemahaastattelu, joka sopii laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi. Haastatteleamalla on mahdollista saada kokemuseräistä tietoa ja opinnäytetyössä haluttiin saada ikääntyneiden oma ääni kuuluviin mahdollisimman hyvin. Haastattelun rajaaminen tiettyihin teemoihin mahdollisti myös aikataulun kannalta tämän kokoisen osallistujamäärän haastatteleamisen.

Haastattelu oli kyselyä parempi kohderyhmämme takia, sillä siinä pystyttiin huomioimaan ikääntyneiden toimintakykyyn vaikuttavia seikkoja. Tarkoituksena oli myös järjestää kohtaamistilanne ikäihmisten kanssa. Ikääntyneitä haastateltaessa tulee varautua siihen, että haastattelut saattavat venyä sekä huomioida haastattelua haittaavat rajoitukset kuten heikentynyt kuulo. Sen sijaan esimerkiksi mahdollista dementiaa ei tulisi pitää esteenä kokemuksien kartoittavalle haastattelulle. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 133–134.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Haastattelun keskeiset teemat eli aihepiirit on ennalta sovittu. Tutkittavaa ilmiötä on selvitettävä etukäteen, jotta voidaan tehdä sopivia kysymyksiä ja pystytään saamaan vastauksia tutkimusongelmiin. Haastattelussa edetään valittujen teemojen ja niitä tarkentavien kysymysten avulla, joten se ei ole täysin vapaa. Teemahaastattelussa on mahdollista huomioida myös ihmisten tulkintoja. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47-48.)

Teemahaastattelua varten tehdään runko, jotta kaikki tarpeelliset asiat tulevat varmasti käytyä läpi. Haastattelussa on suotavaa käyttää avoimia kysymyksiä, joihin ei voi vastata yhdellä sanalla. On tarkoituksenmukaista, että haastattelun edetessä nousee esiin uusia asioita, kysymyksiä ja yksityiskohtia eli haastattelussa on pyrittävä kaivelemaan mahdollisimman paljon tietoa haastateltavalta. Tarkoitus on kasvattaa ymmärrystä ilmiöstä. Haastateltavan ja haastattelijan vuorovaikutus on siis olennaista teemahaastattelussa. (Kananen 2015, 148-155.)

5.4 Haastattelujen toteutus

Opinnäytetyön suunnitteleminen aloitettiin keväällä 2015. Syksyllä 2015 opinnäytetyön aihe ja sisältö alkoi valikoitua tarkemmin ja samoin valikoitui tutkimuksen toteutus teemahaastatteluna. Syksyllä 2015 otettiin yhteyttä IkäArvokas-hankkeeseen ja Pieksämäen kaupunkiseurakunnan johtavaan diakoniatyöntekijään. Tuolloin tiedusteltiin mahdollisuutta yhteistyöhön korttelikerhojen kanssa. Yhteistyösopimusten teon jälkeen ryhdyttiin suunnittelemaan haastatteluiden kysymyksiä ja niiden sopivuutta tutkimusongelmaa ajatellen. Teoriaosuuden työstäminen aloitettiin tässä vaiheessa.

Paltasen ja Kontiopuiston korttelikerhoille sovittiin tapaamiset tammikuussa 2016. Tätä varten tehtiin yhteydenotto-lomake, jossa kerrottiin haastattelun aiheesta ja aikatauluisista. Aihetta ja tutkimusta esiteltiin korttelikerhojen kävijöille. Asiasta kiinnostuneet saivat täyttää yhteystietonsa, ja samalla he antoivat suostumuksensa osallistumisesta haastatteluihin. Osallistumisen vapaaehtoisuutta ja tietosuojaa painotettiin, sekä tietenkin toivetta mahdollisimman runsaasta osallistujamäärästä. Jokaiseen vastanneeseen otettiin yhteyttä henkilökohtaisesti ja sovittiin haastatteluajat. Vastaanotto korttelikerhoilla oli hyvä. Tavoitteena oli saada vähintään 10-15 haastattelua ja tämä tavoite täyttyi. Yksi haastattelu jäi kuitenkin työn edetessä pois, koska haastateltavan ikä oli alle 65 vuotta.

Tammikuussa 2016 sovittiin työnjaosta ja hiottiin haastattelukysymykset lopulliseen muotoon. Haastattelut tehtiin helmikuun aikana, kysymysten hyväksymisen jälkeen. Salassapitoa sekä haastateltavien yksityisyyden suojaa koskevista asioista tehtiin suunnitelma. Yhteydenottolomakkeet ja haastatteluihin liittyvä materiaali säilytettiin lukolli-

sessä kaapissa. Oli hyvä saada toteuttaa haastattelut haastateltavien omissa kodeissa, sillä haastatteluilta toivottiin rentoa ilmapiiriä. Haastattelutilanteet olivat herkkiä, ja haastateltavat kohdattiin mahdollisimman hienovaraisesti. Kaikkia haastateltavien esille nostamia asioita pidettiin tärkeinä eikä haastattelujen aikaa rajattu.

5.5 Tutkimusaineistojen analyysi

Haastattelut nauhoitettiin puhelimella, ja nauhoitettua aineistomateriaalia kertyi yhteensä noin 17 tuntia. Aineiston analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysiä, jolla on tarkoitus saada tutkittavasta ilmiöstä yleinen, selkeä ja tiivistetty kuvaus. Sisällönanalyysiin kuuluvat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden muodostaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–122.) Haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin tekstiksi sanatarkasti sekä haastateltavan että haastattelijan osalta. Litteroinnin jälkeen tekstiä luettiin tarkasti ja sitä tiivistettiin etsimällä haastattelumateriaalista oleellisia asiasisältöjä. (Kananen 2015, 160-163). Tiivistämisen tarkoituksena on tehdä analysoinnista helpompaa, kun samaa tarkoittavia asioita yhdistetään yhteiseksi tekijäksi. (Kananen 2014, 104). Tulkinta tehtiin aineiston pohjalta ja tiivistetystä materiaalista laskettiin ilmiöiden esiintymisen määriä (Kananen 2015, 171, 177). Luokittelu eli kategorisointi auttaa käsitteellistämään asioita johdonmukaisiksi kokonaisuuksiksi (Kananen 2014, 113).

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tuloksia on jaettu ja luokiteltu analysoinnin perusteella. Koska opinnäytetyö perustui kokemuksiin, tulosten joukkoon laitettiin paljon suoria lainauksia haastatteluista. Tuloksissa myös mainittiin kaikki esille tulleet yksittäisetkin asiat juuri tämän vuoksi. Kokemuksiin perustuvassa työssä haluttiin kunnioittaa jokaisen haastateltavan kokemusta ja ajatuksia. Vastauksissa esiintyneitä asioita on eritelty taulukoihin tulosten lukemisen helpottamiseksi (Taulukot 2–6). Luvut taulukoihin on saatu laskemalla litteroidusta aineistosta kuinka usein kukin asia on mainittu.

Haastatteluihin osallistui 14 IkäArvokkaan kerhotoimintaan Kontiopuistossa ja Paltasella osallistuvaa pieksämäkeläistä. Haastatelluista sukupuoleltaan 10 oli naisia ja neljä miehiä. Kaikki vastaajat olivat yli 65-vuotiaita ja vastaajista puolet oli yli 80-vuotiaita. Haastateltavien iän keskiarvo oli noin 77,5 vuotta. Noin puolet haastateltavista asui yksin ja loput puolison kanssa. Joukkoon kuului sekä kaupunkialueella että sen ulkopuolella asuvia ihmisiä.

6.1 Kokemus mielen hyvinvoinnista haastatteluhetkellä

Haastatteluissa käytettiin asteikkoa 1–10 kysyttäessä tämän hetkisestä mielen hyvinvoinnista. Asteikolla yksi oli huonoin ja 10 paras. Asteikko oli epävirallinen ja sen tarkoituksena oli toimia apuna, jotta saataisiin tarkempaa suuntaa antavia vastauksia kuin vain “hyvä” tai “huono”. Kysymyksen oli myös tarkoitus toimia keskustelunavauksena.

Haastateltavien antamat arvosanat mielen hyvinvoinnille jakautuivat seuraavasti: Kaikki vastaukset asettuivat asteikolla välille 5–10. Naisten vastaukset asettuivat välille 6–10 ja miesten välille 5–9. (Kaikista vastauksista arvosana 10: 2 kpl, arvosana 9: 4 kpl, arvosana 8: 6 kpl, arvosana 6–7: 1 kpl, arvosana 5: 1 kpl).

Kolme naista ja kolme miestä kuvasivat mielen hyvinvointiaan ihan hyväksi, aika hyväksi ja kohtuullisen hyväksi tai sellaiseksi, että siinä ei ole moittimista.

Sitä oppii ihminen, kun tulee vanhemmaksi, että oppii kiittämään semmosista asioista, mitkä nuorena on itsestänselvyyksiä. Mutta kun ihminen tulee vanhemmaksi niin ei ne kaikki ihan itsestänselvyyksiä ookkaan, että vaikka nousee sängystä. Kun saa nousta, siinä on paljon kiitoksen aihetta. (Nainen)

No aika hyvähän minun mielen hyvinvointi on ja paljon on ollut sairauksia mutta ne on kuitenkin takana päin. Osittainhan ne tulee mukana, mutta oikein hyvin, ja hyvä kun on lämmin koti ja vaimo on joka passaa. (Mies)

Minulla elämä on hyvin tasaista, että ei ole mitään rajoituksia että... Tasapainoisuus siinä mielessä, kun on ei ole mitään päälle kaatuvaa nyt. (Mies)

Ei ole mitään moittimista. Nautin elämästä. (Nainen)

Muutamassa vastauksessa mielen hyvinvoinnin todettiin olevan ”korkea” ja oikein hyvä.

Se on aika korkeella nyt... Hehheh... Siihe on paljon syitä, että mukava on mielen tila, oon toiveikas elämässä. (Nainen)

Ja lapsenlapsetki aina sanoo ku ne soittaa että ”Minä rakastan sinua, ja ootte rakkaita” ja tällä tavalla että... Ja kaikki pittää... Ja mies on rinnalla, vaikka onki niitä sairauksia ja vaikeuksia. Kuitenki siinä on paljon hyvää, siinä arjessa. (Nainen)

Mielen hyvinvointia kuvattiin kahden naisen vastauksessa ensin melko hyväksi, mutta puheessa tuli ilmi, että vaihtelevasti saattoi olla hyvin huonoja tai ”mustia” päiviä.

Että ois ihan todella hyvin, mutta ainahan sitä pittää tulla jotain vastoinkäymisiä... Vois olla paljon huonomminkin...meidän ikäsillä. -- Se on kyllä jännä miten kaikki tulee yhdessä kimpussa, että... Paljon semmosia vakavia sairauksia on meidän ikäluokalla ja onhan sitä nuoremmallakii. (Nainen)

Kahden naisen vastauksissa elämäntilannetta kuvattiin rankaksi, ja puolison sairastelu aiheutti stressiä. Omat terveyteen liittyvät ongelmat kaihertivat mieltä jonkin verran yhdessä naisen ja yhdessä miehen vastauksessa. Yhdessä naisen haastattelussa yksinolo

tuntui toisinaan vaivaavan, koska ystäväpiiri on kaventunut ystävien dementoitumisen tai kuolemien seurauksena. Eräs nainen kaipasi keskustelukumppaneita. Erästä pohditutti myös se, onko ikääntyneellä ihmisellä mahdollisuutta vaikuttaa.

Nyt täytyy sanoa, että en ihan oo parhaimmillani -- ja tällä hetkellä on tosi rankkaa. (Nainen)

No aika hyvä, kyllä mä toisinaan oon masentunut, en silleen lääkityksen tarpeessa ole masentunut, mutta yksin olo toisinaan vähän riepoo. (Nainen)

Siltä tuntuu, että ei saa enää aktiivisesti ottaa siihen yhteiskuntaankaan kantaa. (Nainen)

6.2 Kokemus mielen hyvinvointia tukevista tekijöistä tällä hetkellä

Ihmissuhteet

Ihmissuhteiden tärkeys nousi esille haastatteluissa. Yhteensä seitsemässä naisten ja kolmessa miesten vastauksista lapset ja lapsenlapset koettiin tärkeäksi mielen hyvinvointia tukevaksi tekijäksi. Tämä nousi puheisiin usein heti alussa kysyttäessä mielen hyvinvointia vahvistavia asioita. Tähän liittyen sekä yksi nais- että miesvastaaja piti nykyistä tietotekniikkaa hyvänä yhteydenpidon kannalta. Esimerkiksi videoyhteyden avulla voi seurata kauempana asuvan nuoremman polven kehitystä ja tapahtumia. Lisäksi se, että lapsilla menee hyvin, koettiin itselle tärkeäksi yhdessä vastauksessa. Kahdessa miesten vastauksessa tuli vielä erikseen esille, että nimenomaan sopuisa perhe-elämä ja perheenjäsenten kanssa hyvin toimeen tuleminen on tärkeää. Kahdessa miehen vastauksessa puolison tuki, yhdessä vaimon kanssa toimeen tuleminen ja yhdessä yleensäkin hyvä parisuhde koettiin arvokkaaksi mielen hyvinvoinnille. Ystävien ja kavereiden merkitys tuli esille erityisesti kuuden naisen vastauksessa sekä yhdessä miesten vastauksessa. Naapurisuhteet tärkeäksi koki yksi molemmista sukupuolista. Lisäksi kaksi naista mainitsi jonkun muun sukulaisen. Yhdessä naisen vastauksessa koettiin

tärkeäksi se, että saa viettää pyhät sukulaisten kanssa. Erään naisen mielestä huonojen ihmissuhteiden karsiminen edisti mielen hyvinvointia.

Minulle on lapset niin rakkaita ja ne käy täällä jelpimässä ja yksikin tyttö soittaa joka aamu. Ne on ollu semmonen elämänsuola että se... (Nainen)

Ihan tasasta kotielämää tässä vietetään ja lapset käyvät kyllä niin melkein viikottain. Ja nuoriso käy hyvin usein... ihan mukava kun nuoret käy aina ja tuota se antaa aina semmosta lisäpotkua elämään. (Mies)

No ystävät tietysti ovat tärkeitä. Meillä on ilo, että meillä on sellasia hyviä ystäviä, ja ihan vuosien takaakin ja voi sillee sanoo että en enää, ikää ku tulee, ni välitä sellasista muodollisista hommista, ne on karsiutunu niinku pois. (Nainen)

Todella hyvät naapurit molemmin puolin ja jos meitä ei näy päivän mitaan liikkeellä niin kyllä ne tulee heti soittaa kelloa ja kysymään, että mitenkäs jaksat? (Mies)

Kerhot

Kaikista vastauksista kahdeksassa naisten ja yhdessä miesten vastauksissa kerhot tulivat esille mielen hyvinvointia edistävänä asiana. Monet kävivät korttelikerhon lisäksi esimerkiksi eläkeläisten kerhoissa ja erilaisiin sairauksiin liittyvissä kerhoissa.

Kaikenlaiset kerhot, näitten sairauksienki mukana tulee näitä kaikkia omia kerhoja, ku on monta sairautta niin voi monessa kerhossaki käydä. (Nainen)

Kerhokin niinku... -- minusta se on ollu mielenkiintosta ku siellä on ollu niitä tämmösiä alustuksia ja esityksiä ja niistä keskustellaan ja nämä on tosi kivoja, mutta sitten siellä on sitä kevyempää. (Nainen)

Hengellisyys

Naisten vastauksista neljässä tärkeäksi koettiin hengelliset asiat ja luottamus Jumalaan. Esille nousi lisäksi kirkossa käyminen ja kristillisen radion kuunteleminen. Miesten vastauksissa asia ei tässä kohdassa noussut esille.

-- että kun luottaa Jumalaan niin se on pohja kaikelle sille, mitä tässä elämässä tapahtuu. (Nainen)

No sitten ihan tämmönen uskonnollisuus, että oon tämmönen vakaahenkilnen ja kuuntelen aina radiosta nuo nuo hartaat sävelet ja tuntuu aina hyvältä kun tulee ne lempi laulut ja.. (Nainen)

Taloudellinen pärjääminen

Kaikkien miesten vastauksissa tuli esille, että kun taloudelliset asiat ovat kunnossa ja tulot koetaan riittäväksi, se vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin. Naisten vastauksissa asia ei noussut puheeksi tässä kohtaa.

Ehdottomasti kuitenkin yks niitä tärkeitä asioita on ainaki se, että ei niiku tartte sitä mieltä, että millä minä huomenna käyn leipäkakun ostamassa. (Mies)

Fyysinen terveys ja liikunta

Kolmessa naisten ja kahdessa miesten vastauksista tuli ilmi, että tämänhetkinen hyvä tai kohtuullinen fyysinen terveystilanne edesauttoi mielen hyvinvointia. Kolmessa naisten ja kolmessa miesten vastauksista liikuntaa, jumppaamista, ”itsensä fyysistä hoitamista” tai ulkoilua pidettiin merkityksellisenä mielen hyvinvoinnille.

Jalat on terveet ja pystyy siellä tuolla kävelemäänki. (Nainen)

...ainiin aamulla on se tasapainojumppa ja vesijumppa. Se on parasta. (Nainen)

Harrasteet ja vapaa-ajan toiminta

Viisi naista mainitsi erilaisten kädentaitojen olevan tärkeä mielen hyvinvointia tuottava tekijä. Naiset harrastivat esimerkiksi neulomista, erilaisia askarteluja ja keramiikkatöitä.

Muutama nainen ja yksi mies vastasi mökin tai vapaa-ajan asunnon edistävän mielen hyvinvointia. Kolmessa naisten vastauksessa luonto ja yhdessä myös eläin mainittiin mielen hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavana asiana. Muutama nainen kertoi matkailun olevan mielihyvää tuottava asia. Erityisesti matkailuun liittyi odottamista ja muisteluja. Kahdessa naisen vastauksessa tuli esille musiikin kuuntelu ja kahdessa lehtien lukeminen. Yksittäisissä vastauksissa mainittiin kirjallisuus, ruoanlaitto ja leipominen, sukututkimuksen teko, konsertit ja taidenäyttelyt. Miehistä kaksi kertoi yhdistystoiminnan olleen heille tärkeää, ja yksittäisissä vastauksissa heidän kohdallaan mainittiin kirjallisuus ja puutarhanhoito. Kahdessa vastauksessa naisilla tuli esille pienet arkiset asiat tai arkinen touhuaminen mielen hyvinvointia edistävänä tekijänä. Kaksi naista piti kyytipalvelua tarpeellisena asiana.

Kyllä, ehdottomasti on kädentaidot. Kun saat jonkun onnistumaan... (Nainen)

Ja luonnossa, kauheen paljon tykätään, varsinki kesällä, mökillä ollaan ja vesillä.-- Yleensä vesi, se maisema, se semmonen. Järvimaisema ja samoin tuli on. En mä tiiä, kyllä mä tässäkin paljon katon tota, mutta se mökki on jotenkin erilainen varmaan, että sinne ku menee... (Nainen)

Aina ku pääsee kokonaan pois paikkakunnalta niin asiat jotenki tavallaan jää tänne ja ne ei ole mielessä. (Nainen)

Omat voimavarat ja asennoituminen

Molempien sukupuolten kohdalla tässä yhteydessä yksissä vastauksissa tuli ilmi, että oma asenne vaikuttaa negatiivisten asioiden käsittelyyn ja kokemukseen.

No enhän minä tiiä... Näitä vaivoja on, mutta kun näitten kanssa pittää vaan pärjätä., niin ei ne valittamalla parane. Eikä sukkia neulomalla ja makkoomalla, se vaan pittää lähteä liikenteeseen ja vointinsa mukkaan... (Nainen)

No se riippuu ihan itestä, minulla ei sillä tavalla heikennä, että minä osaan suhtautua kyllä kuitenkin näihin omiin vaivoihin, vaikka nyt sanonkin, mutta... En minä tiiä, minä kyllä nautin elämästä. Elämä on kyllä kaunista joka puolella. (Mies)

Naisten vastauksissa yksittäisinä mielen hyvinvointia tukevina asioina tulivat lisäksi esille huumori, muistot, puhdistava itku, uteliaisuus ja kiinnostus asioita kohtaan sekä omaishoitajan lomapäivät. Miesten yksittäisissä vastauksissa esille tulivat ”oman itsensä kanssa toimeen tuleminen”, auttamisen vastavuoroisuus, itse asetettuihin tavoitteisiin pääsy elämässä sekä kiitollisuus siitä, että on saanut tehdä aikanaan mieluisaa työtä. Taulukosta 2 näkyvät kaikki esille tulleet mielen hyvinvointia tukevat tekijät.

Se huumori on! Kyllä... Kato vaikeissaki asioissa on nii että on kärki pois, jos ossaa huumorilla ratkasta. (Nainen)

Oman ittensä kanssa toimeentuleminen. Hyväksyä elämässä... On siinä rikkonaista ja rikkoutuu joka päivä... (Mies)

Nii ja se mikä minusta on tärkeä ja haluisin että tulee ihan ylös nii semmonen puhdistava itku. Nyt ku oli tää oikein vaikea ja kivulias kesä ja tässä joku aika sitte rupes paranemaan nii rupes kyyneleet ihan vaan valumaan että ei ollu mitää aihetta ja mies katto ja minä että ei ole mitään sattunu, ei tartte olla huolissaan. Ja sinä päivänä minä kolme kertaa itkin, ne kyyneleet valu vaan ja musta tuntu -- että se puhdisti minut ihan päästä varpasiin asti. Tuli semmonen hirveen kevyt olo, että vieläkin se on, eikä sitä oikeen osaa toiselle ihmiselle kertoa että minkälaista se itku on, jos ei sitä koe ite. (Nainen)

TAULUKKO 2. Mielen hyvinvointia tukevat tekijät tällä hetkellä

Mielen hyvinvointia tukevat tekijät tällä hetkellä			
	Naiset	Miehet	Yhteensä
Ihmissuhteet:			
Lapset/lapsenlapset	7	3	10
Ystävät	6	1	7
Puoliso/parisuhde	-	4	4
Naapurit	1	1	2
Kerhot	8	1	9
Liikunta/ulkoilu ym.	3	3	6
Fyysinen hyvinvointi	3	2	5
Kädentaidot	5	-	5
Hengellisyys/usko	4	-	4
Taloudellinen pärjääminen	-	4	4
Mökki/vapaa-ajan asunto	3	1	4
Luonto/eläimet	4	-	4
Matkailu	3	-	3
Musiikin kuuntelu	2	-	2
Yhdistystoiminta	-	2	2
Arjen toiminta	2	-	2
Kyytipalvelu	2	-	2
Tietotekniikan hyödyntäminen	1	1	2
Kirjallisuus	1	1	2
Lehtien lukeminen	2	-	2
Lisäksi yksittäisiä: puutarhanhoito, ruoanlaitto ja leipominen, sukututkimus, konsertit ja taidenäyttelyt, huumori, muistot, puhdistava itku, uteliaisuus asioita kohtaan, omaishoitajan lomapäivät, "oman itsensä kanssa toimeen tuleminen", vastavuoroisuus auttamisessa, elämässä suunnitellut tavoitteet on saavutettu, kiitollisuus aikaisemmasta työelämästä, lapsilla menee hyvin			

6.3 Kokemus mielen hyvinvointia heikentävistä tekijöistä tällä hetkellä

Yhteensä neljässä vastauksessa, joista kolme oli miehiltä, ei löytynyt tätä nykyä varsinaisia mielen hyvinvointia heikentäviä tekijöitä. Mielen hyvinvointia tällä hetkellä hei-

kentävissä tekijöissä tuli esille neljän naisen vastauksissa omat sairaudet tai jonkinlaiset fyysiset terveysongelmat. Näistä saattoi lisäksi tulla yhdelle vastanneista univaikeuksia tai yhdelle aiheutti harmia, kun ei pysty liikkumaan luonnossa niin kuin ennen. Lisäksi erään naisen vastauksessa muusta syystä johtuva univaje huononsi mielen hyvinvointia. Kahdessa naisen vastauksessa mainittiin puolison sairastaminen: huolta asiassa aiheutti esimerkiksi pohdinta omien voimien riittävydestä ja pärjäämisestä tulevaisuudessa, toisen sairauden sitovuus ja oman ajan puute. Kahdessa vastauksessa naisilla myös muiden läheisten sairastaminen oli mielen hyvinvointia huonontava seikka.

Sairaudet on ykkönen, ne ärsyttää kaiken aikaa... (Nainen)

Lähinnä tuo miehen sairaus ja tuommonen että tuota, miten jaksaa sitten jatkossa, ja millä tavalla voimat riittää...-- että ei, en sure vielä sitä tulevaisuutta, että päivä kerrallaan. (Nainen)

Lähinnä omaan terveyteen liittyviä asioita ollu, kun on väsynyt ja koskee tai ei pysty nukkumaan, siis kaikki tämmönen. ja sitten jos siihen tulee sitten jotain vastoinkäymisiä lähiomaisille tai on sairautta tai... (Nainen)

Yksinäisyys tuli myös vastauksissa esille. Kahdessa naisten vastauksessa mainittiin jonkin tasoinen yksinäisyyden tunne ja näistä toisessa lisäksi yksin asumisesta johtuva vaikeus saada apua esimerkiksi käytännön taloustöissä. Yksittäisissä vastauksissa naisten kohdalla hyvinvointia heikentäviä tekijöitä olivat lisäksi kiire, perheenjäsenten asuminen hajallaan, tiukka rahatilanne, masennuskaudet sekä kuljetuspalvelun puute, jolloin ei pääse osallistumaan harrastuksiin. Ainoa miesten vastauksissa esille tullut asia oli kuulon huononeminen. Taulukosta 3 näkyvät kaikki esille tulleet mielen hyvinvointia heikentävät tekijät.

...toinen on se että rahat menee aika tiukalle ku kokoajan se eläke kiristyy ja netto vaan pienenee. (Nainen)

TAULUKKO 3. Mielen hyvinvointia heikentävät tekijät tällä hetkellä

Mielen hyvinvointia heikentävät tekijät tällä hetkellä			
	Naiset	Miehet	Yhteensä
Omat sairaudet/terveysongelmat	4	-	4
Puolison sairastaminen	2	-	2
Muiden läheisten sairastaminen	2	-	2
Yksinäisyyden tunteet	2	-	2
Ei heikentäviä tekijöitä	1	3	4

Lisäksi yksittäisiä: univaje, kiire, perheenjäsenten asuminen hajallaan, tiukka rahatilanne, masennuskaudet, kuljetuspalvelun puute, kuulon heikkeneminen

6.4 Mielen hyvinvointia koetelleet tilanteet aikaisempina vuosina ja jaksaminen niissä tilanteissa

Haastatteluissa kysyttiin, että minkälaisissa tilanteissa mielen hyvinvointi on ollut koetuksella noin viimeisten viiden vuoden aikana. Lopulta asetetusta ajanjaksosta joustettiin ja huomioitiin asioita noin viimeisen 10 vuoden ajalta. Lisäksi haastateltavien mieleen nousi asioita vuosikymmenten takaa. Naisten kohdalla puolison sairastuminen oli ollut yleisin noin viimeisen kymmenen vuoden aikana tapahtunut mielen hyvinvointia järkyttänyt asia. Erään naisen vastauksessa syynä oli puolison kuolema, ja muutama nainen kertoi muiden lähiomaisten tai ystävän kuoleman heikentäneen mielen hyvinvointia. Muita yksittäisiä mielen hyvinvointia koetelleita syitä oli puolison siirtyminen asumaan pitkäaikaishoitopaikkaan, oma vakava sairastuminen, lapsen sairastuminen ja välien rikkoutuminen oman lapsen kanssa. Eräessä vastauksessa ei ollut varsinaista yhtä asiaa, mutta harmitti yleisesti ottaen ”että ei ole osannut pitää puoliaan ja on ollut arka”, ja yhdessä vastauksessa todettiin, että ei ole pitkään aikaan ollut mitään järisyttävää. Joillakin haastatelluilla nousi mieleen vuosikymmenten takaa vaikeita asioita: abortti,

väkivaltainen parisuhde tai lapsuuden huonot kokemukset. Taulukosta 4 näkyvät kaikki tilanteet, joissa mielen hyvinvoinnin koettiin olleen koetuksella.

Mutta rankintahan se on ollu se miehen kuolema. Ei siitä pääse mihinkään, ja vaikka siitä on niin paljon aikaa niin ei se suru päällimmäisenä ole, mutta kyllä häntä joka päivä kaipaan. (Nainen)

Kun se mies joutu sinne hoitopaikkaan. -- Se oli tiukkaa aikaa... kyllä minä itkin paljon silloin... tutut soitti ja kysy missä minä oon, nii minä sanoin, että minulla oli itkupäivä ja itkin koko päivän. (Nainen)

Miesten vastauksissa tuli esille oma sairastuminen ja kuulon heikkeneminen. Vuosikymmenten takaisissa mietteissä oli oma vakava sairastuminen ja loukkaantuminen tapaturmassa.

Tietysti sairauksien kohdalla se mieli menee aina vähän matalaksi. On elämässä se periaate että ei pidä turhaan vaivoja valittaa. Mutta kyllä ne tulee valittamatta aina ja se on vaan koitettava sopeutua. (Mies)

Lisäkysymyksenä esitettiin, että miten mielen hyvinvointia koetelleet tilanteet vaikuttivat omaan jaksamiseen. Vastaukseen tuli seuraavanlaisia, omaan ja läheisen sairastumiseen sekä läheisen henkilön kuolemaan liittyviä kommentteja.

Kyllähän ne vaikuttaa arjen jaksamiseen, niinku ymmärrätte, että välillä tuntu siltä ettei kykene enää mihinkään. Kun on niin väsynyt ettei mitään jaksanut tehdä. Mutta kyllähän se tästä taas on piristyny... (Nainen)

Naapuri kysy että pärjääkö minä, niin mä sanoin että pärjään, että mä itken kun mua itkettää ja sitten ku ei itketä nii en itke. (Nainen)

Paljon, hirveesti vei energiaa, ihanku ois tehny raskaan päivätyön. Otin monta asiaa hirveen raskaasti ja mietin et mitä tästä tullee... (Nainen)

No, minä kävin kaksi kertaa viikossa kattomassa ja se päivä sit meni, etten jaksanu tehdä mitään. (Nainen)

No silloin ei ainakaan ruoka maistunut... -- Elämänhaluhan menee silloin aika kuittiin....-- (Nainen)

TAULUKKO 4. Mielen hyvinvointia koetelleet tilanteet

Mielen hyvinvointia koetelleet tilanteet (n. 10 v taaksepäin)			
	Naiset	Miehet	Yhteensä
Puolison sairastuminen	4	-	4
Lähiomaisen / ystävän / puolison kuolema	4	-	4
Lisäksi yksittäisiä: puolison siirtyminen asumaan pitkäaikaishoitopaikkaan, oma vakava sairastuminen, lapsen sairastuminen, välien rikkoutuminen oman lapsen kanssa			

6.5 Vaikeista tilanteista selviytymisessä auttaneet sisäiset tekijät

Oma asennoituminen

Omista voimavaroista muutama vastaaja löysi itsestään sisukkuutta tai periksiantamattomuutta. Naisten kohdalla kahdessa vastauksessa mielen uteliaisuus ja suuri kiinnostus jotain asiaa kohtaan koettiin voimavaroiksi. Omaan asennoitumiseen liittyviä vastauksia tuli useampia eri tyyppisiä. Yksittäisiä esille tulleita keinoja olivat miehillä asenne ”kylä tästä selvittää” ja omien tunteiden hyväksyminen sekä naisilla elämänhalu, tilanteiden hyväksyminen ja asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen. Yhdelle naisvastaajalle toisten rohkaiseminen antoi voimaa myös itselle.

Sitähän ei jaksaa, ja se katkeroitaa, jos ruppee rimpuilemaan vastaan ja tota sillä tavalla että tuota miks se meille sillä tavalla suotiin. (Nainen)

Että oon oma ihteni ja sitten kun hermostun niin sillon hermostun ja toinen ku jaksaa kuunnella niin hyvä on näin. Kyllä sitä joskus hermostuu itensä. Kyllä sitä pitää itteensä purkaakin. Eihän sitä jos kaikki sisälleen jättää niin ei muuta ku rasittaa ihteensä. (Mies)

Kai sitä sisua on ollut tarpeeksi ja se, että on pannut asiat tärkeysjärjestykseen, että tämmöisestä tilanteesta on selvinnyt moni muukin enkä ole mikään poikkeus. Ei sitä tuota.. ei sitä.. ei siihen aviopuolison kuolemaan voi valmistautua ikinä vaikka oliskin ollut sairas, että, se on niin lopullista sitten, että vieläkin...-- Kaikki muistutti hänestä. Se oli vaikeeta. Mutta kaikesta pääsee yli näköjään. (Nainen)

Mulla on semmoinen tsemppaajan halu että ihmisiä pitää rohkaista, että ei tuommoseen kannata lannistua. (Nainen)

Hengellisyys

Itsestä löydetyistä voimavaroista kolmen naisen vastaus liittyi uskoon ja hengellisyteen.

No... silloin ku on kaikkein vaikeinta ollu, nii minä oon sillä tavalla osannu että jättää suurempaan kätteen. Nyt on niin suur asia, että minä en mahda tälle mittään. -- Ja itku... se sitte hoitaa ihmistä. Ja yhen kerran ku minä keittiön pöydässä itkin nii Jumalan pyhä henki alko minua puhutella. Ei sinun tarvii olla yli-ihminen... Ku myö koitetaan tälleen pittää kiinni niin... miks minä en jaksa enää hoitaa... irti päästäminen.. sitte minä sain rauhan että... ei minun tarviikkaan jaksaa. (Nainen)

Usko. Ihan kaikkein vahvin. Vaikkei se niin paljon näy mutta ku sitä tarvii, niin sitä vaan enemmän tukeutuu siihen. Että esimerkiksi se rukoileminen on, kun on muuten ihan sängyn pohjalla. Se on se. Ihan ku se ois joku yhteys. (Nainen)

Oma toiminta

Yhdessä miehen ja yhdessä naisen vastauksessa tuli esille, että pitää itse tehdä jotain, jotta saa muuta ajateltavaa.

Yks on se, että toki aika harvoin tarvii tehdä sitä, että paan kengät jalkaan ja hatun päähän ja lähen kävelemään tuonnee että sieltä se mielenrauha löytyy. (Mies)

No silloin pitää tehdä just semmosta mukavaa. Mä muistan oikein ku tulee semmoinen tunne ku on voimaton, että sais niitä asioita sitten hoidettua, niin silloin on pakko lähteä. (Nainen)

6.6 Vaikeista tilanteista selviytymisessä auttaneet ulkoiset tekijät

Ihmissuhteet

Kaikista vastaajista enemmistölle ystävät olivat tärkeä tuki. Perheenjäsenten eli puolison ja/tai lasten tai muiden läheisten tuki ja yhteydenpito osoittautuivat merkitykselliseksi yhteensä viidessä vastauksessa. Yksissä naisen ja miehen vastauksissa naapurit saivat arvostusta.

Ystävät on rukoillu. (Nainen)

Ystävät... No eipä paljoo muuta tarvii kyllä.... Niin että se keskustelu... Se kyllä auttaa. (Nainen)

Et se on hirmu tärkeätä miten ystävät suhtautuu. Osa ei ystäväistä ei uskaltanu, ne niinku pelkäs tätä tilannetta nii ne ei uskaltanu soittaa eikä muuta... ja ne pelkäs ku oli tää tilanne, mutta sitä ei tarvii ku yhen sanan että, pärjäätkö, nii se on jo semmonen juttu että se antaa voimaa että näin paljon välitetään. (Nainen)

Et kyllä sitä voi matkan varrella syntyä tälläisiä ihmissuhteita, jopa vuosikymmenet kestäviä ihmissuhteita, että hyvien tähtien alla tässä sillä tavalla on eletty että hyviä kavereitahan, tosi hyviä, ei tarvii montaa ollakkaan. (Mies)

Mutta sitte ku se näytti siltä että rinnakkai ruvettii siitä nousemaan niin se oli sitä voimaa antavaa... (Nainen)

Lähinnä vaimon ja perheen asia kun saavat aina jaloilleen takaisin. Sitä joskus käy matalalla. Pitää antaa perheelle tunnustus siitä. Ja naapureille kanssa. Kyllä se paljon vaikuttaa minkälaiset naapurisuhteet. (Mies)

Ulkopuolinen apu

Kolmen naisen vastauksessa tuli esille, että vastoinkäymisissä on saatu ulkopuolista tukea: ammattiapua, osallistuttu sururyhmään tai kevennetty omaa taakkaa diakonissan avulla.

Kyllä minä iha kaikista eniten sain seurakunnasta, että diakonissa on ollu ja kaikki... silloin mä oon pyytäny diakonissaa apuun, että kyllä se sitten ajattelee mun puolesta, että pääsee jäljille. (Nainen)

Luonto, vapaa-aika ja harrasteet

Kahdessa naisten ja yhdessä miehen vastauksessa luonto mainittiin voimaa antavana asiana. Muutama nainen kertoi erilaisten harrasteiden ja vapaa-ajanvieteiden - musiikin, kuoron, teatterin, käsitöiden, matkustelun ja elokuvien katselun – antaneen virkistystä vaikeuksien keskellä. Kahden naisen vastauksessa tuli esille, että kerhot ovat olleet omalta osaltaan tukemassa selviytymistä. Yksittäisinä asioina esiin tulivat myös lemmikki, värit, alkoholi maltillisesti nautittuna rentoutumiskeinona sekä kannustava kasvatusta muistona lapsuudesta. Taulukosta 5 näkyvät kaikki mielen hyvinvointia vaikeissa tilanteissa tukeneet tekijät.

Kyllähän se muidenkii vaikutus oli tuolla kerhossa. (Nainen)

Luonto merkitsee mulle tosi paljon. Tykkään käydä mustikassa, puolukassa ja sienessä.-- Semmonenki on vaikka ois lyhyt hetki, että saa nähä luontoo ympärillä... (Nainen)

Silloin ku käytiin ja mentii aina kuorossa ja musiikillisissa tapahtumissa, ja teattereissa ja kaikki nää ulkopuoliset harrastukset ja näitä kuorojaki on monenlaisia ja ne on kaikki antanu sitä tukkee ja voimaa. (Nainen)

Tietysti kun on tämmönen omakotitalo ja kesä on tulossa... nuo kukkapenkit, kasvimaat, johan tämän ruliassin pyörittäminen vie... (Nainen)

Mä tykkään väreistä esimerkiksi, mulle on hirveen tärkeätä värit ja et ne miellyttää mun silmää. Ja luonnosta. Nautin hirveesti siitä, että niistä väreistä tykkään ja se tuo sitä mielihyvää. (Nainen)

Se (koira) rupes tuossa matolla pyörimään ja oli niin kuule ilonen, että oikeen. Minä, että se opetti mulle pyhää huolettomuutta. (Nainen)

--aina sitä polkemista oon kokenu, paitsi isä ja äiti oli hirmusen hyviä kanssa. Mä oon sieltä varmaan saanu sen että haluan tsempata ku ne aina rohkaisi. -- Se on ollu iha parasta se lapsuus. (Nainen)

TAULUKKO 5. Mielen hyvinvointia tukevat tekijät vaikeissa elämäntilanteissa

Mielen hyvinvointia tukevat tekijät vaikeissa elämäntilanteissa			
Sisäiset tekijät	Naiset	Miehet	Yhteensä
Oma asennoituminen:			
- Periksiantamattomuus	3	-	3
- Utelaisuus	2	-	2
Hengellisyys / usko	3	-	3
Oma toiminta	1	1	2
Lisäksi yksittäisiä: asenne ”kyllä tästä selvittää”, omien tunteiden hyväksyminen, elämänhalu, tilanteiden hyväksyminen, asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen, toisten rohkaiseminen			
Ulkoiset tekijät			
Ihmissuhteet:			
Ystävät	7	1	8
Perheenjäsenet / läheiset	3	2	5
Naapurit	1	1	2
Ulkopuolinen apu	3	-	3
Luonto	2	1	3
Harrasteet / vapaa-aika	3	-	3
Kerhot	2	-	2
Yksittäisiä asioita: lemmikki, värit, arjen toiminta, alkoholi maltillisesti nautittuna, kannustava kasvatus muistona lapsuudesta			

6.7 Mielen hyvinvoinnin palautumista estäneet tai heikentäneet tekijät

Haastatteluissa kysyttiin oliko haastateltavilla sellaisia asioita, jotka olisivat estäneet tai heikentäneet mielen hyvinvoinnin palautumista edellä mainituissa vaikeissa tilanteissa. Kymmenen ihmistä ei vastannut tähän yhtään mitään. Muutamissa naisten vastauksissa palautumista heikentävinä tekijöinä tuli ilmi sairaudet ja uupumus, omat vaikeudet toisen rinnalla, vaikeuksien uusiutuminen ja stressitilanteet sekä sairastelujen vaikutus arkeen.

No jotenki nää sairaudet, että ei kai ne taida parantua. Semmonen väsymys, uupumus, et just tänä aamunaki mietin et pitäskö mun nukkua enemmän...pitempiä öitä. (Nainen)

Että siinä on niitä omia vaikeuksia ja joutuu siinä antamaan periksi toinen ja toinen. Että että siinä joutuu tarkastelemaan niitä omia näkökantojaan ja niitä pyrkimyksiä mihin itse haluaisi.. eikä se ole niin suoraviivaista että miten menee... (Nainen)

--. Ainut että ei olla voitu niin paljoo tehdä semmosia extemporemenoja ja ollaan niitä peruttu ja ajattelin et katotaan nyt miten menee tää sairastelu ja muu. (Nainen)

6.8 Tulevaisuuteen suuntaaminen

Viimeisinä kysymyksinä kysyttiin, että minkälaisena haastateltava näkee tulevaisuudessa mielen hyvinvointinsa, ja minkälaisia tulevaisuuden haaveita, unelmia tai odotuksia hänellä on.

6.8.1 Kokemus mielen hyvinvoinnista tulevaisuudessa

Kolmen naisen vastauksissa todettiin, että tulevaisuutta ja sitä kautta mielen hyvinvointia tulevaisuudessa on vaikea ennustaa. Yksissä naisen ja miehen vastauksissa epäiltiin mielen hyvinvoinnin olevan tulevaisuudessa samanlainen, yhdessä miehen vastauksessa suhteellisen hyvä ja yhdessä naisen vastauksessa hyvinkin toiveikas.

Mistä sitä tietää? Mistä sitä tietää miten tää päivä päättyy ja huomien alkaa? (Nainen)

No, empä ossoo sannoo sen paremmin kun en tiiä. Tällä hetkellä on ihan ok. En minä tulevaisuutta ossoo vielä eteenpäin sannoo. (Nainen)

En minä näe siinä mitään muutosta, minulla ei niitä elinpäiviä enää hirveästi ole, että nää on nii hitaita nää muutokset elämässä... että kukin aikansa. (Mies)

Hyvin toiveikkaana, luottavaisena ja mielenkiintoisena... ainaki lupaavalle näyttää tällä hetkellä. (Nainen)

Mielen hyvinvoinnin tulevaisuudessa koettiin kolmessa naisen ja kahdessa miehen vastauksessa olevan riippuvainen terveydentilasta.

No jos terveyttä riittää nii mikäs siinä, porskutellaan. (Nainen)

No jos minä en tästä paljoo hurjaannu nii ihan hyvin mennee, ei minua nyt kovin helposti järkytä ennää mikkää, mutta ainaha se vähän huolettaa aina se terveyspuoli, et jatkuuko se tällaisena vai ... ku eihän sitä tiä, enkä minä muuta ossaa pelätä, mutta se on vähä sellainen takaraivossa oleva asia, ja jos sille vois jotai tehdä, kai sitä vois harjaannuttaa, että siinä se ainut puoli on se että eihän niitä pysty itte korjaamaan ja sitte jos e on edetäkseen nii sitte pittää vaan mennä etteenpäin ja kattoo mihin se tie jatkuu. (Mies)

No jos näin mennee niin ihan tyydyttävänä, mä luulen että mikään muu ei sitten vaivaa paitsi se terveys, se on tärkein. Kyse on hyvin paljo siitä, että jos on terve, että jos ei ole muita huolia nii hyvin mennee. (Nainen)

Kahden naisen vastauksissa luotettiin erityisesti Jumalaan.

No jos tällä tavalla mennee, niin ihan hyvin, armon varassa ja hetkittäin, Jumalan kämmenellä ei pelkää lintunen eikä ihminen... (Nainen)

Mä uskon siihen että Jumalalla on mulle jotain jännää, ootan aina, mä en tiedä mitä se on, mutta aina on tulossa jotain uutta jännää ja mä luotan siihen ihan täysin. (Nainen)

6.8.2 Haaveet, unelmat ja odotukset tulevaisuudessa

Tulevaisuuden odotuksissa enemmistön eli viiden naisen ja kolmen miehen vastauksessa toivottiin terveyttä tai oman kunnon säilyvän nykyisenlaisena. Lisäksi kahden naisen vastauksessa tahdottiin fyysisen kunnon vielä kohenevan. Muutamassa vastauksessa tuli ilmi toive asua kotona mahdollisimman pitkään.

Eipä mittään sen kummemmin ole ...haaveita. Semmoset haaveet on että pysyy terveenä ja jaksaa liikkua tuolla niin kauan kun yleensä pystyy liikkumaan. Se on mulla ihan suurin haave. (Nainen)

Ei mulla oikeestaan suuria toiveita, kun ei vaan kovia kipuja ois ja sais suurinpiirtein terveenä olla... (Mies)

Että saa olla tässä kotona mahdollisimman pitkään. Kun ei enää tässä jaksa olla niin pääsee johonkin mukavaan hoitolaitokseen.. Sit kun ei enää jaksa. Niin pitkään aion kyllä tässä rimpuilla että jaksetaan. (Mies)

Mutta kuulkaa se terveys on ihan kaikkein tärkeintä. (Nainen)

Kolmessa naisen ja yhdessä miehen vastauksessa haaveet liittyivät matkailuun.

Voishan sitä jotai onnenpotkujaki olla. Hehhehehh.. jos lottovoitto vaikka tulis vaikken lottookkaa.. että jos sitä sitte tippus tuolta taivaasta nii vois lähteä eteemmäkskii... (Nainen)

...ku kysyttii, et mitä sinä haluaisit vielä tehdä nii haluaisin nähdä muu-
limmoo, että kai se sit on se että ei kai sitä loppujen lopuksi... kaikki
semmonen on kyllä hienoo ja jos tällä tavalla elämä jatkuu nii se mahdol-
listaa, nii vois vielä sellaistaikin toteuttaa. (Mies)

Minulla on semmonen vanha lause että odotus antaa onnen tunteen, sydän-
täni lämmittää. Niin se kyllä pätee. Jos on joku mitä odottaa niin se kyllä...
odotus on ehkä melkein yhtä paljon kun se täyttymys. (Nainen)

Yksissä naisen ja miehen vastauksissa toivottiin hyviä välejä omien lasten, lastenlasten ja läheisten kanssa. Lisäksi muutamassa vastauksessa tahdottiin terveyttä ja kaikkea hyvää läheisille tai lapsille ja lapsenlapsille. Yksittäisissä naisten vastauksissa odotettiin lastenlasten vierailua, uutta ihmissuhdetta, tulevaa kesää, kesän puuhasteluja, konsertteja ja lastenlasten valmistumisjuhlia. Yksittäisissä miesten vastauksissa toiveena olivat maailman rauhan säilyminen ja päätöksiä tekevien ihmisten yksimielisyyteen pyrkiminen.

Ei oikeestaa, mitähän siellä ois, muuta ku ne hyvät yhteydet lapsiin ja lastenlapsiin ja kaikkiin läheisiin. (Nainen)

Muutamassa vastauksessa tuli ilmi joko tämän kysymyksen yhteydessä tai toisessa kohdassa jonkinlaisia pelkoja ja epäilyksiä tulevaisuuden laitoshoidoa kohtaan. Näistä toisessa toivottiin lisäksi itsemääräämisoikeuden säilyvän.

Nii ja sitten on se, että mä pelkään mihin mä joudun, jos mä kovin huonoks meen. Sellasee hollituppaan jos meen, nii se on semmonen pelko... Et jos ois mahdollista asua niin et jos ne lapset vähä kattos... (Nainen)

Tietenkin se kun nyt niin paljon puhutaan meistä vanhoista, mitkä melkeen aina on vaan se taakka, yhteiskunnalle ja hoitopaikkojen laadusta, ja minkälaista hoitoa mistäkin saa ja miten voi joutua sotkuvaipoissaan makaamaan tuolla niin sehän vie ilon kyllä päivästä. Mutta kun yrittää ajatella, tää on just sitä murehtimista, mitä ei pitäis harrastaa, mutta väkisinki tulee mieleen ku aihe on nii pinnalla. Ja ku ei tiiä mikä se oma tilanne tulee olemaan, toivottavasti ei joutus missään vihanneksena olemaan. (Nainen)

Tämän kysymyksen kohdalla monella vastaajalla tuli esiin kiitollisuutta elettyä elämää kohtaan sekä yleisiä toteamuksia elämästä. Taulukosta 6 näkyvät kootusti haastateltavien esiin tuomat tulevaisuuden unelmat ja odotukset.

Mitä vanhemmaks tulee, sitä kiinnostavammaksi elämä tulee. (Nainen)

... kyllähän sitä ihminen vanhenee ja harva kuolee saappaat jalassa, et tulee sitä sairautta ja vastoinkäymisiä ja se kuuluu kuitenkin tähä elämään.. et jos joku sanoo ettei mitään vastoinkäymisiä ole ollut nii mä en sitä usko. Että jos niitä tulee nii ottaa vastaan, selvittää ja sitten tulee taas toimeen... (Nainen)

Kuitenki kaiken kaikkiaan tässä aika hyvien tähtien alla tässä on purjehditu ja myötätuulessa että tuota.... kyllähän se pitkässä parisuhteessa on myötä ja vastamäkkee, et se on ymmärrettävä, en usko et vois semmosta ollakkaa et ois pelkkää alamäkkee. Kyllä varmasti molempien pitää antaa periks jossaki asioissa, et ei se muute suju, jos tiukasti on jotai mieltä nii ei se onnistu. Et semmonen käsitys mulle on tullu, et sopivasti omaa mieltä ja sopivasti yhteistä pelisilmää. (Mies)

...minä oon niin rikkaan elämän tuota nii eläny, että se ei enää voi paremmaks tulla. Sanotaanki että elämää ei ole sillä tavalla, että se ois aina myötämäkkee. Vaan se, että elämään kuuluu myös vaikeudet ja ne voiteaan, ja päivä kerrallaan tehdään taivalta. Et ei sillä tavalla laita enää vuosien päähän eikä laita enää suuria pitkiä matkoja, vaan päivä kerrallaan. (Nainen)

TAULUKKO 6. Unelmat ja odotukset tulevaisuudessa

Unelmat ja odotukset tulevaisuudessa			
	Naiset	Miehet	Yhteensä
Terveysten / kunnan säilyminen	5	3	8
Kotona asuminen mahd. pitkään	3	1	4
Matkailu	3	1	4
Terveyttä läheisille	2	1	3
Kunnan kohoaminen	2		2
Hyvät välit lapsiin / läheisiin	1	1	2

Lisäksi yksittäisiä: Lastenlasten vierailu, uusi ihmissuhde, tuleva kesä, kesän puuhastelut, konsertit, lastenlasten valmistumisjuhlat, maailman rauhan säilyminen ja päätöksiä tekevien ihmisten yksimielisyyteen pyrkiminen

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Mielen hyvinvointi sekä suojaavat ja heikentävät tekijät tutkimushetkellä

Koska mielen hyvinvointi perustuu kokemukseen, otimme tueksi asteikon yhdestä kymmeneen kuvaamaan mielen hyvinvoinnin tilannetta. Kaikki vastaukset asettuivat viiden ja kymmenen välille, ja 12 näistä oli kahdeksasta ylöspäin. Tilanteen voi siis kokonaisuudessaan ajatella olevan hyvä. Joissain vastauksissa tuli ilmi mielen hyvinvoinnin vaihtelu tai raskaan elämäntilanteen vaikutus.

Saatujen tulosten perusteella ihmissuhteet ja yhteisöllisyys nousivat selkeästi yhdeksi tärkeimmistä mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Erilaiset ihmissuhteet kuten lapset, lapsenlapset, puoliso ja ystävät nousivat yhtenä ryhmänä suurimmaksi hyvinvointia tukevaksi tekijäksi. Toinen oleellinen asia oli kerhot. Haastateltavat oli saatu kerhotoiminnasta, minkä vaikutus näkyy selkeästi juuri tässä asiassa. Saatu tulos on samansuuntainen aiempien tutkimusten kanssa. Esimerkiksi Marja-Liisa Karjalainen pro gradu -työssään ja Eevi Jaakkola väitöskirjassaan kuvaavat sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyyden ikääntyneiden voimavaroiksi (Karjalainen 2013, 69; Jaakkola 2015, 5–6). Yhteisöllisyyden merkitystä tutkinut Jaakkola toteaa ikääntyneille olevan tärkeää tuntee tulleensa hyväksytyksi ja kuulluksi sekä tuntee kuuluvansa johonkin joukkoon (Jaakkola 2015, 124, 177, 192–193).

Kolmas merkittävä tuloksissa esille tullut asia oli fyysinen hyvinvointi mielen hyvinvointia tukevana tekijänä. Tuloksissa osa harrastuksista kuten liikkuminen ja käden taidot nousivat fyysistä hyvinvointia useammin esille mielen hyvinvointia tukevissa tekijöissä. Tätä arvioidessa tulee kuitenkin muistaa, että juuri hyvä fyysinen toimintakyky mahdollistaa tekemisen ja harrastamisen. Tuloksia tarkasteltaessa on siis huomioitava ikääntyneiden elämäntilanteen vaikutus. Jos vastaajien fyysinen toimintakyky olisi ollut huonompi, tulokset olisivat voineet tältä osin olla erilaiset. Päivi Lampinen on väitöskirjassaan tutkinut ikääntyneiden fyysisen aktiivisuuden ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyttä. Tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin liikkumiskyvyn ja harrastusaktiivisuuden kautta. Fyysinen passiivisuus ja huo-

no liikkumiskyky olivat yhteydessä masentuneisuuteen ja heikentyneeseen psyykkiseen hyvinvointiin. (Lampinen 2004, 58–59.) Tulostemme mukaan haastateltavat kokivat mielen hyvinvointinsa keskimäärin hyväksi. Yksi merkittävä selitys tälle voidaan todeta olevan vastaajien suhteellisen hyvä terveys ja toimintakyky. Kaiken kaikkiaan erilaisten harrastusten ja vapaa-ajan toimintojen merkitys nousi vahvasti esiin hyvinvointia tukevana tekijänä. Jokaisella ihmisellä on omat henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteensa, mutta tärkeintä voidaan tulosten perusteella todeta olevan, että vapaa-ajasta löytyy itselle mieluisaa ja mielekästä tekemistä.

Taloudellinen pärjääminen nousi esiin hyvinvointia tukevana tekijänä erityisesti miesten vastauksissa. Tutkimuksissa on nähty yhteys taloudellisen toimeentulon ja hyvinvoinnin välillä. Raha lisää turvallisuuden tunnetta, valinnanvaraa ja kokemusta siitä, että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä, mutta tulotason lisääntyminen ei automaattisesti johda parempaan hyvinvointiin. Hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä on ihmisen oma toiminta. Heikko taloudellinen tilanne voi aiheuttaa turvattomuutta, kaventaa esimerkiksi mahdollisuuksia tehdä valintoja terveydenhuollon ja harrastusten suhteen tai valita itselleen mieluisia asuinpaikkaa. (Raijas 2011.)

Naisten kohdalla taloudellinen pärjääminen ei noussut esille mielen hyvinvointia tukevana tekijänä. Sen sijaan hengellisyys, joka ei noussut miesten vastauksissa esiin, tuli esille useassa naisten vastauksessa. On tutkittu, että hengellisyyden merkitys kasvaa iän myötä ja se antaa elämään tarkoituksellisuuden tunnetta. Ikääntyessä erityisesti toimintakyvyn heikentyessä ja kuoleman lähestyessä on tyypillistä pohtia elämää syvällisemmin ja miettiä esimerkiksi yhteyttä Jumalaan ja ympäröivään maailmaan. (Read 2013, 248, 253.)

Tuloksissa on nähtävissä, että haastateltavilla oli haastatteluhetkellä mielen hyvinvointia heikentäneitä tekijöitä huomattavasti vähemmän kuin tukevia tekijöitä. Hyvinvointia heikentävistä tekijöistä suurin osa liittyi juuri fyysiseen hyvinvointiin, sillä mielen hyvinvointia vähensi erityisesti omat sairaudet. Myös puolison ja muiden läheisten sairaudet olivat oleellisia tekijöitä. Suutaman tutkimuksen mukaan omat terveysongelmat ovat yksi eniten stressiä aiheuttavista elämänmuutoksista (esim. Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 285). Yksinäisyys nousi esiin hyvinvointia heikentävänä asiana, mutta ei kuitenkaan yhtä selkeästi kuin monissa muissa tutkimuksis-

sa. Haastateltavilla tuntui pääosin olevan paljon vahvoja ja tärkeitä ihmissuhteita. Lisäksi heillä oli kerhon kautta ainakin yksi sosiaalinen yhteisö ja kontakteja toisiin ihmisiin, mikä suojaa yksinäisyyden kokemukselta.

7.2 Mielen hyvinvointia koetelleet tilanteet ja niistä selviytyminen

Yhteisöllisyyden ja ihmissuhteiden merkitys näkyi myös kysyttäessä tilanteista, joissa mielen hyvinvoinnin koettiin olleen koetuksella. Vaikeiksi tilanteiksi koettiin erityisesti läheisten tai puolison kuolema. Mitä vanhemmaksi ihminen elää sitä todennäköisemmin hän joutuu kohtaamaan elämässään menetyksiä. Nämä voivat vaikuttaa mielen hyvinvointiin hyvinkin suuresti mikäli asiaa ei pysty käsittelemään. (Saarenheimo 2004, 139–149.) Myös Suutama on tutkimuksissaan todennut, että läheisen kuolema on yleisin voimakasta stressiä aiheuttava elämänmuutos (esim. Nurmi ym. 2014, 285). Lisäksi oma tai puolison sairastuminen koettiin haastatteluissa mielen hyvinvointia koettelevaksi tilanteeksi. Sairastuminen aiheuttaa kriisin, kuluttaa henkisiä voimavaroja ja voi aiheuttaa unettomuutta, ahdistusta ja stressiä (Hansen, Viljanen & Haarni 2014, 25.) Sairastuminen itsessään voi olla fyysisesti uuvuttavaa, mutta lisäksi siihen saattaa liittyä paljon henkisiä voimia kuluttavia huolenaiheita.

Haastatteluissa erityisesti ystävyysuhteet nousivat selkeästi tärkeimmäksi ulkoiseksi mielen hyvinvointia tukevaksi tekijäksi. Kerhot olivat haastatteluhetkellä oleellinen mielen hyvinvointia vahvistava tekijä, mutta vaikeista tilanteista selviytymisen tukemisessa niillä ei ollut läheskään yhtä suurta painoarvoa. Kenties elämän suurissa henkilökohtaisissa kriiseissä omalla lähipiirillä on eniten vaikutusta. Kerhojen vähäisempään vaikutukseen saattaa olla syynä myös se, että haastateltava ei välttämättä ole osallistunut vaikeiden tapahtumien hetkellä kerhoihin tai kerhoja ei oltu vielä edes järjestetty. Naiset olivat muutamassa tapauksessa saaneet myös ulkopuolista ammatillista apua tai vertaisryhmän tukea vaikeissa elämäntilanteissa.

Sisäisissä mielen hyvinvointia vahvistavissa tekijöissä tuli erityisesti esille omaan asennoitumiseen liittyvät tekijät. Naisilla usko ja hengellisyys nousivat tässä kohdassa myös puheeksi. Kokonaisuutena miesten suhtautuminen elämään vaikutti olevan tasaisempaa.

Mielen hyvinvointia koetelleita tilanteita ei juurikaan tullut miesten vastauksissa esille, joten miehiltä ei myöskään tullut niin paljon vastauksia tähän kysymykseen.

Loogisuuden vuoksi haastateltavilta kysyttiin myös sellaisia asioita, jotka olisivat estäneet tai heikentäneet mielen hyvinvoinnin palautumista vaikeissa tilanteissa. Suurin osa ei vastannut tähän mitään, mikä sai miettimään, että oliko kysymys liian vaikea. Kuitenkin kysymykseen vastanneet osasivat sanoa vastauksensa hyvin nopeasti. Palautumista heikentävät tekijät liittyivät erityisesti sairauksiin ja omiin ongelmiin sekä niiden vaikutukseen arjessa.

7.3 Tulevaisuuteen suhtautuminen

Tulevaisuutta on vaikea tai mahdoton ennustaa, kuten haastattelutuloksissa todettiin. Mielen hyvinvoinnin nähtiin riippuvan pitkälti terveydentilasta tulevaisuudessa, joten fyysistä terveyttä voidaan tästäkin näkökulmasta katsottuna pitää tärkeänä osatekijänä mielen hyvinvoinnissa. Haastatelluista suurin osa toivoi terveytensä säilyvän hyvänä tulevaisuudessa. Useammalla oli haaveita matkailusta ja kotona asumisesta mahdollisimman pitkään. Näissäkin tavoitteissa fyysisellä toimintakyvyllä on suuri merkitys. Lisäksi toiveissa oli erityisesti lähitulevaisuuteen sijoittuvia tapahtumia sekä suurempia yhteiskuntaan liittyviä asioita. Ikäihmisten haaveet eroavatkin nuorempien ihmisten unelmista siten, että ne sijoittuvat yleensä lähivuosiin pidemmän aikavälin sijaan (Kivellä 2005, 11).

8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kaikissa tutkimus- ja kehittämistyön vaiheissa on huomioitava eettiset seikat aina tutkimuksen tarkoituksesta raportointiin saakka (Hirsjärvi & Hurme 2001, 19–20). Eettiset kysymykset ovat ikääntyneiden kanssa työskennellessä erityisen tärkeässä asemassa. Itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan antamalla ihmisille mahdollisuus päättää haastatteluihin osallistumisesta. Tätä varten heille tulee antaa riittävästi tietoa työstä ja sen tarkoituksesta. (Kuula 2006, 61.)

Haastatteluja varten laadittiin selkeä tiedote, josta kävivät ilmi keskeiset asiat opinnäytetyöhön ja haastatteluihin osallistumiseen liittyen. Haastatteluja varten pyydettiin jokaiselta haastatteluun osallistuvalla henkilöltä kirjallinen vahvistus siitä, että vastauksia saatiin käyttää työssä. Suostumuksen yhteydessä haastateltaville annettiin tietoa tutkimuksen aihepiiristä, tarkoituksesta ja tavoitteista sekä tutkimukseen liittyvistä tietosuoja-asioista. Suostumusta pyydetessä korostettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Teemahaastattelu on luonteeltaan sellainen, että on vaikea ennakolta ajatella minkälaisia asioita haastattelussa tulee esille. Tämän vuoksi on tärkeää, ettei tutkimuksesta pysty erottamaan yksittäistä haastateltavaa. Luotettavuuden kannalta oli tärkeää, että osallistujien vastaukset kirjoitettiin puhtaaksi äänitteiden perusteella mahdollisimman täydellisesti, mutta kuitenkin haastateltavien yksityisyyttä suojellen. Ihmisten ja paikkojen nimet poistettiin litterointivaiheessa.

Työssä pyrittiin käyttämään luotettavia ja perusteltuja lähteitä sekä merkitsemään ne tarkasti. Mukana on myös vanhempia lähteitä, koska pelkästään tuoretta lähdemateriaalia ei ollut saatavilla tarpeeksi. Työn tekoprosessia ja aineiston analyysiä pyrittiin myös kuvaamaan mahdollisimman selkeästi. Tutkimus olisi mahdollista toistaa, mutta mielen hyvinvointi on sellainen aihe, että samoilta henkilöiltä kysyttäessä vastaukset olisivat voineet toisena hetkenä olla toisenlaiset.

On huomioitava, että tutkimustulokset olisivat voineet olla hyvinkin toisenlaiset erilaisella haastattelijajoukolla. Haastateltu ryhmä koostui kerhoihin osallistuvista ikääntyneistä. Kerhoissa käyvistä ihmisistä voi jo etukäteen tietää, että he kuuluvat johonkin yhtei-

söön, ja tällä voi olla huomattava vaikutus tutkimuksen tuloksiin. Kerhotoimintaan osallistuva ihminen voi olla muussakin elämässä avoin ja aktiivinen. Kokonaisuudessaan 14 haastateltavan joukko on melko suppea, eivätkä miehet ja naiset olleet yhtä suurelta osin edustettuina, joten tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina.

9 POHDINTA

Ihmisten elämänkaari on pidentynyt ja fyysinen terveys parantunut, mutta väestön mielenterveydessä ei ole havaittu samanlaista muutosta. Yhteiskunnallisessa päätöksenteossa on tehtävä valintoja, jolloin mielenterveyteen kiinnitetään helposti vähemmän huomiota kuin somaattiseen terveyteen. (Lönnqvist ym. 2011, 25–27.) Kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia ajatellen mielen hyvinvointi tulisi huomioida kunnolla. Kyseenalaista on tällä hetkellä kiinnitetäänkö ikääntyneiden mielen hyvinvointiin riittävästi huomiota.

Mielestämme olisi tärkeää järjestää ikäihmisille mielen hyvinvointia lisäävää toimintaa hyvissä ajoin ennen kuin ongelmia ehtii syntyä. Ainakin tässä opinnäytetyössä kerhot osoittautuivat mielekkääksi tavaksi ylläpitää mielen hyvinvointia. Myös ammattilaisille pitäisi järjestää koulutusta mielen hyvinvoinnin tukemisesta sekä ongelmien ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Ikääntyneiden kanssa työskennellessä pitäisi osata huomioida heikentäviä tekijöitä, ymmärtää mielen hyvinvointia edistäviä tekijöitä ja erilaisten elämäkokemusten merkityksiä. Näin on helpompaa tarttua asioihin ja tukea ikääntynyttä. Lisäksi vanhuspalveluiden työntekijänä tulisi olla selvillä siitä, ovatko ikääntyneen asiakkaan tukiverkostot kunnossa. Myös fyysinen toimintakyky tuli haastatteluissa niin monessa kohdassa esille mielen hyvinvointia lisäävänä tekijänä, että voisimme päätellä, että fyysiseen hyvinvointiin ja vaivojen ennaltaehkäisyyn panostaminen olisi kannattavaa. Näin voitaisiin mahdollisesti estää mielen hyvinvoinnin heikkenemistä ja välttyä suuremmilta ongelmilta.

Tutkimuksessa olemme keskittyneet tämän hetkiseen ja noin viimeisten kymmenen vuoden aikana mielen hyvinvointiin vaikuttaneisiin kokemuksiin. On kuitenkin huomioitava, että ikääntyneiden kokemuksiin vaikuttavat tapahtumat koko aikaisemman elämän varrelta sekä ajatus tulevaisuudesta. Haastatteluissa tuli esille paljon tarinoita aikaisemmilta vuosilta lapsuudesta lähtien, mikä oli hyvin mielenkiintoista ja jopa koskettavaa. Moni osallistuja sanoi haastattelun jälkeen, että oli oikein mukava jutella ja meidän käyntimme piristi hänen päivänsä. Jotkut haastattelut kestivät jopa useamman tunnin, joten mielestämme tavoite kiireettömästä vuorovaikutustilanteesta täyttyi. Haastatteluis-

ta saamamme kokemuksen perusteella ikääntyneillä saattaisi olla enemmänkin tarvetta keskusteluseuralle.

Opinnäytetyön tekeminen oli erittäin antoisaa. Työ, perhe ja muut opiskelut aiheuttivat välillä käytännön ongelmia prosessin etenemiseen, mutta selvisimme kuitenkin haasteista, joita kolmen hengen aikataulujen yhteensovittaminen aiheutti. Opinnäytetyöprosessin aikana vastaan tuli monenlaisia ajatuksia ja kokemuksia, joita jaoin ryhmän kesken. Kolmestaan tehden etuna oli se, että pystyimme pohtimaan asioita monesta näkökulmasta. Sosionomin pätevyyttä ajatellen opinnäytetyön teko vahvisti osaamistamme monilla eri osa-alueilla.

Lähtötilanteeseen verrattuna opimme opinnäytetyön eri vaiheissa paljon tutkimuksen tekemiseen liittyviä asioita. Asiakastyötä ajatellen voimme hyödyntää opinnäytetyöstä saamaamme tietoa ja herkemmin palvella ikääntyneitä eri tilanteissa. Ymmärrämme paremmin kokonaisvaltaista hyvinvointia ja siihen vaikuttavia seikkoja kuten suojaavia ja heikentäviä tekijöitä. Haluamme antaa painoarvoa mielen hyvinvoinnille ja sen tukemiselle tulevassa käytännön työssämme. Opimme myös kiinnittämään huomiota esimerkiksi siihen, kuinka merkityksellistä yhteisöllisyys ikääntyneiden parissa voi olla. Tärkeää on kuitenkin aina muistaa yksilöllisyys ja huomioida ikääntyneen omat toiveet ja tarpeet. Eettisyyttä ajatellen koemme, että olemme saaneet enemmän ymmärrystä ja osaamista ikääntyneiden aseman puolustamiseen. Samansuuntaisia hyötyjä toivomme tästä olevan myös työelämätaholle ja vanhustyön ammattilaisille.

Mielestämme ikääntyneiden mielen hyvinvointia olisi syytä tutkia lisää ja asiantuntijatiedon lisäksi voitaisiin tehdä enemmän ikääntyneiden kokemuksiin pohjautuvaa tutkimustyötä. Ikäihmisten kokemuksia elämänmuutosten vaikutuksista ja niistä selviytymisestä on tutkittu melko vähän (Nurmi ym. 2014, 285). Jatkotutkimusaiheiksi meillä nousi muutamia ideoita. Ikääntyneiden osalta voisi tutkia, kuinka he toivoisivat palvelujärjestelmän tukevan mielen hyvinvointia tai kuinka psykososiaalisen tuen lisääminen palveluihin vaikuttaisi somaattisen sairaanhoidon kuluihin. Myös unelmoinnin vaikutusta ikääntyneiden mielen hyvinvointiin tulisi mielestämme tutkia lisää. Tällä hetkellä aiheesta ei löydy juurikaan tietoa. Ikääntyviä koskevassa keskustelussa unelmat eivät tule juurikaan esille, eikä niitä välttämättä osata nähdä voimavaroina. Ikääntyvien kans-

sa työskenneltäessä useimmiten keskitytään menneiden muisteluun, mikä on toki tärkeää ja ikääntyneille mieluista, mutta lisäksi tulisi muistaa kääntää välillä ajatukset tulevaisuuteen ja innostaa ikääntyneitä unelmoimaan.

Opinnäytetyön tekeminen syvensi osaamistamme kohtaamisesta ja yksilöllisten tarpeiden huomioimisesta yleensäkin ihmisten kanssa työskennellessä. Haastattelut auttoivat meitä ymmärtämään elämän kerroksellisuutta ja ainutlaatuisuutta paremmin, kun teoriassa käytettävien termien ympärille kertyi tarinoita ja kerrontaa. Olemme erittäin kiitollisia yhteistyötahollemme sekä erityisesti jokaiselle haastatteluun osallistuneelle. Ilman haastatteluja tällaista opinnäytetyötä olisi ollut mahdotonta toteuttaa.

LÄHTEET

- Aalto, Riku 2009. Liikkeelle: hyvinolon opas senioreille. Jyväskylä: WSOYPro.
- Aarnio, Maria 2016. Professori vanhusten kohtelusta: Niin kauan kun elää, pitäisi voida elää kuten haluaa. Viitattu 10.9.2016. Verkkajulkaisu.
<http://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/professori-vanhusten-kohtelusta-niin-kauan-kun-elaa-pitaisi-voida-elaa-niin-kuin-haluaa/5855680>
- Arve, Seija; Eloranta, Sini; Isoaho, Hannu; Routasalo, Pirkko & Viitanen, Matti 2012. Ikäihmisten psyykinen hyvinvointi ja psykososiaalisen tuen toteutuminen kotihoidossa. *Hoitotiede* 24, 14–26.
- Dell'Amore Christine 2013. Five Surprising Facts About Daydreaming. *National Geographic*. Viitattu 11.9.2016.
<http://news.nationalgeographic.com/news/2013/07/130716-daydreaming-science-health-brain>
- Hansen, Maija; Viljanen, Maria & Haarni, Ilka (toim.) 2014. Ikääntyvä mieli - mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 1.9.2016.
http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyvamieli_final.pdf
- Heikkinen, Eino; Laukkanen, Pia & Rantanen Taina 2013. Toimintakyvyn käsitteen ja arvioinnin evoluutio ja kehittämistarpeet. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.). *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 278–283.
- Heiskanen, Tarja; Salonen, Kristiina & Sassi, Pirkko 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hätönen, Heli; Kurki, Marjo; Tuulevi, Larri & Vuorilehto, Marja 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

- Jaakkola, Eevi 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Lapin Yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Saatavilla: <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/62139>
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.
- Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202.
- Kananoja, Aulikki, Lähteinen, Martti & Marjamäki, Pirjo 2011. Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Karjalainen, Marja-Liisa 2013. Vanhuskäsityksiä julkisissa ja yksityisissä organisaatioissa. Tehostetun palveluasumisen yksiköiden vertailu henkilöstön näkökulmasta. Itä-Suomen yliopisto, sosiaali- ja terveystieteiden laitos. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130306/urn_nbn_fi_uef-20130306.pdf
- Kehittämiskeskus Tyynelä i.a. IkäArvokas. Viitattu 8.9.2016. <https://www.tyynela.fi/ika-arvokas>
- Kela 2014. Eläkeikä lähestyy. Viitattu 2.9.2016. <http://www.kela.fi/elakeika-lahestyy>
- Kelo, Sini; Launiemi, Helena; Takaluoma, Matleena & Tiittanen, Hannele 2015. Ikään-
tynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kivelä, Sirkka-Liisa 2005. Me, ikääntyminen ja lääkkeet. Helsinki: WSOY.
- Koenig, Harold G.; McCullough, Michael E. & Larson, David B. 2001. Handbook of Religion and Health. New York: Oxford University Press, Inc.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980, 28.12.2012. Viitattu 29. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Lampinen, Päivi 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina - 65–84-vuotiaiden jyväskyläläisten 8-vuotisseuruututkimus. Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

- Liu, Brittany & Rook, Karen 2013. Emotional and social loneliness in later life: Associations with positive versus negative social exchanges. *Journal of Social and Personal Relationships* 30(6), 813-832. <http://spr.sagepub.com/content/30/6/813.full.pdf+html>.
- Lopez, Shane J. & Snyder, C.R. 2009. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2014. Vanhuksen parhaaksi- Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita, 150–151.
- Lönnqvist, Jouko; Henriksson, Markus; Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) 2011. *Psykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Muistiasiantuntijat i.a. Mini-mental state examination (MMSE). Viitattu 9.9.2016. <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/testit/MMSE.pdf>
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-Kustannus.
- Nuutila, Mervi & Hietaharju, Päivi 2016. *Käytännön mielenterveystyö*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Raijas, Anu 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, Juho (toim.) 2011. *Hyvinvointi - Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 243–263.
- Rantanen, Taina 2013. Perimä ja ympäristötekijät eliniän ja toimintakyvyn selittäjänä. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.). *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 407–413
- Rapo, Markus 2014. Ikärakenne pakottaa keskustelemaan eläkeiästä. Tilastokeskus. Viitattu 14.9.2016. http://tilastokeskus.fi/artikkelit/2014/art_2014-05-26_001.html.
- Read, Sanna 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.). *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 245–255.
- Ruoppila, Isto & Suutama, Timo 2013. Psykkisen toimintakyvyn arviointi. *Gerontologia* 4/2013, 375.
- Saarenheimo, Marja 2013. Mielenterveys. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.). *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 373–380.

- Saarenheimo, Marja 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa Raitanen, Tarjaliisa, Hänninen, Tuomo, Pajunen Hannu & Suutama, Timo (toim.) 2004. Geropsykologia. Porvoo: WSOY, 132–151.
- Saarenheimo, Marja 2012. Yleistä ikääntymisestä. Mielen terveys vanhuudessa. Edita Prima Oy, 18–55.
- Sainio, Päivi; Koskinen, Seppo; Sihvonen, Ari-Pekka; Martelin, Tuija & Aromaa, Arpo 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa: Heikkinen, Eino; Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki 2013, s. 50–65.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11.
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1
- Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. 30.12.2014. Viitattu 1.9.2016.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki#L3P12>.
- Suomen perustuslaki 1999/731. 11.6.1999. Viitattu 5.9.2016.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P6>.
- Suominen, Harri & Era, Pertti 2013. Fyysisen toimintakyvyn ja kehon rakenteen mittaaminen toimintakykytutkimuksissa. Gerontologia 4/2013, 355–364.
- Tamminen, Nina & Solin, Pia (toim.) 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Mielen hyvinvointi - Mielenterveyden voimavaroja voi vahvistaa. Viitattu 17.10.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Psykkinen toimintakyky. Viitattu 5.9.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/psykkinen-toimintakyky>
- Tiikkainen, Pirjo 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.). Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 284–290.
- Tilastokeskus 2015. Väestön ikärakenne. Viitattu 8.12.2015.
<http://www.findikaattori.fi/fi/14>

- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Uotila, Hanna 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen Yliopisto, terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>
- Vilkko, Anni; Finne-Soveri, Harriet & Heinola, Reija 2010. Ikäihmisten palvelutarpeet ja saatu apu. Teoksessa Vaarama, Marja; Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 44–59. <http://www.vasa.abo.fi/users/minygard/Undervisning-filer/Suomalaisten%20hyvinvointi%202010.pdf#page=151>
- Väestöliitto 2015. Nuoret - Mielen hyvinvointi. Viitattu 17.10.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/mielen-hyvinvointi/>
- World Health Organization 2014. Mental health: a state of well-being. Viitattu 2.9.2016. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
- Ylikarjula, Simo 2011. Vanheneminen kielletty? Elämäkokemuksen puolustus. Helsinki: Kustannus- Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.

LIITTEET

LIITE 1. Teemahaastattelurunko

Taustatiedot: ikä / sukupuoli

1. Mielen hyvinvointi tällä hetkellä

Minkälaiseksi koette oman mielen hyvinvointinne tällä hetkellä?

Miten kuvailisitte tätä kokemusta?

Mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointia tällä hetkellä?

Mitkä asiat heikentävät mielen hyvinvointia tällä hetkellä?

2) Mielen hyvinvointiin vaikuttaneet tekijät

Milloin tai millaisissa tilanteissa mielen hyvinvointi on ollut koetuksella noin viimeisten 5 (- 10) vuoden aikana?

Miten tilanne vaikutti jaksamiseenne?

Minkälaiset keinot ovat auttaneet selviytymään mielen hyvinvointia koetelleista tilanteista:

- Minkälaisia voimavaroja olette löytäneet itsestänne näissä tilanteissa?
- Oletko saanut ympäristöstä tukea? Millaista?

Millaiset asiat ovat estäneet tai heikentäneet mielen hyvinvoinnin palautumista edellä mainituissa vaikeissa tilanteissa?

3) Mielen hyvinvointi tulevaisuudessa

Minkälaisena näette tulevaisuudessa mielen hyvinvointinne?

Minkälaisia tulevaisuuden haaveita /unelmia/odotuksia Teillä on?

LIITE 2. Kutsu haastatteluun

Hyvä Ikäarvokas-hankkeen kerhotoimintaan osallistuva Pieksämäellä 7.1.2016

Olemme kolme sosionomiopiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta Pieksämäeltä. Teemme opinnäytetyötä ikääntyvien mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista asioista. Tarkoituksenamme on kerätä tietoa pieksämäkeläisten IkäArvokas-hankkeen kerhotoimintaan osallistuvien yli 65-vuotiaiden kokemuksia haastattelun avulla.

Pyydämme siis Teitä osallistumaan haastatteluun. Haastattelu on täysin luottamuksellinen ja tietoja käytetään vain tässä opinnäytetyöhön liittyvässä tutkimuksessa. Opinnäytetyöstä tulee julkinen ja se julkaistaan myös internetissä, mutta haastateltavien henkilöllisyyttä ei pysty siitä tunnistamaan. Haastattelut toteutetaan mahdollisimman pian.

Mikäli olette halukas osallistumaan haastatteluun, pyydämme Teitä täyttämään tämän paperin alaosassa olevan lupaosion haastattelua varten. Ilmoittautumiset haastatteluun tammikuun 2016 aikana.

Ystävällisin terveisin

Krista Haavisto
Puh. xxx xxxxxxxx
Sähköposti xxx
Taru Haikonen
Puh. xxx xxxxxxxx
Sähköposti xxx
Milja Tani
Puh. xxx xxxxxxxx
Sähköposti xxx

Sosionomiopiskelijat
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki

Ohjaava opettaja xxxx xxxxx

Kiitos yhteistyöstä!

Nimi _____

Puhelinnumero _____
(Käytämme numeroa ainoastaan yhteydenottoa varten sopiaksemme ajan haastattelulle.)

Osallistun haastatteluun ja materiaalia saa käyttää opinnäytetyössä

Allekirjoitus _____