

# KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

”Se on suuri vaikeus päästä aina jälille siitä, mitä sanotaan”

Katsaus huonokuuloisen ikäihmisen arjen selviytymiseen

Kemppainen Satu Marja-Leena

Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö  
Seni- ja vanhustyö  
Sosionomi (AMK)

KEMI 2008



**Tekijä(t):** Satu Kemppainen

**Työn nimi:** ”Se on suuri vaikeus päästä aina jälille siitä, mitä sanotaan”

Katsaus huonokuuloisen ikäihmisen arjen selviytymiseen

**Sivuja (+liitteitä):** 54 (3)

**Opinnäytetyön kuvaus:** Työn tarkoituksena on kurkistaa huonokuuloisen ikäihmisen arkeen. Mitä huonokuuloisuus merkitsee ikäihmisen elämässä? Onko arki muuttunut kuulon huononuttua? Tarkoitukseni ei ole tuottaa yleistettävää tietoa, vaan lähinnä kerätä kokemuksia ja perehtyä ikääntymiseen ja huonokuuloisuuteen ikäihmisen näkökulmasta käsin.

**Teoreettinen ja käsitteellinen esittely:** Käsittelen työssä erikseen ikääntymistä ja huonokuuloisuutta. Tarkastelen ikääntymistä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena prosessina. Käyn läpi ikääntymismuutokset ja pohdin ikäihmisten keinoja mukautua niihin. Selvitän millaisista asioista ikäihmisen arkipäivä koostuu ja pohdin huonokuuloisuuden merkitystä ikäihmisen elämässä. Näen tarpeelliseksi esitellä myös keskeisimmät kuulon apuvälineet.

**Metodologinen esittely:** Käytän työssäni kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineistoni koostuu kahdesta perusteellisesta haastattelusta. Haastateltavana oli kaksi kemiläistä 70-80 – vuotiasta kotona asuvaa huonokuuloista rouvaa, joista toisella on ollut kuulokoje kymmenen vuotta ja toisella kolme kuukautta.

**Keskeiset tutkimustulokset:** Haastatteluista ilmeni, että fyysinen terveys ja toimintakyky ovat ikäihmisille tärkeimpiä asioita. Palvelujen keskellä asuminen tukee itsenäistä selviytymistä. Huonokuuloisuus lisää turvattomuutta, jolloin rauhallisen asuinympäristön merkitys korostuu. Julkisille paikoille kaivataan toimivia induktiojärjestelmiä. Hälyssä ja kaikuvissa tiloissa kuuleminen koettiin erityisen hankalaksi. Puolison rooli on merkittävä sekä turvan antajana että elämyksien ja arjen jakajana.

**Johtopäätökset:** Huonokuuloisuus tuo elämään lukuisia rajoitteita. Oma asennoituminen vaikuttaa siihen, miten niistä selviää. Ikäihmiset kaipaavat päiviin sisältöä ja ottavat mielellään osaa erilaisiin aktiviteetteihin.

**Asiasanat:** huonokuuloisuus, ikääntyminen, arki, kotona asuminen, toimintakyky



**Author(s):** Satu Kemppainen

**Title:** “It is usually difficult to make out what people are saying.”

Survey about a day in the lives of aged people who are hard of hearing

**Pages (+appendixes):** 54 (3)

**Thesis description:** The purpose of this survey is to peek into the lives of old people. What kind of a role does the inability to hear have in old people’s everyday life? Has something changed after the impairment of hearing? I will not try to produce generalizing facts but rather try to collect some experiences and find out about aging and the inability to hear well.

**Theoretical summary:** I will handle aging and the inability to hear well as their own themes. I will consider aging as a physical, psychic and social process. I will also go through the changes of aging, and reflect on the methods that old people are using to cope with aging. I will clarify what kind of things old people’s day consist of. I will discuss the meaning of the inability to hear well in old people’s weekday, and I also find it necessary to introduce the most important hearing aids.

**Methodological summary:** I use qualitative research method in my research. The research material consists of two complete and thorough interviews. I interviewed two 70 to 80 years old ladies living at home, who are both hard of hearing. They both live in the center of Kemi. One of them has had hearing aid for ten years; the other has had it for three months.

**Main results:** It became clear that physical health and functional capacity are the most important things to old people. Living among services supports old people’s independent survival in life. The inability to hear well adds insecurity, which is when the importance of a peaceful living environment is emphasized. People want working induction systems in public places. Hearing in noisy and resounding conditions is considered as especially difficult. The role of a partner is significant as a support giver and as a sharer of experiences.

**Conclusions:** Inability to hear limits old people’s life very much. A person’s own attitude affects the way of survival. The aged are looking to add content in their days. They also like participating in different activities.

**Key words:** inability to hear well, ageing, everyday life, living at home, ability to function

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1. JOHDANTO .....	7
2. IKÄÄNTYMINEN .....	10
2.1 Ikääntyminen prosessina .....	10
2.2 Ikääntymisen merkitys toimintakykyyn ja arjen selviytymiseen .....	15
2.3 Arjen sosiaaliset verkostot .....	18
3. KUULON MERKITYS IHMISELLE .....	21
3.1 Huonokuuloisuus.....	21
3.2 Huonokuuloisena eläminen.....	22
3.3 Apuvälineistä helpotusta arkeen .....	26
4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	29
4.1 Tutkimuksen lähtökohdat.....	29
4.2 Tutkimusmenetelmät.....	30
4.3 Tutkimusprosessi.....	32
4.4 Tutkimuksen reliaabelius, validius ja eettisyys.....	35
5. TUTKIMUSTULOKSET .....	37
5.1 ”Vielä pystyy itte laittaa ruokansa”.....	37
5.2 ”En halua kenenkään riippakivi olla” .....	38
5.3 ”Kyllä sitä olis mielellään mukana kaikessa” .....	41
5.4 ”Sitä monta kertaa vaikuttaa tyhmältä”.....	43
5.5 Tulosten yhteenveto ja työn hyödynnettävyys.....	44
6. POHDINTA .....	48
LÄHTEET.....	50
LIITTEET .....	55
LIITE 1: Tutkimuslupahakemus .....	55
LIITE 2: Saatekirje.....	56
LIITE 3: Suostumus haastatteluun .....	57

## KUVAT

Kuva 1. Vanhenemisen taito .....	10
Kuva 2. Kuulovika, muut vanhenemismuutokset ja sairaudet itsenäisen selviytymisen riskitekijöinä. (Huttunen 2008, 165).....	17
Kuva 3. Huonokuuloisen huomioiminen voi olla turhauttavaa. (Suomalainen 1993, 151)	25

” Vanhuus on kuin vuorikiipeilyä. Kiipeät ulkonemalta ulkonemalle. Mitä korkeammalle pääset, sitä hengästyneemmäksi tulet, mutta näköalasi laajenevat.”

(Ingrid Bergman)

## 1. JOHDANTO

Väestön ikärakenteen muutos on moninkertaistamassa ikääntyvien osuuden Suomessa nopeammin kuin monissa muissa maissa. Tänä päivänä yhä suuremmalla osalla väestöstä on kuulo-ongelmia, etenkin ikäihmisillä. Maailman terveysjärjestön, WHO:n mukaan maailmassa on 250 miljoonaa kuulovammaista, eli 4.2 prosenttia maailman väestöstä. Kuulovamma on maailman 15. suurin terveysongelma, kun otetaan huomioon eniten haittaa aiheuttavat sairaudet. Suomessa joka kolmannella yli 75- vuotiaista arvioidaan olevan jonkin asteinen kuulovamma. (Kuulonhuoltoliitto 2006.)

Ihminen tarvitsee ympärilleen toisia ihmisiä ja vuorovaikutusta. Ihmisellä on luontainen tarve vaihtaa ajatuksia, keskustella ja viestiä. Vuorovaikutus vaikeutuu, jos kuulemisessa ilmenee muutoksia. Kuulo on ihmisen tärkein aisti ja sitä tarvitaan paitsi äänien vastaanottamiseen, myös puheen tuottamiseen. Kuulo voi olla heikentynyt eri elämänvaiheissa ja eri tavoin. Osa ihmisistä on huonokuuloisia, osa kuuroutuneita, osa täysin kuuroja. Ikäihmisille tyypillistä iän aiheuttamaa kuulohermon rappeutumaa kutsutaan ikäkuuloksi. Tarkastelen tutkimuksessani nimenomaan ikäkuuloa ja sen vaikutusta arkeen, korostaen ikääntyvien omia kokemuksia.

Ikäihmisten asioista, kuten koetusta yksinäisyydestä, on alettu viime vuosina puhumaan ääneen. Internetin keskustelupalstoilla pohditaan iäkkäiden elämää ja arjen selviytymistäisteluita. Muuan kirjoitus erityisesti pisti ajattelemaan: *”Mitä on vanhusten arki tänä päivänä? Miten toimii ruokapalvelu, kodinhoito, asioilla käynti, siivous, lääkkeiden annostelu.. nämä ovat tärkeitä asioita arjesta selviämässä. Liian usein vanhus jää yksin asuntoonsa ”vangiksi”, kun ei ole hissiä. Yksinäisyys onkin vanhusten suurin ongelma nykyään. Sukulaiset, tuttavat eivät asu lähellä. Onpa sosiaaliviraston viranomaisille tullut vanhuksilta yhteydenottoja muun muassa siitä, kuka soittaa tai tarkistaa onko vanhus vielä elossa? Jos vanhus selviytyy omillaan, kuka häntä silloin kaipaa, jos ei ole turvaverkkoa ympärillä. Entä sitten vanhusten köyhyys - eläkkeet eivät ole suuria ja esimerkiksi lääkkeet ja asuminen maksavat maltaita. Vanhuksilla on oltava mahdollisuus hyvään ja turvalliseen elämään. Yksinäisyys ja turvattomuus eivät ole hyviä kumppaneita! --”* (Marttila 2008.)

Kemissä, Lieksassa ja Kokkolassa käynnistettiin vuonna 2005 kolmivuotinen Onnistuva

Ikääntyminen – projekti, jonka sanomana on, että kuulovamma ei ole este osallistumiselle. Projektiryhmässä ovat edustettuina terveyskeskukset, palvelukeskukset, sosiaali- ja terveysalan oppilaitokset ja Kuulonhuoltoliiton paikallisyhdistykset. Projektin kohderyhmänä ovat yli 70- vuotiaat huonokuuloiset ikäihmiset, vanhustyön ammattihenkilöstö, omaishoitajat ja sosiaali- ja terveydenhuollon opiskelijat. Projektin kautta pyritään saamaan aikaiseksi konkreettisia tuloksia: vanhustyöntekijöiden osaamista kuuloasioissa halutaan lisätä, (etenkin kuulon apuvälineiden ja niiden käytön suhteen) ja tiedonsaantia pyritään edistämään. Huonokuuloisen ikäihminen voi saada kuuloon liittyvää tietoa ja palveluja esimerkiksi oman alueensa palvelutalosta. (Kuulonhuoltoliitto ry, 2007.)

Onnistuva Ikääntyminen- projektin suurimpana tavoitteena on turvata ikähuonokuuloisille hyvä arki, muun muassa helpottamalla palvelujen saantia. Erikoissairaanhoidon palveluja tuodaan mahdollisuuksien mukaan perusterveydenhuoltoon, jolloin kotikunnan terveyskeskuksesta voi saada puhelimen soitonilmaisimen tai television äänenvahvistimen. Ikähuonokuuloisen erityistarpeet on huomioitava nykyistä paremmin niin terveydenhuollossa, vanhustenhuollossa, kuin kaikissa ikäihmisille suunnatuissa palveluissa. Esimerkiksi tarkoituksenmukaisia apuvälineitä on oltava saatavilla. Yhtenä OI- projektin tavoitteena on kehittää toimintamalli, jossa eri kuulonhuollon- ja kuntoutuksen toimijat tuntevat toistensa osaamisalueet. (Kuulonhuoltoliitto ry, 2007.)

Olin mukana osassa projektin kokoontumisista lukuvuonna 2006 - 2007. Projektin myötä aloin miettimään ikäihmisten tavallista arkea ja sitä, miten paljon ylimääräistä ponnistelua pieneltäkin tuntuva asia voi ikäihmiseltä vaatia. Projekti ei pyytänyt opinnäytetyötä, eikä sillä ollut työni suhteen mitään vaatimuksia. Kerroin eräässä kokouksessa projektiryhmälle tekeväni aiheita sivuavan opinnäytteen. Projektin puheenjohtaja Anne Jokelainen (sosionomi AMK 2007) teki työnsä itse projektista, enkä halunnut toistaa hänen tekemisiään. Ajattelin, että oma työni keskittyy huonokuuloisena ikäihmisenä elämiseen, kun taas Annen työssä käsitellään enemmän OI- projektia ja sen aikaan saannoksia. Omassa tuttavapiirissäni miltei kaikilla hieman iäkkäämmillä on alkanut kuulo heiketä. Valitsin tämän aiheen senkin vuoksi, että saisin lisää tietoa huonokuuloisuudesta ja pystyisin ymmärtämään millaista on elää ikäihmisenä ja huonokuuloisena. Nuori ja hyväkuuloinen ei välttämättä tiedosta kaikkea, mitä tulee huomioida vaikkapa keskustellessa huonokuuloisen kanssa.



Käsittelen työssäni ensiksi ikääntyminen - teemaa. Pohdin ikääntymistä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena prosessina, sosiaalinen näistä tärkeimpänä. Tarkastelen ikääntymisen vaikutusta toimintakykyyn ja arjen sujumiseen, ja pohdin sosiaalisten verkostojen merkitystä osana ikääntyvän itsenäistä selviytymistä. Tästä siirryn varsinaiseen aiheeseeni kuuloon ja huonokuuloisuuteen. Koska kuulokojeiden ja muiden apuvälineiden on todettu parantavan ikääntyvän itsenäistä selviytymistä ja hoidettavuutta niin kotona kuin laitoksessa, käyn läpi kuulemistta helpottavat apuvälineet. Tutkimuksen toteuttaminen – kappaleessa kerron laadullisesta tutkimusmenetelmästä, teemahaastattelusta, ja tutkimusprosessista. Mainitsen myös aikaisempia tutkimuksia ja lähteitä, joiden aineistoa käytän tässä tutkimuksessa sekä tiedon saantiin että tulosten vertailemiseen. Työn parasta antia ovat tutkimustulokset ja oma pohdinta.

## 2. IKÄÄNTYMINEN

### 2.1 Ikääntyminen prosessina

Vanheneminen on elinikäinen prosessi, joka alkaa hedelmöityksestä ja jatkuu aina kuolemaan saakka. Sitä selittävät solujen vanheneminen ja geeniperimä. Geneettisen perimän merkitys on suurempi nuoruusiässä, koska elinympäristö ja elämäntapa vaikuttavat terveyteen ja elinikään myöhemmällä iällä. Mikään teoria ei anna suoraa vastausta vanhenemiseen, vaan ne täydentävät toisiaan. (Koskinen ym. 1998, 92.) ”Vanheneminen muodostuu biologisista (=fyysisistä), psyykkisistä ja sosiaalisista prosesseista siten, että kaikki nämä prosessit ovat vanhenemisessä yhtäaikaaisesti läsnä.” (Salonen 2007, 50).

Alla olevasta kuvasta näkyy ikääntyminen Kari Suomalaisen silmin: (Suomalainen 1993, 33)



Kuva 1. Vanhenemisen taito

”Kun kaukana on liian kaukana, korkealla on liian korkealla ja alhaalla on liian alhaalla, on pysähdyttävä, sopeuduttava ja orientoituttava elämään uudella tavalla.” (Heikkinen 2003, 198.) Fyysinen vanheneminen näkyy elimistön biologisena vanhenemisena ja sairauksina. Biologiset muutokset näkyvät päällepäin; tukka harmaantuu, askel hidastuu ja otsaan ilmaantuu rypyjä. Fyysistä vanhenemista voi yrittää hidastaa terveiden elämäntapojen kautta. Kun fyysinen toimintakyky paranee, sairaudetkin on helpompi välttää. Vanhetessa ikäihmisen on vaikeampi selviytyä normaalia suuremmasta rasituksesta. Fyysinen ja psyykkinen toimintakyky kulkevat käsi kädessä. Jos ikääntynyt on fyysisesti hyvin sairas, voi myös henkinen puoli järkyä. Tai jos vanhus on oikein masentunut, myös fyysinen toimintakyky voi heiketä. (Koskinen ym. 1998, 91- 97.)

Psyykkiseen vanhenemiseen liittyvät muutokset älyllisissä eli kognitiivisissa toiminnoissa, joita ovat muun muassa ajattelu, havaitseminen, muisti ja oppiminen. Sanotaan, että ”vanha koira ei opi uusia temppuja”. Oppii kyllä, oppimiseen tarvitaan vain enemmän aikaa ja kärsivällisyyttä. Psyykkisesti vanhus saattaa muuttua esimerkiksi masentuneeksi, vaikka hän olisi aina aiemmin ollut mitä hyväntuulisin. (Koskinen ym. 1998, 17, 102–104.) Erik H. Eriksonin mukaan vanhuus on yksi kehitysvaihe, jolla on oma kehitystehtävänsä: minän eheytyminen. Tämä tarkoittaa oman elämän hyväksymistä hyvine ja huonoine puolineen. Vanhuuden tärkein haaste on Eriksonin mukaan kokonaisnäkemyksen saavuttaminen omasta elämästä ja elämäntapojen suhteuttaminen laajempaan perspektiiviin. Löytämällä elämän merkityksen ihminen kykenee kohtaamaan vanhuuteen liittyvät luopumiset ja pystyy suhtautumaan myös kuolemaan osana elämän kiertokulkua. (Aejmelaeus ym. 2007, 15- 16.)

Monilla ikäihmisillä on positiivinen minäkuva, eli he uskovat voimavaroihinsa ja kykyynsä tehdä erilaisia asioita. Usein ikääntyneiden oma käsitys vanhenemisesta on myönteisempi kuin vallitseva yhteiskunnallinen käsitys ikäihmisistä. ”Teräsmummit ja – vaarit” ovat paljastaneet pitkän ikänsä salaisuudeksi kovan työnteon elämän aikana. He ovat katsoneet tulevaisuuteen valoisasti, pieni pilke silmäkulmassa. Heillä on myös ollut säännöllinen ruokavalio ja muutenkin terveelliset elämäntavat. Toisilla kristillisen vakaumus on vienyt eteenpäin elämän myrskyissä, toiset ovat selvinneet perheen tuella. Pitkäikäisille on tärkeää pyrkiä elämässä eteenpäin ja nähdä asioiden positiiviset puolet. He ovat myös kiinnostuneita siitä, mitä ympäristössä tapahtuu. Osalla ikäihmisistä on kielteinen minäkuva, jolloin asiat nähdään negatiivisessa valossa. Omaa toimintakykyä ja osaamista vähätellään ja aliarvioidaan. Vanhuuden päiviä pelä-

tään, koska toimintakyky heikkenee ja voi aiheuttaa avuttomuutta ja riippuvuutta. Toisten taakaksi ei haluttaisi joutua. Kuoleman pelko ja erinäiset sairaudet, kuten dementia, saattavat joutaa masennukseen. (Koskinen ym. 1998, 11–12.)

Ikääntyminen tuo tullessaan monia muutoksia. Toiset sopeutuvat muutoksiin helposti, eikä ikääntyminen hidasta tahtia sen kummemmin. Toisilla muutosten hyväksyminen teettää enemmän töitä. Onnistunut ikääntyminen edellyttää aina muutoksen tunnistamista. Muutokset tapahtuvat usein vähitellen ja salakavalasti, jolloin niihin tiedostamattaan mukaudutaan. Usein tarvitaan silti tietoisia strategioita, jotta muutokset eivät aiheuttaisi elämään minkäänlaisia konflikteja. Arkipäivän selviytymiskeinot (coping skills) ovat mukautumisen kannalta tärkeitä. Simo Koskinen (2004) on nimennyt erilaisia keinoja, joiden kautta ikäihmiset kompensoivat ikääntymistään. (Koskinen 2004, 48)

Jatkuvuus on yksi mukautumisstrategia. Se jaotellaan sisäiseen ja ulkoiseen jatkuvuuteen. Sisäiseen jatkuvuuteen kuuluu muistot ja käsitys itsestä. Ulkoinen jatkuvuus käsittää tutun asuinympäristön ja tutut ihmiset. Ennakointi tarkoittaa asioita, joiden avulla ikäihminen varautuu vanhuudenpäiviin etukäteen. Eläkkeelle valmennus tai rahalliset säästöt ovat ennakointia. Tulevaisuuden tapahtumat pyritään pitämään mahdollisimman positiivisina. Valikointi merkitsee voimavarojen keskittämistä kaikkein tärkeimpiin asioihin. Pitääkseen yllä hyvää elämisen tasoa, ikäihminen valikoi mihin osallistuu, koska ei pysty ottamaan osaa kaikkiin tapahtumiin. (Koskinen 2004, 49)

Ikääntymiseen liittyviä muutoksia voidaan kompensoida myös opiskelemalla ja apuvälineiden avulla. Joskus ihmiset alentavat vaatimustasoaan vanhetessaan, todeten ettei toimintakyvyn enää tarvitsekaan olla hyvä. Jotkut valitsevat keinoksi sopeutumisen sijasta paon, mikä merkitsee kielteisiä keinoja. Kaikki eivät vain suostu hyväksymään, ettei ikuista nuoruutta ole olemassa. Joku saattaa vielä 80- vuotiaana pukeutua nuorekkaasti ja toisten mielestä jopa ikäisekseen sopimattomasti. Surullisimmissa tapauksissa vanhenemismuutoksia pakenevat saattavat etsiä lohtua alkoholista tai eristäytyä omaan asuntoonsa. (Koskinen, 2004, 49.)

Sosiaaligerontologian professorin Jyrki Jyrkämän mukaan sosiaalisen vanhenemisen käsite laajentaa vanhenemisen tarkastelun ikäihmisestä hänen ympäristönsä ja koko yhteiskunnan välisen suhteen erittelyyn. Ihmiset vanhenevat aina tietyssä yhteiskunnassa, mikä tarkoittaa

ikäihmisten jäsenyyttä erilaisissa yhteisöissä ja ryhmissä. Yhteisöt ja ryhmät ovat yhteiskunnallisia toimijoita, jolloin se, millainen yhteiskunnallinen ja historiallinen tilanne kulloinkin vallitsee, vaikuttaa ikäihmisen elämään. Yksilön sosiaalinen ympäristö ja yhteiskunta ovat siis jatkuvassa muutoksessa. (Salonen 2007, 30). Eläkkeelle jääminen on merkittävä muutos elämässä. Ikääntyvä ihminen muodostaa jo ennen varsinaista siirtymävaihetta mielikuvia ja odotuksia tulevista eläkevuosista. Realistiset odotukset auttavat sopeutumisessa uuteen elämäntilanteeseen. Eläkeläisenä elintaso, terveys, vapaa-aika ja ihmissuhteet korostuvat ja saavat uusia ulottuvuuksia. Parhaimmassa tapauksessa eläkevuosista muodostuu ihmisen onnellisinta aikaa, jolloin ihmisellä on aikaa myös itselleen, ja hän voi esimerkiksi aloittaa uuden harrastuksen (Seetula 1999, 15- 16).

”Sosiaaliseen vanhenemiseen kiinnittyvät inhimillisen elämän ja yhteiskunnan katkos- ja murroskohdat. Näissä katkos- ja murroskohdissa yksilön asema, tehtävät ja roolit muuttuvat laadullisesti elämänselän edetessä. Yhteiskunta jakaa ja vaiheistaa yksilön elämänselän ja luo järjestystä biologisen ja psyykkisen iän etenemiselle” (Salonen 2007,30). Sosiaaliseen vanhenemiseen kuuluvat menetykset ja siirtymät, mutta myös voimavarojen lisääntyminen. Sosiaalisten roolien muutoksia ikäihmisillä ovat esimerkiksi leskeytyminen ja mahdollinen tulojen aleneminen (Koskinen, 2004, 48).

Sosiaaliseen vanhenemiseen liittyy vanhuskäsitelmä eli se, arvostetaanko vanhuutta, miten ikäihmisiin suhtaudutaan, mitä heiltä odotetaan, ja mitä he vastaavasti voivat odottaa muilta (Koskinen ym. 1998, 118, 122–124). Jokainen haluaa olla tarpeellinen ja hyväksytty, ilman ehtoja. Ikäihmisen oman äänen kuulemisen ja näkemysten huomioimisen pitäisi olla arkipäivää, mutta onko se? Hyvän elämän toteutuminen vanhuudenpäivinä ei olekaan itsestään selvää. Silti siinä on kyse ihmisarvosta. Tämän päivän yhteiskunnassa nuoruus ja tehokkuus ovat valttia. Ikääntyminen aiheuttaa pelkoa, joten sitä pyritään välttämään. Juhlapuheilla ei vielä helpoteta ikäihmisten arkea, vaan tarvitaan laajempaa kehittämistyötä. Vanhustyöntekijät voivat osaltaan olla suuna, silminä ja korvina niille, joiden ääni ei muuten tule kuuluville. Arvostuksen tulee näkyä käytännössä; virkamiesten asenteissa ja työntekijöiden arvostavassa ja kunnioittavassa kohtelussa ikääntyviä kohtaan. (Takala 2008)

Valitettavasti työntekijöillä on nykyään valtava kiire. Asiakkaita on paljon, hoiva- ja hoitohenkilökuntaa vähän. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen ensisijaisia tavoitteita ovat eet-

tinen kohtelu ja asiakkaan huomioiminen sekä asiakkaan tarpeista lähtevät palvelut. Hoitokäytäntöjen tulee perustua hyvän hoidon osoittamiseen ja suosituksiin, milloin vain on mahdollista. Sosiaali- ja terveystieteiden, muiden palveluntarjoajien, ikäihmisten perheiden ja muiden läheisten kanssa tulee tehdä saumatonta yhteistyötä. (Vaarama & Luomahaara & Peiponen ym. 2001, 14–15.)

Jyrki Jyrkämän mukaan ihmisen on voitava olla aktiivinen toimija omassa elämässään. Ihminen itse rakentaa vanhenemistaan ja vaikuttaa ympäristöönsä omalla toiminnallaan ja valinnoillaan. Sosiaalisella vanhenemisella tarkoitetaan siis yksilön ja yhteiskunnan välistä vastavuoroista suhdetta. (Salonen 2007, 30) Ikäihmisten hyvinvointi edellyttää yksilöllistä ja julkista eettistä toimintaa. Se on koko yhteisön asia. Julkisen toiminnan etiikan sisältöjen perusta on oikeudelliset periaatteet, kuten yhdenvertaisuusperiaate, vastuullisuus, oikeudenmukaisuus, avoimuus ja ihmisarvon kunnioittaminen. Siihen ei kuulu alistamista tai tiedon pimittämistä. Ikäihmiset ovat yhteiskunnan voimavara; myös heidän rikkinäisyytensä, kummallisetkin elämäkokemukset ja sairaudet. ”Tärkein askel eettisyyteen ja ikääntyvien hyvinvointiin on ihmisen ja hänen elämänsä aito kunnioittaminen”. (Gothóni 2007.)

Sosiaali- ja terveysalan kehittämiskeskus, Stakes, on määritellyt 300 kriteeriä palvelujen laadusta suomalaisten ja kansainvälisten asiantuntijoiden avulla. Niiden mukaan iäkkäille asiakkaille pitäisi tarjota viivyttämättä ja ammatillisesti sellaista hoitoa ja palveluja, jota he tarvitsevat. Yksilölliset tarpeet tulee huomioida. Esimerkiksi erityisryhmien (kuten muistisairaat) itsemääräämisoikeudesta täytyy huolehtia. Myös järjestelmällinen asiakaspalaute olisi hyvä ottaa käyttöön. Valitukset pitäisi käsitellä ja kirjata, sekä riskien hallintaa parantaa. (Vaarama, Luomahaara & Peiponen ym. 2001, 14–15.)

Vanhuskäsitys on nykyään erilainen kuin ennen: 65- 74 vuoden ikäisiä kutsutaan ”nuoriksi vanhoiksi”, 75- 84 vuoden ikäisiä ”varsinaisiksi vanhoiksi” ja yli 85 vuoden ikäisiä ”vanhoiksi vanhoiksi”. Nykyään puhutaan myös kolmannesta ja neljännestä iästä. Kolmannen iän käsite viittaa eläkkeelle vasta jääneisiin, toimintakyvyltään vielä melko hyväkuntoisiin, virkeisiin ikääntyviin. Neljännellä iällä tarkoitetaan varsinaista vanhuutta, jolloin hoidon tarve ja riippuvuus muista lisääntyvät. (Koskinen ym. 1998, 17, 102–104; Seppänen ym. 2007, 169.) ”Vanha ihminen ei ole koskaan yksinomaan vanha, vaan myös hänen nuoremmat minänsä ovat läsnä hänen nykyisyydessään. Kahdeksankymmenvuotias on samalla viisikymmenvuotias, kolme-

kymmenvuotias, kahdeksantoistavuotias ja kahdeksanvuotias. Menneisyys kulkeutuu nykyisyyteen elämänhistoriallisina kokemuksina ja henkilökohtaisina muistoina.” (Gothóni, Raili 2007, 13–14)

## 2.2 Ikääntymisen merkitys toimintakykyyn ja arjen selviytymiseen

Arkea on vaikea käsitteistää. Suomen kielen perussanakirjan mukaan arjella käsitteenä tarkoitetaan jokapäiväisyyttä ja tavallisuutta. Eeva Jokisen (2005, 11- 12, 31) mukaan rutiinit ja rytmisyys liittyvät arkeen. Vaikka arjen käsite jo sinänsä viittaa tavanomaiseen, puhutaan tavallisesta arjesta, ikään kuin olisi olemassa tavallinen ja ei- tavallinen arki. Jokinen on määritellyt arkea seuraavanlaisesti: *Arkisuus on inhimillisen toiminnan ja olemassaolon muoto, joka on mahdollisimman läsnä missä tahansa. Arki on sitä, mitä tavalliset ihmiset tekevät tajuamattaan. Arki ei ole vapaata, mutta ei täysin säädeltyäkään. Arkea elävä ja muokkaava subjekti tekee pieniä tekoja ja arjesta itselleen elettävää.*

Arkeen liittyy tiettyjen asioiden ja kaavojen toistaminen, kodintuntu ja tavanomaisuus. Arkea voi löytää kaikkialta; se ei rajoitu vain kodin piiriin tai tiettyihin instituutioihin. Arjen merkitys korostuu silloin, kun se alkaa ”tötkkiä”, eli kun jokapäiväiset asiat eivät sujukaan kuten ennen. Esimerkiksi kun sängystä nouseminen ei ota sujuakseen, tai kun ennen niin houkutteleva kahvin tuoksu ja aamulehden lukeminen eivät innosta yhtään. Suurten muutosten aikaan arki saa tavallaan turvasataman roolin: arki muuttuu hitaasti ja suojaa näin ihmisiä liian nopeilta muutoksilta. Jatkuvuus luo elämään ryhtiä ja levollisuutta, sillä arkipäivän rutiinien toistaminen koetaan turvalliseksi. (Heikkinen & Rantanen 2003, 197; Jokinen 2005, 9, 11, 27.)

Ikäihmisten päivän keskeiset sisällöt muodostuvat arkiaskareista, jotka lähtevät liikkeelle heräämisestä ja aamutoimista, päättyen illalla nukkumaanmenoon. Ajallisesti tähän väliin sisältyvät ruuanlaitto tai sen tuonti kotiin, kevyt siivous, kodin ulkopuolisten asioiden toimittaminen, ihmisten tapaaminen, mahdolliset harrastukset ja television katselu. Ikäihmiset voivat myös olla kodeissaan tekemättä yhtään mitään, ”viettää hiljaista ja normaalia elämää”. Kotona asuville vanhuksille on tyypillistä mielekäs, itselle sopiva tekeminen. (Salonen 2007, 83) Vanhoilla ihmisillä on usein päivässä tarkka säännöllinen rytmi. Joka aamu noustaan ylös samaan

aikaan, syödään aamupala, otetaan lääkkeet jämäptisti, heti syönnin jälkeen tiskataan ja niin edelleen. Mummoilla on usein kudelma kesken tai he huolehtivat kukkien hoidosta, papat voivat nikkaroida pihalla tai tehdä kalastusverkkoja... Ikääntyessä vapaa-aikaa on enemmän, joten päiviin täytyy kehitellä sisältöä. Arkea on pullan leipominen, tiskaus, kassajonossa seisominen.. Paitsi! Ikäihmiselle kaupassa käynti voi olla päivän kohokohta: kassaneidin hyväntuulinen tervehdys tai tuttavän näkeminen piristää yksinäistä. Ikääntyessä ja toimintakyvyn heiketyssä arkipäivän asioiden arvostus muuttuu. Oman kokemukseni mukaan ihan perusasiat, kuten juuri kaupassa käynti, ovat ikäihmisille hirveän tärkeitä asioita. Kaapissa on hyvä olla kahvileipää, jos joku poikkeaa yllättäen kylään. Ikäihmisten arki liittyy vahvasti kotiin ja kotona tehtäviin asioihin, kuten kotitöihin ja ruuanlaittoon.

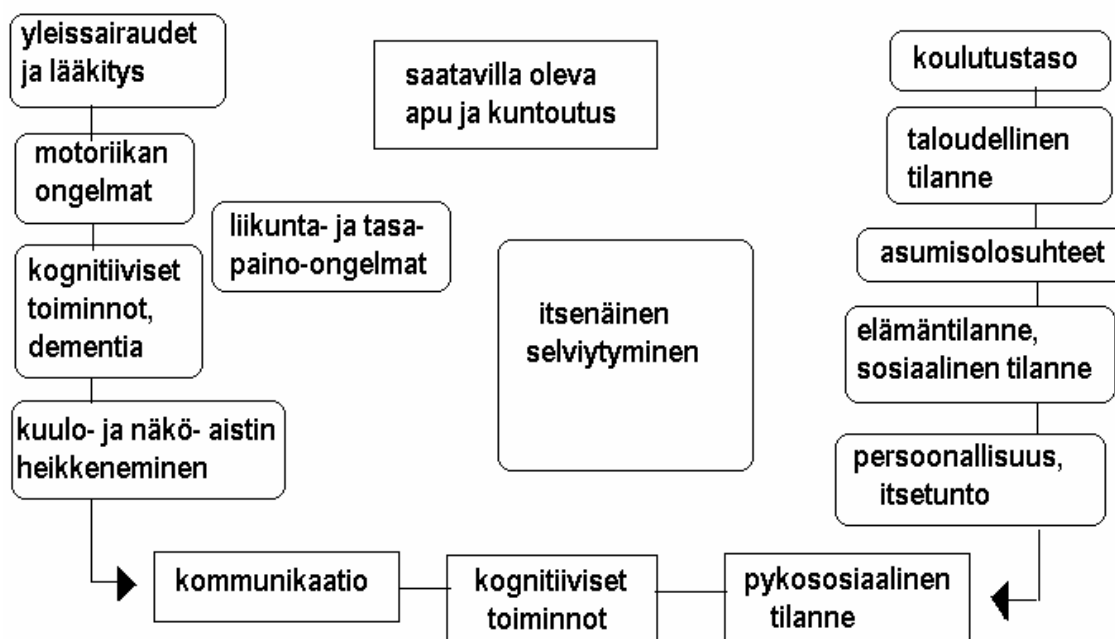
Toimintakyvyllä on olennainen merkitys arjen selviytymisessä. Sosiaaligerontologian professori Jyrki Jyrkämä puhuu toimintakyvyn yhteydessä toimijuudesta, jonka ulottuvuudet ovat kykeneminen, osaaminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen. Eri ulottuvuudet eivät saisi olla keskenään ristiriidassa. Toimijuusmallin avulla voidaan määritellä erilaisia arjen tilanteita. Jyrkämä käyttää esimerkkinä ikäihmisen suhdetta pankkiautomaattiin. Ikäihminen osaa tai ei osaa käyttää automaattia. Hän kykenee tai ei kykene käyttämään sitä. Hän haluaa tai ei halua käyttää sitä, jne. (Heikkinen 2003, 270- 271.)

Toimintakyky jaetaan psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen. Psyykkinen on kykyä suorittaa henkistä ponnistelua vaativia tehtäviä, kun taas fyysinen on sitä, mitä ikääntyvä kykenee konkreettisesti tekemään. Toimintakyvyn heiketyssä apuvälineiden, hissien ja muiden itsenäistä toimintaa helpottavien asioiden rooli korostuu. Sosiaalinen toimintakyky käsittää ihmissuhteet, roolit ja sosiaaliset taidot. Se on päivittäisistä toiminnoista selviytymistä ja elämän täysipainotteisuutta ja sisältörikkautta. Päivittäisiin toimiin eli ADL-toimintoihin (activity of daily living) vaikuttavat elämäntapa, sairaudet ja ikääntymisen tuomat muutokset. Arjen sujuminen riippuu myös ympäristön toimintaedellytyksistä. (Heikkinen 2003, 270- 271.)

Muun muassa Oulun kaupungin vanhustenhuollon strategiassa on ensisijaiseksi tavoitteeksi kirjattu vanhusten kotona selviytyminen mahdollisimman pitkään, edellyttäen että toiminta ja palvelut tukevat kotona asumista. (Koistinen, Antikainen & Komulainen ym. 2003.) Tärkeimmät kotona asumista tukevat tekijät ovat ikäihmisten näkökulmasta terveydenhuollon,



kuntoutuksen ja kotihoidon palvelut, mukaan lukien ylimääräiset palvelut. Kun ikäihmiset eivät enää selviä kotona, he pitävät parhaimpana vaihtoehtona palveluasumista ja pienhoitolaitoksia, joissa on ympärivuorokautiset palvelut. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut pyrkivät takaamaan hyvän terveyden ja hyvinvoinnin kansan keskuudessa niin hyvin kuin oikeudenmukaisesti on mahdollista. Palveluiden tarkoitus ikäihmisille voi olla rajattu tuen antamiseen, jolloin painopisteet ovat ikäihmisten hyvä elämänlaatu, itsemääräämisoikeus ja itsenäinen elämä. (Vaarama, Luomahaara & Peiponen ym. 2001, 14.)



Kuva 2. Kuulovika, muut vanhenemismuutokset ja sairaudet itsenäisen selviytymisen riskitekijöinä. (Huttunen 2008, 165)

Itsenäinen asuminen edellyttää suoriutumista erilaisista arjen askareista ja asioimisesta kodin ulkopuolella. Tutkimusten mukaan yksin asuvat ja sairaat vanhukset suoriutuvat muita huommin päivittäisistä toiminnoista. Huonokuuloisuus voi vaikeuttaa kommunikaatiota ja itsenäistä asiointia esimerkiksi virastoissa. Kommunikointiongelmat ovat yleisimpiä itsenäisen elämän hankaloittajia. Huonokuuloisuus taas on ikäihmisten tavallisimpia kroonisia terveysongelmia. Se, missä määrin kuulon alenema vaikuttaa ikäihmisen arjen sujumiseen, riippuu lukuisista ulkoisista tekijöistä. Esimerkiksi elämäntilanteen vaikutus koettuun kuulohaittaan on suuri. Henkisesti virkeä selviää huonon kuulon kanssa kohtalaisen hyvin. Hyvänäköinen voi

hyödyntää huuliolukua, ilmeitä ja eleitä. Kognitiivisten toimintojen hidastuminen, esimerkiksi muistivaikeudet, voivat osaltaan pahentaa huonokuuloisuuden aiheuttamaa haittaa ja heikentää itsenäistä selviytymistä. Hoitamatta jäänyt kuulovika taas altistaa sosiaaliselle eristäytymiselle ja masennukselle. (Huttunen 2008, 163–164.)

### 2.3 Arjen sosiaaliset verkostot

Stakesin ulkomaanavun yksikön projektipäällikkö Minna- Maria Sinkkonen pohtii Dialogi-lehdessä (7/2007) sosiaalisia suhteita seuraavasti: ” Olen huomannut etten itse asiassa olekaan perheetön ja että minulla on ympärilläni hyvin paljon tukea. Samalla olen alkanut pohtia sosiaalisen turvaverkon merkitystä meille kaikille paitsi kriiseissä myös ihan normaalissa arjen selviytymisessä. Mitkä olisivat ne toimet, joilla todella voitaisiin luoda ja tukea erilaisia sosiaalisia turvaverkkoja meille kaikille?”

Sain ystävältäni kauniin viestin ystävänpäivänä: ”Arjen keskellä antoisinta on yhteinen aika. Ystävyys antaa ajalle siivet ja vahvistaa kestämyksen myös yksin.” Sosiaaliset verkostot ovat arjen voimavara. Sosiaalisen verkoston käsitteellä tarkoitetaan niitä vuorovaikutussuhteita, joiden avulla yksilö ylläpitää sosiaalista identiteettiään. Verkoston keskeisimmät roolit ovat niillä henkilöillä, jotka tuntevat ikääntyvän arjen ja aktivoituvat erilaisissa arjen ongelmatilanteissa. He ovat samalla ikäihmiselle itselleen lähimpiä henkilöitä: puoliso, lapset ja lastenlapset. Nämä henkilöt muodostavat perheyhteisön. He ymmärtävät henkilölle merkitykselliset, yksilölliset asiat ja tietävät hänen tapansa. ”Perheyhteisön tunnesiteet, huolenpito, hoito ja kunnioitus ovat vanhuuden voimavara ja turvallisuus. Perheyhteisön asenteiden laadulla on merkittävä vaikutus vanhuksen elämään.” (Noppari & Tanttinen 2004, 24). Perheyhteisö ja työntekijät muodostavat yhdessä sosiaalisen verkoston sisimmän kehän. (Salonen 2007, 84.)

Sosiaalinen verkosto liittyy yksilön yhteisöön ja toimii turvaverkkona stressitilanteissa. Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä jaksakseen. Verkoston tukemana ikäihminen rohkaistuu lähtemään liikkeelle ja ottamaan osaa erilaisiin tapahtumiin, koska tietää saavansa tarvittaessa apua ja tukea. Ikääntyneillä sosiaalinen verkosto on helposti vieras ja ulkopuolinen. Itse luodut suhteet ovat vähentyneet, kun taas suhteet virallisiin auttajiin ovat lisääntyneet. Perheyhteisön lisäksi verkostoon kuuluu naapureita, työntekijöitä, puolittuttuja, ja ylipäänsä sellaisia ihmisiä,

joita ikäihmiset arjessaan tapaavat. Ikäihminen tulee helposti riippuvaiseksi verkostostaan. Tällöin voi syntyä ristiriitoja, vaatimuksia, syyllisyyttä ja pettymyksiä. Ikäihmisen pettyessä omiin odotuksiinsa, tunne avun puuttumisesta aiheuttaa hänessä epävarmuutta ja turvattomuutta. (Rajaniemi 2006, 170 - 179, Salonen 2007, 84.)

Ikääntyneiden tarvitsema sosiaalinen tuki on yleensä toimintakykyongelmiin liittyvää käytännön apua tai erilaisten menetysten yhteydessä tarvittavaa emotionaalista tukea, kuten läheisyyden ja lohdun tarjoaminen. Toimintakykyongelmissa keskeisiä ovat ne arjen tilanteet, joissa ikäihmiselle tärkeät rutiinit, heikentynyt toimintakyky, ja toimintaympäristön rajoitteet kohtaavat toisensa. Jos esimerkiksi radion kuuntelu on vanhalle ihmiselle tärkeä, päivittäinen ajanviete, mutta kuulo on alkanut heiketä, toimintaympäristön ja saadun avun rooli on keskeisessä asemassa. Ikäihmisillä on taipumus vähättelyyn, joten he saattavat myös vaikka lopettaa kokonaan radion kuuntelun, kun ei kuule normaalisti, sen sijaan että lähtisivät hakemaan apua. (Rajaniemi 2006, 170- 179.)

”Subjektiiiviseen hyvinvointiin liitetään onnellisuus ja optimistisuus. Ne syntyvät ilosta sekä koetusta mahdollisuudesta rakastaa ja olla rakastettu” (Gothóni 2007, 15.) Osalla ikäihmisistä on vielä todella iäkkäinä laaja ystäväpiiri ja vilkas sosiaalinen elämä, kun taas toiset istuvat päivästä toiseen yksin pienessä asunnossaan. Ikäihmiset tapaavat ystäviään mieluiten omassa kodissaan, koska silloin päätösvalta asioista on heillä itsellään. Koti mahdollistaa ympäristönä ihmisten kohtaamisen ja sosiaalisten suhteiden ylläpidon. Ihmisiä tavataan myös erilaisissa tilaisuuksissa ja asioita toimitettaessa, esimerkiksi kaupassa ja apteekissa. (Salonen 2007, 86).

Usein ikäihmiset haluavat pitää ihmissuhteita yllä, ja lähtevät ulos siinä toivossa, että näkisi jonkun tutun. Ulos lähteminen voi olla hidasta ja hankalaa, mutta sitä ei yleensä nähdä esteeksi. Puhelimesta on tullut ikäihmisille tärkeä yhteydenpidon väline. Jos ei pääse itse paikalle, voi soittaa ja kysyä kuulumiset puhelimesta. Se ei ole sama kuin näkisi kasvotusten, mutta parempi kuin se, että ei kuulisi toisesta yhtään mitään. Puhelin tuo myös turvaa; hädän tullen on mahdollista hälyttää apuun hoitohenkilökunta. Omaiset voivat myös soittaa ikäihmiselle tarkistaakseen, että kaikki on kunnossa. (Salonen 2007, 88.) Kainuussa asuva kasvatti-äitini soittaa usein Muhoksella asuvalle omalle äidilleen, ja opastaa samalla mummua käytännön asioissa. Mummun kokiessa yksinäisyyttä, hän voi rohkaista mummua lähtemään naapuriin kahville tai kutsumaan jonkun tutun kylään.

Raili Gothóni on tutkinut ikäihmisten elämäntilanteita, sosiaalisia verkostoja ja tuen saamista, sekä näissä esiintyviä mahdollisia puutteita ja ristiriitoja. Hänen mukaansa sosiaalisten verkostojen (erityisesti perhe ja suku) antama apu ja tuki on erittäin merkittävää. Silti suurimmat odotukset kohdistuvat sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Ikäihmiset eivät halua olla läheisilleen taakaksi. Gothónin mukaan yksin asuvat eivät välttämättä ole yksinäisimpiä. Hänen tutkimuksessaan naimattomat naiset kokivat vähemmän yksinäisyyttä kuin lesket. Puolison menettäminen lisää yksinäisyyden tunnetta, kun taas yksin asuva on totunut olemaan yksin. (Gothóni 1990, 71, 110.)

### 3. KUULON MERKITYS IHMISELLE

#### 3.1 Huonokuuloisuus

Kun suljet silmäsi ja keskityt kuuntelemaan, kuulet monenlaisia ääniä. Esimerkiksi lasten naurua, ohi ajavan auton hurinan, tai musiikkia radiosta. Kuuloaisti luo yhteyksiä ympäröivään maailmaan. Ympäristössä on sekä matalia että korkeita ääniä, kuten ukkosen jyrynä ja hytтын ininä. Kuulojärjestelmä pystyy muokkautumaan tilanteen mukaan, se esimerkiksi herkistyy äärimmilleen heikossa ääniympäristössä. Kuulolla on ihmiselle erityinen merkitys. Äänet säistetään voimakkaammin kuin näköaistin avulla aistittu ulkoinen esinemaailma. Koettu äänimaailma on yksilöllinen ja äänien kokeminen ja mieltäminen on keskeinen osa ihmistä itseään. Muistiin painuneet äänet on mahdollista palauttaa mieleen ja tavallaan tuottaa uudestaan. Kuulon varassa ihminen oppii viestimään äänillä ja puhekielellä. Kun kuulee äänen, siitä tiedostamattaan muodostaa jonkin toimintaa ohjaavan mielikuvan. (Jauhiainen 2007, 9-15.)

Ikähuonokuuloisuus eli presbyakusia on ikääntymisen myötä kehittyvä kuulonalenema, joka johtuu sisäkorvan ja kuulohermon aistinsolujen rappeutumisesta. Ikäkuuloa esiintyy noin 25 prosentilla 65–75 vuotiaista ja 40 prosentilla yli 75- vuotiaista. Englannin kielessä käytetään käsitteitä hearing impairment ja hard of hearing. Perinnölliset tekijät vaikuttavat kuulon heikkenemiseen ja sen tahtiin. Kuulo alkaa heiketä vähitellen jo varhaisessa keski-iässä. Kuulo heikkenee aluksi korkeilta taajuuksilta, jolloin on vaikea kuulla muun muassa lintujen laulua tai puhelimen soittoa. Kuulon heiketessä yhä enemmän, se alentuu myös puhetaajuuksilla, jolloin puheesta ei tahdo saada selvää. Ikäkuuloa ei voi parantaa lääkkeillä tai leikkauksilla. (Ahola 2003; Kuulonhuoltoliitto 2006; Väätäinen 2005, 22.)

”Iäkkään ihmisen kuuloon vaikuttavat tietenkin aikaisemmat korvasairaudet ja kuuloa mahdollisesti vaurioittaneet tekijät” (Sorri & Huttunen 2008, 160.) Esimerkiksi meluisa työ erilaisten koneiden parissa altistaa kuulo-ongelmille. Tornion kuulon varapuheenjohtaja Frans Mäntynen mukaan (PS 17.4.08) nuoriso ei ymmärrä asian vakavuutta. ”Kadulla menevästä autosta kuuluu sisälle asti kamala jytke. Minä en laittaisi niin valtavia stereoitu autoon”, Mäntynen kritisoi. Hänen mielestään desibelit täytyy tansseissa ja konserteissa pitää tarpeeksi matalalla.

Mäntynenä itse on kärsinyt tinnituksesta yli 30 vuotta, koska hänen nuoruudessaan kuulosta ei juuri huolehdittu. Nykyään kuulosuojaimet ovat onneksi pakollisia.

Kuulovamma ei näy ulospäin, joten se voi tuntua vähäpätöiseltä muiden sairauksien rinnalla. Huonokuuloiselle kuulemisen vaikeudet ovat kuitenkin monissa toiminnoissa haitaksi, joten kuulo-ongelmaa ei pidä väheksyä. Kuulemisen vajavuus, epätarkkuus ja epävarmuus johtavat muutoksiin tavassa, jolla koemme itsemme ja miellämme ympäristöämme. Kuulon aleneminen vaikuttaa myös siihen, miten hankimme tietoa ja opimme, viestimme muiden kanssa, ja tapaan jolla toimimme ja käyttäydymme. Huonokuuloisuudella on laaja vaikutus suoritus- ja toimintakykyyn. (Jauhiainen 2007, 5, 9-10, 42.)

Iän mukaiset kuulomuutokset ovat yksilöllisiä sekä laadultaan että vaikeusasteeltaan. Yleensä puheen kuulee, mutta sanoista ei saa selvää. Ikähuonokuuloisella voi ilmetä myös korvien soimista eli tinnitusta. Tällöin korvissa kuuluu ”ilman ääntä”, eli jonkinlaista kohinaa, huminaa, vihellystä, vinkunaa tai suhinaa. Tinnitus on yleensä täysin vaaratonta, mutta noin 8 - 10 prosentilla se on niin jatkuvaa, että häiritsee jokapäiväistä elämää. Tinnituksen kestäessä yli viikon on aika lähteä lääkäriin. Kuulonkuntoutus hoituu julkisen terveydenhuollon kautta. Kun ikääntyvä huomaa kuulossaan selkeitä muutoksia, hänen tulee ottaa yhteyttä oman alueensa terveyskeskukseen. Lääkärintarkastuksen ja alustavan kuulontutkimuksen jälkeen lääkäri ohjaa asiakkaan tarvittaessa jatkotutkimuksiin alue- tai keskussairaalaan, jossa selviää tarvitseeko ikäihminen kuulokojeen tai jonkin muun kuulemista helpottavan apuvälineen. Niiden saamiseen vaikuttavat kuulovamman haitta-aste, yksilöllinen tarve, elämäntilanne, ikääntyvän oma motivaatio sekä kojeesta saatu hyöty. (Jauhiainen 2007, 41; Kuulonhuoltoliitto 2006; Väättäin 2005, 25–26.)

### 3.2 Huonokuuloisena eläminen

Kuulon merkitys kommunikoinnin ja itsenäisen selviytymisen perustekijänä on korostunut tämän päivän informaatioyhteiskunnassa. Kuulemisvaikeudet muuttavat viestintäkäyttäytymistä. Vaikka kuulonalenema on fyysinen vamma, se aiheuttaa sosiaalisia vaikeuksia. Huonokuuloiselle puheäänien tunnistaminen on vaivalloista ja vaatii ylimääräistä keskittymistä ja ponnisteluja. Hetken jaksaa pinnistää, pian tyytyy epävarmuuteen ja seuraa keskustelua arvailun ja

päätelyn varassa. Jos asia ei ole riittävän kiinnostava, huonokuuloisella voi olla houkutus jäädä tilanteesta syrjään. Moni toteaa, ettei vanhana tarvitse kaikkea kuullakaan. Huonokuuloisella on sellainen olo, kuin olisi vieraskielisessä ympäristössä, jossa vitsille nauraa muiden mukana, vaikka ei ole varma mille varsinaisesti nauretaan. (Jauhiainen 2007, 14.)

Huonokuuloinen altistuu monille psykososiaalisille ongelmille. Koska keskusteluissa täytyy olla erityisen keskittynyt, tarkkaavainen ja kärsivällinen, ikääntynyt väsyä ja ärtyä helpolla. Kahdenkeskisissä keskusteluissa huonokuuloinen selviytyy kohtuullisesti, mutta ryhmätilanteissa hänen on jo huomattavasti vaikeampi osallistua aktiivisesti keskusteluun. Myös normaali-kuuloisilla voi olla hankaluuksia puheenymmärtämisessä, kun useat ihmiset puhuvat yhtä aikaa. Kuulojärjestelmällä on yhteys näköjärjestelmään. Ne toimivat yhdessä äänten paikantamisessa ja puheen erottamisessa kuulon ja huulioluvun yhteistyönä. Niinpä huonokuuloista auttaa siirtyminen lähemmäksi puhujaa ja hänen huulenliikkeidensä seuraaminen. Huonokuuloisella tosin on usein samanaikaisia näön ongelmia, jolloin huulioluku ei tahdo luonnistua. Huono kuulo ja näkö yhdessä voivat vaikeuttaa myös ympäristöön orientoitumista tai lisätä liikkumisarkuutta. (Jauhiainen 2007, 27; Sorri & Huttunen 2008, 162–164, Toivanen 2001,14.)

Ikääntyneen aistivammaisuus ei rajoitu pelkästään esimerkiksi kuulo tai – näkövammaan, vaan se tulee ymmärtää laajempänä kokonaisuutena. Ikääntyvän muu terveys ja toimintakyky vaikuttavat siihen, miten esimerkiksi kuulovamman kanssa selviää. Yleisin aistivammaisuuteen liittyvä uhka on sosiaalinen eristäytyminen. Huonokuuloinen ikäihminen voi hävetä kuuloongelmaa, jos hän vaikka joutuu usein keskustelun aikana kysymään ”mitä”. Hän saattaa myös kokea, ettei tule ymmärretyksi. Eristyneisyys ja yksinäisyys ovat suurin yksittäinen riskitekijä kuulovammaisen mielenterveyden horjumiselle. (Lupsakko 2000, 14–17; Toivanen 2001, 15.) ”Kuulemisvaikeuksien seurauksena voi olla turhautuneisuutta, ahdistuneisuutta, epäluuloja, pelkoja, yksinäisyyttä, masennusta, häpeää, minäkuvan ongelmia sekä elämänhallinnan tunteen ja elämänlaadun heikkenemistä. Näiden ongelmien vuoksi ikääntyneen riippuvuus toisista ihmisistä voi lisääntyä.” (Sorri & Huttunen 2008, 163)

Aluksi kuulon heikkenemistä on hirveän vaikea hyväksyä. Sitä hävetään ja koetetaan salailia; halutaan pysyä kuulevan ihmisen roolissa. Tällöin huonokuuloinen on ymmärtävinään puheen, nyökkäilee, ja näyttää kiinnostuneelta, vaikka tosi asiassa ei saa toisten puheesta selvää. Hän

joutuu pinnistelemaan, arvailemaan ja päättelemään mistä on kyse. Tutuista, päivittäisistä asioista puhuttaessa, pystyy jonkin verran arvaamaan, mutta harvinaisemmat asiat voivat sekoittaa ja syntyä helposti väärinkäsityksiä. Esimerkiksi: Huonokuuloiselta pyydettiin: ”Voisitko tuoda kaupasta silliä ja uusia perunoita?” Hän toi kaupasta tilliä ja perunoita. Lause ”Juhannuksena poltetaan kokkoa”, tulkittiin ” Haluatteko palvilihaa”. (Jauhiainen 2007, 64; Toivanen 2001, 15; Väättäin 2005, 21.)

Kuulon sopeutumisen vuoksi huonokuuloinen ei itse huomaa läheskään heti kuulossaan tapahtuneita muutoksia. Hän voi silti kokea puheen erottelun hankalammaksi, kun ympärillä on hälyääniä, ja voi ajatella keskustelukumppanin mumisevan ja puhuvan normaalia epäselvemmin. Nuori normaalikuuloinen pystyy seuraamaan puhetta vaivattomasti vielä kohtuullisen voimakkaassa hälyssä. Kuuleminen ja kuunteleminen ovat kaksi eri asiaa. Kuuleminen on passiivista äänien vastaanottamista, kuunteleminen taas aktiivista huomion keskittämistä ja tarkkaavaisuuden suuntaamista kuulemiseen. Kuuloaisti poimii puheesta paitsi sanallisen sisällön, myös äänenpainotuksen, puheen rytmin ja sävelkulun muutokset. Äänensävyistä kuullaan millaisella päällä toinen on. Kuulon avulla kontrolloidaan myös omaa puhetta. (Huttunen & Sorri 2008, 158, Jauhiainen 2007, 12- 15.)

Joskus huonokuuloiset ikäihmiset alkavat vältellä niitä tilanteita, joissa ei kuule hyvin, tai joissa huonokuuloisuus herättäisi huomiota. Ovikellon ja puhelimen hälytysäänien vaimeneminen voi lisätä turvattomuuden ja yksinäisyyden tunteita, ja vaikeuttaa läheisten yhteydenpitoa. Kuulovammaisen arkeen vaikuttavat kuulovamman vaikeusaste, ympäristön ja perheen suhtautuminen, sekä se miten erityistarpeet huomioidaan. Omaisetkin voivat väsyä huomioimaan jatkuvasti huonokuuloista. Huonokuuloinen voi tarvita omaisen mukaansa kodin ulkopuolella asioidessaan, tai jopa luovuttaa vastuun kokonaan läheisilleen. On henkisesti raskasta puhua jatkuvasti selkeästi ja toistaa sanomaansa monta kertaa. Omaisilla voi olla kuuloasioissa myös tiedonpuutetta, jolloin huonokuuloisen käyttäytymistä ei ehkä ”oikeuteta”. Pahimmillaan huonokuuloinen saatetaan leimata dementikoksi tai vanhuuden höppänäksi. (Kuulonhuoltoliitto 2006; Sorri & Huttunen 2008, 163, Toivanen 2001, 13.)





Kuva 3. Huonokuuloisen huomioiminen voi olla turhauttavaa. (Suomalainen 1993, 151)

Puhetta on helpompi kuulla, jos puhuja ääntää selvästi ja puhuu rauhallisesti ja riittävän hitaasti. Huonokuuloisen kanssa keskusteltaessa on katsottava häntä kohti ja kiinnitettävä hänen huomionsa. Kuulovammainen täydentää kuuloaan näköaistilla ja lukee huulilta. Taustamelu vaikeuttaa kuulemistä, joten huonokuuloisen voi esimerkiksi ohjata rauhalliseen paikkaan keskustelemaan. On tärkeää huomioida huonokuuloisen ja suoda hänelle normaalit puitteet kanssakäymiseen. On silti pysyttävä kohtuudessa, sillä huonokuuloista ei saa nolata huutamalla liian kovalla äänellä. (Jauhiainen 2007, 66; Kuulonhuoltoliitto 2006.)

Kuulonhuoltoliitolla on noin 40 paikallisyhdistystä eri puolilla Suomea. Yhdistysten järjestämällä kuulolähipalvelulla tuetaan huonokuuloisen ikäihmisen toimintakykyä ja itsenäistä elämää. Palvelukeskuksissa järjestetään lähipalvelutunteja, luentoja ja opastusta, ja se on täysin

maksutonta. Kemissä, Sauvosaaren palvelutalossa, toimii Kuulonurkka. Siellä on vastaanotto jokaisen kuukauden ensimmäisenä perjantaina. Kuulonurkan tilaisuuksiin ovat tervetulleita kaikki Kemin keskustassa asuvat huonokuuloiset omaisineen. Kuulonurkkaan on kerätty esitteitä ja kuulokansioita, ja koulutetut vapaaehtoiset antavat siellä ohjausta ja vertaistukea. Kaksi palvelutalon hoitajaa on nimetty kuuloyhdyshenkilöiksi ja he ovat mukana Kuulonurkassa. (Peltonen 2007, 26; Kuulonhuoltoliitto ry 2006.)

Palvelutalossa tai hoitolaitoksessa asuvan huonokuuloisen ikäihmisen arkea voidaan tukea monin keinoin. Sisätilojen hyvä akustiikka ja valaistusolosuhteet edesauttavat osallistumista yhteisiin toimintatuokioihin. Esteettömyysasioihin olisi hyvä kiinnittää huomiota jo palvelutaloa suunniteltaessa. (Kuulonhuoltoliitto ry 2006) Voin vain kuvitella, miltä minusta tuntuisi vaikkapa laulaa yhteislauluja porukalla, kun ei ole edes varma mitä laulua lauletaan. Varmaan näyttäisin huvittavalta, miettiessäni onko tämä nyt se vai se kappale. Ehkä aukoisin vain suuta, etten nolaisi itseäni laulamalla vahingossa väärää laulua. Saattaisin jopa poistua tilanteesta kokonaan ja mennä omaan huoneeseen murehtimaan... Miksi en kertoisi asiasta rohkeasti toisille? No, enhän halua joutua silmätikuksi ja yleisen pilkan kohteeksi. Ehkä joku joskus ymmärtää, että induktiosilmukka on keksitty..

### 3.3 Apuvälineistä helpotusta arkeen

Apuväline on WHO:n mukaan erityisesti valmistettu tai yleisesti saatavilla oleva tuote, tarvikke, varuste tai tekninen järjestelmä, jota toimintarajoitteinen henkilö käyttää lisätäkseen itsenäistä suoriutumistaan. Huonokuuloisen kommunikointi paranee yleensä apuvälineiden turvin, koska puheäänien kuuleminen, puhelimessa puhuminen ja ovikellon äänen kuuleminen helpottuvat. (Kuulonhuoltoliitto 2005; Manninen 2003, 41.)

Kuulokoje on kuulovammaisen tärkein henkilökohtainen apuväline. Se on vahvistin, jossa on äänen vastaanottoa varten mikrofoni, vahvistinpiiri virtalähteineen, ja kuuloke, joka johtaa vahvistetun äänen korvakäytävään. Kuulokojeen toimintavalitsimella valitaan joko normaaliin mikrofoniikuunteluun tarkoitettu M- asento, tai induktiiviseen kuunteluun tarkoitettu T-asento. Jälkimmäistä voi käyttää puhelimessa ja televisiota katsellessa, sekä niissä julkisissa tiloissa,

joissa on induktiivinen kuuntelujärjestelmä. (Ahola 2003; Kuulonhuoltoliitto ry 2006; Jauhiainen 2007, 75.)

Kuulokojetta valittaessa huomioidaan kuulovamman laatu ja vaikeusaste. Suosituin malli on korvantauskoje, joka asetetaan korvalehden taakse. Kojeesta johdetaan ääni pienen muoviletkun avulla korvakappaleeseen, joka asetetaan hyvin korvakäytävään. Korvakappale valmistetaan yksilöllisesti, ja sen on oltava korvaan sopiva ja riittävän tiivis. Korvakäytäväkoje on pieni ja huomaamaton laite, joka asetetaan korvakäytävään. Siinä korvakappale ja kojeosa muodostavat yhden kokonaisuuden, ja se vaatii pienen kokonsa vuoksi sorminäppäryyttä. Kuulokojeesta hyötyy vain, jos sitä oppii käyttämään. (Jauhiainen 2007, 78- 80; Kuulonhuoltoliitto ry 2006; Länsi-Pohjan Keskussairaala 2006.)

Kuulokoje ei tuo ”normaalia kuuloa” takaisin, mutta se auttaa hyödyntämään omaa jäljellä olevaa kuuloa. Se vahvistaa puhetta ja ympäristön ääniä. Huonokuuloinen kuulee kojeella puhetta ja saa siitä vaihtelevasti selvää. Kuulokoje on yksilöllisesti valmistettu ja siten henkilökohtainen, ja sitä tulee käyttää päivittäin. Osan kuulon apuvälineistä saa lääkinnällisenä kuntoutuksena julkisesta terveydenhuollosta. Kuulokojeen saa kuulontutkimuksen jälkeen maksutta käyttöönsä. Se myönnetään asiakkaalle pitkäaikaislainana, ja on siis sairaalan kuulokeskuksen tai kuuloaseman omaisuutta. Vaikeasti kuulovammaiselle voidaan kunnan sosiaalitoimesta kustantaa esimerkiksi hälytinjärjestelmä vammaispalvelulain nojalla. (Kuulonhuoltoliitto ry 2005 & 2006; Väättäinen 2005, 11.)

Huonokuuloinen voi olla tottunut käyttämään huonoa rajallista kuuloaan, joten voi viedä viikkoja ennen kuin kuulojärjestelmä oppii uudelleen erottamaan puheen ja muiden äänien piirteitä. Kuulokojeen käyttöön täytyy totutella. Valitettavasti kuulokoje vahvistaa myös hälyääniä. Korva oppii vasta ajan kanssa ottamaan vastaan kojeen vahvistamia ääniä. Ensimmäisinä päivinä opetellessaan kojeen käyttöä, kannattaa pysyä rauhallisessa ja tutussa ympäristössä. Koje voi jäädä pöytälaatikkoon, jos sitä lähtee heti testaamaan julkisille paikoille. Rautatieaseman kiskojen kolina tai ruokakaupan hälinä kuuluvat laitteen kanssa huomattavasti normaalia voimakkaampina. Tällöin puheen erottaminen kaiken hälyn keskellä on usein uuvuttavaa. (Jauhiainen 2007, 66, 85; Kuulonhuoltoliitto 2006.)

Huonokuuloisille on olemassa paljon erilaisia apuvälineitä. Kuulovammainen voi saada puhe-

linvahvistimen sekä lanka- että matkapuhelimeen, tai hankkia erillisen vahvistinpuhelimien. Television ja radion ääntä auttavat kuulemaan kaulasilmukka, induktiotyyny tai koko huoneen kiertävä induktiosilmukka, joka mahdollistaa vapaan liikkumisen. Lievästi huonokuuloiselle voi riittää langalliset tai langattomat kuulokkeet. (Kuulonhuoltoliitto ry 2005.)

Induktiosilmukka on kuulokojeen käyttäjälle tarkoitettu apuväline, jonka avulla ääni siirretään langattomasti vahvistettuna suoraan kuulolaitteeseen. Se vähentää taustamelun ja huonon akustiikan vaikutusta kuunteluolosuhteisiin. Induktiosilmukkaa käytettäessä kuulokoje on säädettävä T-asentoon, jolloin kojeeseen kuuluu vain vahvistimen kautta tuleva ääni, ja hälyssä kuunteleminen helpottuu. Julkisten tilojen induktiosilmukajärjestelmissä on usein ongelmia. Joko järjestelmä on asennettu väärin tai säädetty niin, että sen signaali jää heikoksi. Äänensiirto saattaa olla katkonaista, jolloin puheesta ei saa selvää. Induktiosilmukoita näkee isommissa auditorio- ja kokoustiloissa, sekä esimerkiksi kirkoissa ja teattereissa. Julkisissa tiloissa on induktiosilmukasta kertova T- merkki. (Lounais-Lappi, 31.1.08; Väätäinen 2005, 86.)

Hälytinapuvälineet vahvistavat hälytinääniä, kuten ovikellon, herätyskellon, tai palohälyttimen voimakasta varoitusääntä. Ne voivat myös muuntaa hälytinäänet valomerkeiksi tai tuntoaistilla havaittavaksi tärinäksi. Akustinen ovikello vahvistaa summerin ääntä, ja se asennetaan sellaiseen paikkaan, josta se kuuluu mahdollisimman laajalle asunnossa. Ovikellon soitto voi toimia myös valomerkinä. Herätyskello voi toimia täristimenä, jolloin se asetetaan tyynyn alle. Erikoispalovaroitin hälyttää sekä äänellä että täristimellä. Hälytinjärjestelmiin on mahdollista kytkeä useampia äänilähteitä, esimerkiksi puhelin, ovikello ja palovaroitin. (Kuulonhuoltoliitto ry, 2005; Jauhainen 2007, 84.)

On olemassa myös kuulokoiria, jotka on koulutettu reagoimaan sellaisiin ääniin, joista sen omistajan tulisi olla tietoinen. Koira ilmoittaa äänistä esimerkiksi tassulla koskettamalla tai kuonolla tönäisemällä, ja palovaroittimen soidessa ohjaa omistajansa ulos asunnosta. Kuulokoira osaa varoittaa lähestyvistä ajoneuvosta ja auttaa monissa arkipäivän asioissa. Se lisää tunnetta oman elämän hallinnasta ja helpottaa kuulovamman aiheuttamaa eristäytymistä. Myös kirjoitustulkkauksen avulla voidaan helpottaa huonokuuloisen itsenäistä selviytymistä ja riippumattomuutta. Kirjoitus / etäkirjoitustulkkaus auttaa seuraamaan kokouksia ja tilaisuuksissa pidettäviä puheita. Siitä on hyötyä asioidessa ja teatteriesityksiä katseltaessa. Kemin kaupunginteatteri on kunnostautunut tässä asiassa. (Pekkala 2008, Väätäinen 2005, 91.)

## 4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Käytän tutkimukseni tausta- aineistona Onnistuva Ikääntyminen - projektissa vuonna 2006 tehtyä kyselytutkimusta ja sen tuloksia. Kyselytutkimus tehtiin 70- 80 – vuotiaille keskustassa asuville henkilöille kolmella eri paikkakunnalla, joita olivat Kemi, Lieksa ja Kokkola. Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään saavatko ikäihmiset riittävästi kuuloon liittyvää tietoa ja palveluja. Vastauksia haettiin myös siihen, missä määrin huonokuuloisuutta ilmenee ja miten se koetaan. Kemiläisistä vastaajista puolet koki kuulonsa heikentyneen, ja 15 prosenttia koki kuulovaikeuksien haittaavan arjen toimintoja usein. Huonokuuloisista paikkakunnilla 60 prosenttia ilmoitti kuulo-ongelmien vaikuttavan arjen sujumiseen. Kemiläisistä vastaajista 42 prosenttia koki toisinaan tai useammin yksinäisyyttä. Luvut ovat mielestäni sen verran suuria, että lähden mielenkiinnolla tutkimaan mitä kuulovammaisuus ikääntyvän elämässä tarkoittaa ja millaisissa tilanteissa se näyttäytyy.

Ikihyvä Päijät-Häme- seurantatutkimus ja kehittämishanke 2002 – 2008 liittyy vahvasti aiheeseen. Tutkimuksessa arvioidaan ikäihmisten arjen selviytymistä, ja sitä millainen vaikutus erilaisilla muuttujilla on siihen. Hankkeessa korostuu erityisesti väsymyksen ja sosiaalisten verkostojen merkitys. Kyselylomakkeeseen vastanneista yli puolet arveli suoriutuvansa arkielämän tavallisista toimista nyt ja viiden vuoden kuluttua. Noin kolmasosa vastanneista arvioi, että lähitulevaisuudessa arjesta ei selviä itsenäisesti.

Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, mitä huonokuuloisuus ikäihmisen elämässä merkitsee; onko se tuonut muutoksia ja jos on, millaisia. Käsittelen työssäni ikääntyvän arkea ja pohdin millaisista asioista ikäihmisen päivä rakentuu. Tarkastelen erikseen pääkappaleitani ikääntyminen ja huonokuuloisuus. Pyrin selvittämään vaikuttaako kuulon heikkeneminen sosiaaliseen elämään. Mielestäni vanhusten tavallista arjen sujumista heidän omiin kokemuksiinsa perustuen ei ole tutkittu liikaa, joten pidin aihetta kiinnostavana ja tulevaisuuden työnäkymiä silmäläpityä tärkeänä. ”Vanhusasiakkuudessa korostuvat arkisten ja jokapäiväisten asioiden merkitysten ymmärtäminen, koska yhtenä keskeisenä tavoitteena on vanhusten arjen sujuvuuden turvaaminen ilman suuria katkoksia.” (Salonen 2007, 51). Vanhenemisprosessien tunteminen

kuuluu vanhustyön perusosaamiseen. Vanhuksen asemaan ei ole helppo asettua nuoren näkökulmasta, joten opinnäytetyöni keskeinen idea onkin millaisena vanhuus näyttäytyy huonokuuloisen ikäihmisen näkökulmasta. Keskityn tässä tutkimuksessa ikääntyvän omaan elämämaailmaan ja subjektiivisiin kokemuksiin, ja mainitsen palvelujärjestelmästä vain lyhyesti.

Tutkimukseni kohteena ovat huonokuuloiset ikäihmiset. Haastateltavani ovat kemiläisiä 70–80 vuotiaita kotona asuvia, huonokuuloisia rouvashenkilöitä. Haastateltavat elävät mielestäni täysin erilaisissa elämäntilanteissa. Toinen haastateltava on 77- ja toinen 79- vuotias. Toisella on ollut kuulokoje kymmenen vuotta, kun toinen vasta opettelee sen käyttöä kolmen kuukauden kokemuksella. Molemmat haastateltavat ovat hyväkuntoisia ja henkisesti hyvinkin virkeitä. Tässä työssä käytän käsitettä ikäihminen jo reilusti eläkeiän ylittäneistä, päälle 70- vuotiaista henkilöistä. Leimaavan vanhus- sanan sijasta puhun ikäihmisistä ja ikääntyvistä. ”Ikääntymiseen liittyvät muutokset alkavat näkyä vasta 75. ikävuoden jälkeen, minkä vuoksi vanhuudesta on syytä puhua aikaisintaan vasta tästä iästä alkaen.” (Koskinen ym. 1998, 16.)

#### 4.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää ja pyritään huomioimaan kokonaisvaltaisuus. Kuten nimi kertoo, oleellista ei ole määrä vaan laatu, eli tarkastelen pientä otosta mahdollisimman perinpohjaisesti. Tutkimus sisältää aina tiettyjä ratkaisuja, jotka eivät usein ole selviä edes tutkimuksen tekijälle. ”Tutkimuksessa on olemassa erilaisia ennako-oletuksia ja intuitiivisia käytäntöjä, joita ohjaavat arkijärjen mukaiset päättelyketjut.” Suurin osa tieteellisestä tutkimuksesta koostuu maalaisjärjestä ja aiemmista kokemuksista. ”Tavallinen aloittelevan tutkijan kysymys on: kuinka monta henkilöä minun olisi haastateltava?” Vastaus: haastattele niin monta kuin on välttämätöntä, jotta saat tarvitsemasi tiedon. (Eskola & Suoranta 2003, 20–21; Hirsjärvi ja Hurme 2000, 58; Hirsjärvi ym. 2007, 157.)

Aineistonkeruun menetelmänä käytän tutkimuksessani teemahaastattelua. Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto, puolistrukturoitu menetelmä, jossa haastattelun aihepiirit (teemat) ovat kaikille haastateltaville samat. Eskolan & Suorannan mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta vastauksia ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltavat voivat vastata omin sanoin. Valitsin metodikseni

haastattelun, esimerkiksi kyselylomakkeen sijaan juuri siksi, että haastattelun keinoin pääsen lähemmäs tutkittavia ja heidän kokemuksiin, elämyksiin ja ajatuksiin. (Eskola & Suoranta 1998; Hirsjärvi & Hurme 2000, 16, 47 – 48, 203.)

Haastattelussa tutkittava on subjekti, aktiivinen osapuoli. Myös ei- kielellinen viestintä luo haastatteluun merkityksiä ja auttaa ymmärtämään vastauksia. Haastattelussa on myös huonot puolensa. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 35) mukaan haastattelijan rooliin tulisi koulutustautua, sillä haastattelijalta vaaditaan taitoa ja kokemusta. Hyvä valmistelu ja suunnittelu, sekä haastattelijan rooliin ja tehtäviin perehtyminen, helpottavat varsinaista haastattelutilannetta huomattavasti. Haastattelun miinuspuolina voidaan pitää kustannusten määrää ja aikaa, jonka haastattelun tekeminen vaatii. Aikaa ei vie pelkästään kysymysten esittäminen tutkittavalle ja hänen vastauksensa, vaan myös haastateltavien löytäminen, haastatteluista sopiminen, nauhurien ja kasettien hankinta, niiden käytön opettelu, sekä valmiiden haastattelujen litterointi. Haastateltava saattaa myös vastata sillä tavalla kuin olettaa haastattelijan odottavan. Haastattelijakin voi erehtyä; hän voi esimerkiksi tulkita jotain aivan eri tavalla kuin haastateltava tarkoitti. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.)

Ikäihmiset ovat haastateltavina erityisiä. Haastattelijan tulee pyrkiä luomaan luottamuksellinen, hyvä ilmapiiri ja hänen on osattava kuunnella ja tehdä havaintoja. Vanhuksilla on yleensä aikaa ja useimmat pitävät siitä, että joku on kiinnostunut heidän mielipiteistään. Keskustelun tulee kulkea haastateltavan ehdoilla. Ei saisi pyrkiä liian nopeasti liian syvälle ikäihmisen elämysmaailmaan. Moni iäkkäämpi on tottunut teitittelyyn ja pitää sopimattomana sitä, että vieras henkilö sinuttelee häntä. Haastattelu on ennalta suunniteltu ja haastattelijan alulle panema ja ohjaama vuorovaikutustilanne. Haastattelutilanteessa vuorovaikutus koostuu ihmisen sanoista ja niiden kielellisestä merkityksestä ja tulkinnasta. On luontevaa kysyä toiselta henkilöltä suoraan häntä itseään koskevia asioita. Haastattelija voi joutua motivoimaan haastateltavaa. Haastattelija tuntee roolinsa, haastateltava oppii sen. Haastateltavan on luotettava siihen, että hänen tietojansa käsitellään luottamuksellisesti. (Eskola & Suoranta 2003 85; Hirsjärvi & Hurme 2000, 48; 133- 134.)

Kohdennetulla haastattelulla on tietyt ominaispiirteensä. Tiedetään, että haastateltavat ovat kokeneet jonkin tietyn tilanteen, tässä tapauksessa ikääntyminen yhdistettynä kuulon heikkenemiseen. Tutkimuksen tekijä on selvittänyt alustavasti ilmiön tärkeitä osia, rakenteita, proses-

seja, kokonaisuutta, joista hän on tehnyt tietyt oletukset. Tämän pohjalta hän kehittää haastattelurungon. Haastattelu suunnataan haastateltavien subjektiivisiin kokemuksiin tilanteista, joita tutkija on ennalta analysoinut, korostaen haastateltavien elämysmaailmaa ja heidän määritelmiään tilanteista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47.)

Valitsin analyysitavakseni teemoittelun. Teemoittelussa aineistosta erotellaan tutkimuskysymyksiin nähden olennaisimmat aiheet. Se on hyvä keino silloin, kun pyritään ratkaisemaan käytännön ongelmia. Teemoitteluun kuuluu teorian ja käytännön vuoropuhelu. Runsasta sitaatien käyttöä on syytä välttää. Sitaatit olisivat ehkä tutkijalle helppo ratkaisu, mutta tutkimukselta vaaditaan syvällisempää pohdintaa ja erilaisia teorioita asioista, ei vain ihmisten puheiden toistamista. Teemoittelussa vertaillaan tiettyjen teemojen esiintyvyyttä aineistossa. Eniten toistuvista asioista muodostetaan muutama keskeinen tema, joiden yhteyteen kootaan otsikon alaisuuteen sopivat aihealueet. (Eskola & Suoranta 1999, 175–182)

Tutkimuksellani haluan nostaa esille huonokuuloisen ikäihmisen omia kokemuksia. Koska aineistoni on varsin suppea, tulokset eivät ole yleistettävissä. Tulokset ilmentävät kuitenkin hyvin millaisia ovat ne tilanteet, joissa huonokuuloisella on vaikeuksia. Rajasin aineiston neljään pääteemaan: itsenäinen selviytyminen, turvallisuus / turvattomuus, osallistuminen (mukanaolo), sekä suhtautuminen ikäihmisiin ja huonokuuloisiin. Käsittelen jokaista pääteemaa omana kappaleenaan, jotta saan aineistoon jonkinlaista selkeyttä. Käytän haastateltavista keksittyjä nimiä Aino ja Maija, koska haastateltava 1 ja 2- termit kuulostaisivat mielestäni liian robottimaisilta.

#### 4.3 Tutkimusprosessi

Aluksi minulla oli koko opinnäytetyöprosessista todella sekava käsitys. Tutkimussuunnitelma, tutkimuslupa, aiheen rajaus, relevantit lähteet, onko työ kvalitatiivinen vai kvantitatiivinen, opponoijat, ohjaajat, hankkeistettu vai ei, ja niin edelleen.. Päässäni vilisi kuin muurahaispesässä, kun koetin saada asiaan jonkinlaista selkoa. Aiheen keksiminen oli vaikeaa. Odotin jonkinlaista ahaa- elämystä ihan liian pitkään. Lopulta ohjaajani auttoi minut alkuun ja aloin perehtymään aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Kirjoittamisen aloittaminen oli hankalaa.



Tuntui kuin olisin rakentanut korttitaloa, joka voi sortua hetkellä millä hyvänsä. Luulin ensin, etten tarvitse tutkimuslupaa ollenkaan, koska pyysin apua haastateltavien hankintaan kuulonhuoltoliiton kautta. Yllätyksekseni heillä ei ollutkaan antaa valmista listaa henkilöistä, joille voisoin soittaa ja sopia haastattelusta.

Olin yhteydessä useammankin kuulonhuoltoliiton paikallisyhdistykseen, Kemin Seudun Kuuloröyhyn, kuuluvan henkilön kanssa. Lopulta keksimme pyytää haastateltavia Länsi-Pohjan keskussairaalan kuuloaseman kautta. Tarvitsin sittenkin tutkimusluvan ja tutkimussuunnitelman piti toimittaa kuuloaseman ylihoitajalle ja johtavalle lääkärille. Tämän tehtyäni luulin jo ”päässeeni pätkähästä”. Kuuloasemalta kuitenkin soitettiin, että tutkimussuunnitelmasta puuttuu monta oleellista asiaa. Korjaukset tehtyäni vein suunnitelman uudelleen tarkastettavaksi. Viikon kuluttua kirjallinen lupa tulikin postin mukana, ja sovin tapaamisesta kuuloaseman kuulontutkijan kanssa.

Kuulontutkijan kanssa pätkäilimme sitten, millä tavalla toteuttaisin haastattelut ja millainen on kohderyhmäni, eli onko haastateltavilla esimerkiksi kuulolaitetta vai ei. Ajattelimme, että olisi selkeintä kirjoittaa lyhyt saatekirje (jossa kerron kuka olen ja miksi haluan haastatella), jonka kuulontutkija antaa asioinnin yhteydessä ikäihmiselle. Saatekirjeen lisäksi kirjoitin vielä haastatteluun suostumislomakkeen, joka ikäihmisen tuli itse allekirjoittaa. Molempia lomakkeita vein kuuloasemalle ison nipun ja olin ajoittain yhteydessä kuulontutkijaan. Viimein viisi haastateltavaa oli antanut suostumuksensa, joten työ pääsi etenemään.

Soitin marraskuussa 2007 alustavat soitot haastateltaville, jolloin eräs haastateltavista kertoi asuvansa Kemin ulkopuolella ja olevansa hankalasti tavoitettavissa. Toinen haastateltava puolestaan sanoi elämäntilanteensa muuttuneen niin radikaalisti, ettei haastattelu tulisi kysymykseen. Kolmas taas oli mukana niin kauan, kunnes aloin toteuttaa haastatteluja. Tarkkaa päivää sopiessani hän alkoi olla kielteisemmällä kannalla. Välillä tuntui kuin olisin puhelinmyyjä, joka yrittää saada lehden kaupaksi, vaikka toinen koettaa sanoa, ettei halua sitä ostaa. Niinpä päätin kunnioittaa ikääntyvien toivetta ja jätin heidät pois listaltani. Ajattelin että on parempi tehdä kaksi hyvää haastattelua, kuin monta sellaista, joissa haastateltavat on miltei pakotettu mukaan.

Haastattelut sujuivat hyvin, vaikka olivat keskenään aivan erilaiset. Toisen kotona on tavallaan

toisen omalla yksityisellä reviiirillä, joten huomasin luonnostaan käyttäytyväni sen mukaisesti. En ollut yhtä jämerä kuin omassa kotonani, vaan ikään kuin vieraan roolissa. Ensimmäinen haastattelu jännitti valtavasti ja mietin miten pystyisin rauhoittumaan, niin etten tartuta hermostuneisuutta haastateltavaani. Olen joskus haastatellut muitakin ihmisiä, mutta koskaan en ole pitänyt tilannetta näin virallisena. Enkä ole aiemmin nauhoittanut haastattelua.

Alkuun päästyäni jännitys alkoi laantua, ja mikä huvittavinta, saatuani varsinaiset kysymykseksi kysytyä, haastateltava vasta pääsi vauhtiin. Toinen haastattelu ei enää jännittänyt, vaan tuntui kuin olisin ollut jonkun vanhan ystävän luona kylässä. Molemmat rouvat keittivät pullakahvit ja olivat odottaneet tuloani. Jälkimmäinen haastateltavista toi esille paljon henkilökohtaisia asioitaan, eikä juuri malttanut pysyä aiheessa. Puhuimme siis paljon muutakin kuin olin etukäteen suunnitellut, mutta ajattelin että ehkä hän halusi purkaa sydäntään jollekulle ventovieraalle. Nauhuria käynnistellessäni kertosin vielä mistä on kysymys ja muistutin vaihtolovelvollisuudestani, joten varmaan hän sen vuoksi uskoutui juuri minulle.

Litteroin haastatteluaineiston kirjoittamalla sen sanatarkasti puhtaaksi. Koska haastatteluja oli vain kaksi, litteroin koko aineiston. Molemmista haastatteluista tuli tulostettuna seitsemän sivua tekstiä (A4- kokoinen arkki). Haastateltava 1, jolla on ollut kuulolaite kymmenen vuotta, kertoi laajasti elämisestä huonokuuloisena. Haastateltava 2, jolla kuulolaite oli haastatteluhetkellä ollut kolme kuukautta, painotti enemmän ikääntymistä ja sen tuomia muutoksia. Molemmat haastattelut toivat tämän tutkimuksen tekijälle valtavan määrän uutta tietoa. Vaikka olin lukenut mielestäni hyvän määrän työhön liittyvää kirjallisuutta, aukeni 77- ja 79- vuotiaan maailma minulle vasta haastattelujen myötä.

Haastattelurungon laadinta ei ollut helppoa. Aluksi minulla oli kolme pääkysymystä, joiden jokaisen alla kaksi pienempää alakysymystä, mutta se ei tuntunut yhtään omalta jutulta. Tuntui paljon selkeämmältä tehdä liuta tavallisia, helposti ymmärrettäviä avoimia kysymyksiä. Tein harjoitushaastattelun siskolleni, joka vastasi kysymyksiin 25- vuotiaan näkökulmasta. Hän auttoi minua muokkaamaan kysymyksiäni paremmin ymmärrettäviksi, sillä alun perin muotoilin kysymyksistä liian virallisia ja jäykkiä. Pyrin tekemään tutkimuskysymyksistäni helposti ymmärrettäviä ja mahdollisimman konkreettisia.

Hain haastatteluilla vastauksia moniin mieltäni askarruttaneisiin kysymyksiin. Minua kiinnosti

tietää, kokevatko ikäihmiset todella yksinäisyyttä siinä määrin, kuin julkisuudessa on annettu ymmärtää. Olin utelias selvittämään, sujuuko huonokuuloisen arki suuremmilta kommelluksilta. Minkälaisia harrastuksia ikäihmisillä on, entä mikä elämässä on tärkeintä? Onnistuva Ikääntyminen – projektissa mukana olleena halusin selvittää, millaisia muutoksia kuulon huononeminen tuo elämään. Ja ennen kaikkea, mitkä ovat ne tilanteet, joissa huonokuuloisuus tulee ilmi. Näistä teemoista muodostin pienen haastattelurungon, jonka avulla keskustelu eteni haastateltavien kotona. Kysyin myös, miltä kuulokojeen käyttö tuntuu ja onko apua riittävästi saatavilla.

#### 4.4 Tutkimuksen reliaabelius, validius ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys eivät ole itsestään selviä asioita. Tutkimusta tehtäessä on jatkuvasti huolehdittava niiden toteutumisesta, ja pidettävä mielessä tutkijan eettiset periaatteet. Tutkimuksen reliaabelius eli luotettavuus tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta ja kykyä antaa ei- sattumanvaraisia vastauksia. ”Esimerkiksi jos kaksi arvioijaa päätyy samaan tulokseen, voidaan tulosta pitää reliaabelina.” Tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta lisää tutkimuksen luotettavuutta. Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus. Validius on kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. Tarkat kuvaukset ovat laadullisessa tutkimuksessa tärkeitä, esimerkiksi henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226- 227)

Hirsjärven ym. (2007) mukaan aineiston tuottamisen olosuhteet tulee tuoda tutkimuksessa selkeästi ilmi. Esimerkiksi olosuhteet ja paikat, joissa aineistot kerättiin, tulee voida osoittaa. ”Haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat ja tutkijan oma itsearviointi tilanteesta” tulee kirjata työhön. Luokittelujen tekeminen ja niiden perusteleminen on tärkeää. Tulosten tulkinta vaatii tutkijalta kykyä punnita vastauksia. Niinpä täytyy perustellen kertoa mihin omat päätelmät milloinkin nojaavat. Tutkimustulosten nojaan voi ujuttaa suoria sitaatteja haastatteluista, kunhan niitä ei ole liikaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226-227)

Pyrin työssäni ilmoittamaan lähdeviitteellä selkeästi, milloin on kyse omasta ja milloin lainatusta tekstistä. Tekstistä täytyy käydä ilmi, kenen ideoista, tuloksista, johtopäätöksistä tai ke-

hittämisehdotuksista kulloinkin puhutaan. Jokaisen opinnäytetyön lehdille merkityn lähteen on löydettävä lähdeluettelosta. Tekijänoikeuslain mukaan lähdeviitteellä ilmoitetaan kenen luomaa tekstiä, näkemyksiä tai tutkimustuloksia työssä hyödynnetään. Plagiointi, eli toisen tekstin esittäminen omanaan, on rikos. Myös puutteellinen viittaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin on hyvän tieteellisen käytännön vastaista toimintaa. (Hakala 2004, 138.)

Tutkimuksen tekemisessä täytyy huomioida eettiset kysymykset ja noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Lähtökohtana kaikessa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. On itsemääräämisoikeuden kunnioittamista antaa ihmisten itse päättää, haluavatko he olla mukana tutkimuksessa. Merkitystä on silläkin, miten suostumus hankitaan, millaista tietoa henkilöille annetaan, ja millaisia riskejä heidän osallistumiseensa sisältyy. Tutkimukseen osallistuvilta vaaditaan usein asiaan perehtyneesti annettu suostumus. Samalla tutkimushenkilölle kerrotaan, mitä tutkimuksessa tapahtuu. Tutkimushenkilön täytyy kyetä ymmärtämään, mihin hän nimensä laittaa. (Hirsjärvi ym 2007, 25.) Esimerkiksi pahasti dementoitunutta ei saa yllyttää tutkimushenkilöksi sen vuoksi, että hän ei kenties osaa asiasta kieltäytyä.

Huolehdin osaltaan tutkimuksen eettisyydestä kirjoittamalla haastateltavistani nimettömänä. En uskaltanut kertoa nimiä edes huonokuuloisten kanssa tekemisissä oleville työntekijöille, koska nimiä kysyneet eivät ole olleet työhöni millään lailla kytköksissä. Ilmoitin kohteliaasti olevani asiassa vaitiolovelvollinen. Nauhoitin haastattelut, ja heti saatua litteroinnit valmiiksi, tuhosin todistusaineiston. Kirjoittamiani litteroituja haastatteluja säilytän toistaiseksi omassa asunnossani salaisessa paikassa.

Lähes kaikki tässä työssä käyttämäni lähteet ovat relevantteja. Yksi lähde on vuodelta 1990 ja sen mukaan ottamista harkitsin pitkään. Tutkijalla on oikeus tehdä tiettyjä valintoja, joten otin tällä kertaa riskin. Koen, että kyseisestä teoksesta poimimani asiat eivät ole muuttuneet miksiäkään 18 vuodessa. Kyseistä kirjaa en löytänyt kirjaston hyllyltä, vaan noteerasin sen erään toisessa kirjassa käytetyn lainauksen pohjalta. Alkuperäistä lähdettä hakiessani päädyin Oulun kaupungin kirjastoon. Kirja oli viety jo käsikirjaston arkistoon. Kirjastonhoitajan soittamien puheluiden jälkeen sain lopulta kirjan käsiini. Kirjaa ei saanut lainata kotiin, joten kirjoitin siitä paikan päällä paperillisen muistiinpanoja. Kari Suomalaiselta lainaamani kuvat ovat 1993-vuodelta. Kuvasta saa heti erilaisen käsityksen, kuin tekstistä, joten halusin liittää työhön aihetta käsitteleviä kuvia.

## 5. TUTKIMUSTULOKSET

### 5.1 ”Vielä pystyy itte laittaa ruokansa”

Gothónin (1990, 43, 50) mukaan ikäihmiset pitävät terveyttä ylivoimaisesti tärkeimpänä asiana. Sairaudet tuovat elämään rajoitteita, estävät ikäihmisiä tekemästä mitä he haluavat, ja voivat osaltaan eristää muista ihmisistä. Sairaudet saavat aikaan avuttomuutta ja turvattomuutta, jotka voivat puolestaan johtaa masennukseen. Terveyden ja toimintakyvyn merkitys toistui haastatteluissa useaan otteeseen. Ikäihmisille on tärkeää pystyä huolehtimaan itse omista asioistaan ja saada asua omassa kodissa niin pitkään kuin suinkin mahdollista. Vapautta ei haluta menettää. Haastateltavilla kaikki kodin askareet siivouksesta ruuanlaittoon ja kaupassa käyntiin hoituvat omatoimisesti. Palvelujen keskellä asuminen tukee arjen sujumista. Hieman yllättäen palvelujen koettiin olevan jopa liian lähellä; fyysisesti ei tarvitse nähdä suurta vaivaa saadaakseen asiansa toimitetuksi.

*– Että ei ole kaukana mikään. Ei kirkot, eikä kapakat, eikä Alkot eikä kaupat (naurua).. Kaikki on lähellä! Vaikka ei meikäläiset enää tarvi muuta kun kauppa tietysti tarttee että kaupassa.. mutta meillä on kaupatki tässä niin likellä että pystyy ihan kävellen käymään milloin vaan siellä.*

Ikihyvä Päijät-Häme- hankkeessa kahdeksan prosenttia ikäihmisistä arvioi, ettei suoriudu arjen askareista tällä hetkellä. Arjen toimiksi tutkimuksessa rajattiin ruokakassin kantaminen, portaiden nouseminen yhteen tai useampaan kerrokseen, kohtuullisia ponnistuksia vaativat toiminnot, huomattavia ponnistuksia vaativat toiminnot, erimittaiset kävelymatkat, kumartuminen, pukeutuminen, kylpeminen, yleisten kulkuvälineiden käyttö ja asioiden hoitaminen kodin ulkopuolella. Tutkimuksen mukaan väsymys on yhteydessä huonoon arjessa suoriutumiseen ikääntyneillä. Arkea helpottavaa apua on paremmin saatavilla niille, jotka osaavat itse hankkia palveluja ja kykenevät maksamaan niistä. (Mäkelä ym. 2006, 182 - 192.)

Maija kertoi kokeneensa aikoinaan pahan halvauksen. Sitä hän oli säikähtänyt niin pahasti, että pelkäsi jäävänsä loppuelämäkseen halvautuneeksi. Halvauksen kokeminen on erikoinen elämys, eikä sitä pysty käsittämään, ellei ole itse kokenut vastaavaa. Liikuntakyvyttömänä

vuoteessa makaaminen on raskasta, varsinkin kun ei tunne normaalisti. Tutkimusten mukaan on ensiarvoisen tärkeää minimoida vuodelepo sitä vaativan vaiheen mentyä. Makuuttaminen heikentää vuodelevossa olevan ikäihmisen kuntoa ja toimintakykyä nopeasti. (Tulevaisuusvaliokunnan kannanotto) Onnekseen Maija palautui täysin halvauksesta, mutta se jätti silti omat jälkensä. – *Se ois kauheeta jos joutus sängyn pohjalle. Parempi on kuoleman sillon.*

Haastateltavien päivärytmiin kuuluu melko aikainen ylösnousu ja kunnollinen aamupala. Tämän jälkeen ulkoillaan ja valmistetaan päiväröuka. Loppupäivä kuluu kotiaskareita tehden ja toisinaan myös vieraiden kanssa seurustellen. Televisiota katsotaan suhteellisen paljon. Luonto-ohjelmat ja dokumentit kiinnostavat ikäihmisiä eniten. Aino on vasta saanut kuulotyynyn, joka voimistaa television ääntä ja parantaa näin katselunautintoa huomattavasti. Hänellä on myös kaulasilmukka, jonka avulla matkapuhelimessa puhuminen on vaivattomampaa. Sekä Maija että Aino pystyvät laittamaan ruuan itse, samoin huolehtimaan kaikista kodin hoitoon liittyvistä askareista.

Maija kertoi, ettei osaa vielä kunnolla käyttää kuulolaitettaan. Etenkin äänenvoimakkuuden säätäminen on vaikeaa. Hän sanoi käyttävänsä laitetta vain silloin, kun joku tulee kylään, tai lähtiessään itse asioille. Kotona yksin ollessaan hän ei pidä laitetta korvassa. Kuulolaitteeseen tulisi totutella pitämällä laitetta korvassaan säännöllisesti, päivittäin. (Jauhiainen 2007)

– *Minä illalla laitan sitten ku alkaa televisiosta ohjelma tulee ku yksin on. Tai sitten jos joku tulee niin minä paan korvaan tämän.. (naurua) Ettei tartte niin kysellä.. ettei tartte vastata monneen kerttaan.. ihmisten sanua niitä asioittaan.*

## 5.2 “En halua kenenkään riippakivi olla”

Ikääntymisen ja kuulon huonontumisen myötä turvattomuuden on koettu lisääntyvän. Molemmat haastateltavat toivat esille rauhallisen asuin ympäristön merkityksen. ”Juoppoja” ei halua naapuriin ”möykkäämään”, vaan kotona halutaan elellä kaikessa rauhassa. Maija kertoi törmänneensä entisessä asuin ympäristössään jopa verissä päin kulkeviin asukkaisiin. Iäkkäät ovat tarpeen tullen valmiita ennemmin vaikka itse muuttamaan, kuin elämään jatkuvan pelon

keskellä.

*– Ne siellä möykkäs ja huusivat, en minä oo tottunu semmoseen. Mä sanon että kyllä minä lähen vaikka kuinka pieneen asuntoon, että pääsen pois sieltä. Ja sitte, mikä unohtu, niin sitä ei tarvinnu ennää hakia sieltä, kaikki vietiin ja kun vietiin vielä lukollisesta varastostaki--.*

Talven liukkaat kelit aiheuttavat myös turvattomuutta. Maija kertoi kaatuneensa joskus niin pahasti, että ei ole sen jälkeen uskaltanut pikku kummassa liukkaille edes yrittää. Tämä on helppo ymmärtää, sillä vakava tapaturma voi merkitä ikäihmisen elämässä ratkaisevaa käännettä huonompaan. Kaatuminen on ikääntyvien yleisin tapaturma ja kolmasosa ikäihmisistä jää pysyvään laitoshoittoon vakavan kaatumisen seurauksena. Hyvä fyysinen kunto edistää kaatumistapaturmista palautumista. Talvikelin, ympäristön ja ulkoalueiden kunnossapidon merkitys on liukastumisissa ratkaisevaa. Tyypillinen liukastumispaikka talvella on jalkakäytävän kalteva osa, johon rännistä valunut vesi on jäänyt. Hiekoitus, hyvät talvikengät ja liukuesteet jalkineissa auttavat pysymään pystyssä. Kaatumisen varalta olisi hyvä pitää matkapuhelinta taskussaan, jotta voi mahdollisuuksien mukaan, tarvittaessa itse hälyttää apua. (Honkanen, Luukinen & Lüthje ym. 2001, 5-7, 15-25.)

Maijan puheissa turvattomuutta herätti myös pelko hoitohenkilökunnan riittämättömydestä. Hän ihmetteli, että puhutaan henkilökunnan lisäämisestä, ja kuitenkin tuntuu että heitä vähennetään. Tutkimusten mukaan useimmat ikäihmiset toivoisivat työntekijän voivan viipyä heidän luonaan kauemmin. He haluaisivat mieluusti istua yhdessä alas ja vaihtaa kuulumisia, kiireetä. Tehtävien suorittamiseen keskittyminen voi olla tärkeää vanhustyöntekijälle, mutta se ei ehkä riitä vanhalle ihmiselle. Suorittamiseen keskittyvää tekemisen kulttuuria luonnehtivat teknisyyt, työn kohteellisuus, tehokkuuden tavoittelu ja kiire. Mitä enemmän ikäihmisten laitoshuollossa annetaan valtaa tehokkuuden vaatimuksille, kuten medikalisaatiovaltaisille ratkaisuille, sitä epävarmemmiksi käyvät ikääntyvän mahdollisuudet kokonaisvaltaiseen, hyvään arkielämään ja oikeuteen olla olemassa sellaisena kuin hän on. Siinä on kyse sosiaalisen kaatumisesta. (Seppänen ym. 2007, 272- 273, 291.)

Aino oli haastatteluhetkellä hieman huolissaan paloturvallisuudesta kodissaan. Hän pelkäsi ettei nukkuessaan, ilman kuulolaitetta kuulisi palovaroittimen ääntä. Kotipaikkakunnallani Sotkamossa oli vasta (20.3.2008) uhkaava tulipalo ikäihmisten vuokratalossa. Taloon on asen-

nettu palovaroitinjärjestelmä, mutta se ei hädän hetkellä toiminut odotetulla tavalla. Tulipalossa loukkaantui kaksi ihmistä ja kaksi asuntoa tuhoutui. Toinen loukkaantuneista hyppäsi asuntonsa parvekkeelta liekkejä pakoon, pudoten jäiselle pihamaalle. Toinen toimitettiin hoitoon savun hengittämisen vuoksi. Lisäksi aiheutui muita pienempiä vahinkoja. Tapauksen myötä Kainuun maakunta- kuntayhtymä aikoo tarkastaa maakunnallisesti ikäihmisille tarjottavien asuntojen turvajärjestelmät ja pelastussuunnitelmat. (Eskelinen 2008)

Turvattu vanhuus liittyy sosiaalisiin suhteisiin ja perherakkauteen. (Karvinen ym. 1995, 14.) Haastateltavien puheissa toistuivat usein heille läheiset henkilöt. Aino sanoi miettivänsä joskus, miten hän pärjää, jos jää yksin. Omasta miehestä on paljon turvaa ja tukea varsinkin julkisilla paikoilla liikuttaessa. Miehellä on vielä hyvä kuulo ja hän pystyy vinkkaamaan mistä on kyse, jos jostain ei itse saa selvää. Aino arveli, ettei uskaltaisi yksin lähteä ihmisten ilmoille, koska kuulee vain vajavaisesti mitä ympärillä tapahtuu.

Gerontologia- lehdestä (4/06) löytyi Jere Rajaniemen kirjoittama mielenkiintoinen artikkeli: ”Arkea tukevat verkostot – ikääntyneiden kokemuksia arjen sujumisesta”. Rajaniemi nostaa esiin ikäihmisten omia kokemuksia ja käsityksiä arjesta ja arjen sujumisesta 17 ikäihmisen teemahaastattelulla. Haastattelut toteutettiin vuonna 2004 osana Helsingin kaupungin ja Ikäinstituutin toteuttamaa kotiin kuntoutuksen arviointihanketta. Haastateltavilla oli kaikilla toimintakykyongelmia, joiden vuoksi heidät oli valittu kuntoutukseen. Rajaniemi painottaa tutkimuksessaan erityisesti sosiaalisten verkostojen merkitystä arjen voimavarana. Tutkimuksen mukaan ikäihmisille on konkreettisen avun lisäksi tärkeää saatavilla olon viestiminen ja ikäihmisen tilanteen ymmärtämisen osoittaminen. ”Virallisilta auttajilta” saatu apu on usein tarkasti määriteltyä ja ammatillisesti virittäytyntä, kun taas lähiverkoston tuki on hienovaraisempaa ja lähempänä arjen käytänteitä.

Maija kauhisteli tapauksia, joissa iäkäs henkilö on löydetty asunnostaan kuolleena vasta aikojen päästä. Häntä ihmetytti miten naapuritkaan eivät huomaa tällaista aiemmin. Jo vuosikymmeniä leskenä elänyt rouva sanoi tuntevansa usein itsensä jotenkin turhautuneeksi. Televisiota ei viitsi aina katsella ja omaisilla on omat menonsa. Nuorempana, kun on ollut koko ajan töissä ja naimisissa ja huolehtinut perheestä, ei ole kerennyt kyläilemään. Valtaosa ystävistä asuu nykyään kauempana. Yksi hyvä ystävä kuitenkin on, jonka kanssa voidaan yhdessä kahvitella ja jutella. Toisaalta välillä yksinäisyydestä myös nautitaan, eikä seuraa aina tarvitse olla.



– *En mä o koskaan ollukaan semmonen kyläluuta. (naurua) Että vähän semmonen erakko oon ollu. Mutta nyt kun on joutilasta aikaa niin joskus tuntuu tyhjältä tämä elämä--.*

Molemmilla haastateltavilla asuu omia lapsia Kemissä. Maija kertoi pojan käyvän katsomassa äitiään varsin usein, monta kertaa viikossa. Tätä hän todella arvostaa. Tytärtään Maija ei ollut nähnyt pariin kuukauteen. Tytön kanssa yhteyttä pidetään harvakseltaan. Maija ei halua tupautua, vaan antaa enemmän tyttärensä ottaa yhteyttä sitten kun tälle sopii.

### 5.3 ”Kyllä sitä olis mielellään mukana kaikessa”

Molemmat haastateltavat ovat aktiivisia ihmisiä, jotka haluavat olla erilaisissa tapahtumissa mukana. Ilmaiset tapahtumat, kuten eläkeläisten jumppa, koetaan mielekkäiksi ja niihin on suhteellisen matala kynnys osallistua. Haastateltavien muita harrastuksia ovat käsityöt, ulkoilu, hiihtäminen, lenkkeily ja pyöräily. Haastateltavilla hyvä asuinpaikka keskellä palveluita ja luontoa tukee mahdollisuutta harrastaa. Esimerkiksi meren jäällä hiihtäminen luonnistuu, koska latu lähtee keskustan läheisyydestä, sataman rannalta. Maija kiitteli kovasti sitä, että eläkeläisten jumppa järjestetään myös kesäisin. Sairaudet ja vaivat, kuten jalkasärky vaikuttavat osaltaan osallistumisen aktiivisuuteen. Kukapa viitsisi lähteä lenkille, jos tuntuu että jalalla ei kärsi astua hyvä jos muutamaa askelta.

Huonokuuloisella ikäihmisellä on normaalia korkeampi kynnys osallistua tapahtumiin, joissa keskustelu ja puheen kuuleminen on keskeisessä roolissa. Aino kertoi pystyvänsä käymään teatterissa ja konserteissa apuvälineiden turvin, mutta sen eteen hän on itse nähnyt paljon vaihua. Hän on muun muassa soittanut teatterisihteerille kaupungin teatterin huonosti toimivasta induktiosilmukasta. Nykyään Kemin kaupungin teatterissa on herätty huomaamaan huonokuuloisten erityistarpeet. Lipunvarauksen yhteydessä on esimerkiksi mahdollista saada sellainen paikka, josta tekstitys näkyy mahdollisimman hyvin. Myös induktiojärjestelmät ovat kunnossa. (Tiihonen 2007.)

Suomessa on muutenkin alettu selvittää teattereiden mahdollisuuksia esittää tekstitettyjä näy-

töksiä. Kemin kaupunginteatteri esitti syksyllä 2007 ”Seittemän veljestä”- näytöksen kolmen tulkin avulla, ja sitä kävi katsomassa kaikkiaan 80 kuulovammaista (Tiihonen 2007.) Aino on mielissään tekstitetyistä näytöksistä, mutta hänen mielestään tekstitys saisi olla näkyvillä kauemmin aikaa. Tällöin myös hitaammat lukijat pysyisivät varmasti mukana. Kulttuuria paljon harrastava Aino oli pahoillaan siitä, ettei Rovaniemen modernissa teatterissa ole hänen käydessään ollut induktiosilmukkaa. Hän ei tiennyt, onko tilanteeseen tullut muutosta. Tästä yllättyneenä tartuin puhelimeen ja soitin Rovaniemen teatterinjohtajalle, Tytti Oittiselle. Hän kertoi, että teatterissa on kyllä induktiosilmukka, mutta se ei toimi. Hallitus on useamman vuoden ajan yrittänyt löytää tilanteeseen ratkaisua, mutta kaupungin budjetti ei ilmeisesti pidä hankintaa kyllin tärkeänä. Oittinen kertoi, että huonokuuloisia on pyritty huomioimaan sijoittamalla heidät mahdollisimman lähelle näyttämöä.

Ainolla on ollut vaikeuksia musiikin kuuntelun suhteen. Aluksi hän ei edes halunnut kuulla musiikkia, koska kuunteleminen oli erilaista. Nyt hän on jo tottunut ja pystyy käymään konserteissakin. Nopeasti tapahtuvassa kuulovauriossa äänihahmojen laatu ja tunnistaminen voi muuttua, vääristyä tai säröytyä. Tuttu musiikki voi kuulostaa epävireiseltä ja häiritsevältä (Jauhiainen 2007, 62). Aino mainitsi laulajista Katri Helenan artistiksi, jonka musiikkia hänen on vaikea kuulla ”oikein”.

*– Jos se joltaki määrättyltä korkeustasolta tulee, esimerkiksi laulu niin mä en tunne ihan tuttua laulua sävelestä vaan sanoista kuulee että nyt lauletaan tuttua laulua.. Että semmonen, joka on minun mielestä ihan hirviä..*

#### 5.4 ”Sitä monta kertaa vaikuttaa tyhmältä”

Pitävätkö muut minua tyhmänä, kun joudun koko ajan kysymään ”Mitä”? Tällainen lause on huonokuuloisen ikäihmisen ajatuksissa usein. Haastateltavat kertoivat joutuneensa usein no-loihin tilanteisiin, koska eivät ole kuulleet puhuttua ja eivät siksi ole reagoineet sanottuun asianmukaisesti. Aino haluaisi olla enemmän mukana keskusteluissa ja tietää missä mennään. Hän kokee tilanteen ahdistavana, koska on aiemmin ollut innokas keskustelija ja nyt joutuu usein istumaan mykkänä. Varsinkin silloin, jos keskustelussa on useampia henkilöitä, siitä pu-toaa helposti pois.

Haastateltavat kaipasivat mielestäni enemmän arvostusta ja ikävuosien kunnioitusta, vaikka eivät kuitenkaan kaipaa varsinaista erikoiskohtelua. Aino kertoi joskus kaupassa ihmetelleensä, miksi nuoret myyjät sinuttelevat vanhempia ihmisiä. Hänen mukaansa osa iäkkäistä on tot-tunut teitittelyyn, ja voi loukkaantua tuttavallisesta puhuttelusta. Oma suhtautuminen itseän huonokuuloisena ja ikäihmisenä on merkityksellistä. Haastateltavat tuntuivat hyväksyneen vanhenemisensa. Maijan mielestä elämän kuuluukin tasoittua ja tulla hiljaisemmaksi vanhetes-sa. Silti koettiin, ettei huonokuuloisen ikäihmisen tarvitse istua ”evakossa” neljän seinän sisäl-lä, vaan voidaan olla kuten kaikki muutkin. Aino sanoi ”olevansa sinut” huonokuuloisuutensa kanssa.

*– Niinku yleensä en ole pitäny sitä salaisuutena, että mie olen sanonu aina et mie olen kuulo-vammanen. -- Oma asennoituminenhan se vaikuttaa tietysti että kyllähän sitä tietysti vois tämmösenki vaivan kans ihan koppeutua tänne eikä lähtiä mihinkään.. (naurua) Sitähä tulis ihan mökkihöperöksi jos sitä vaan täällä sisällä ja kotona istus, että kyllä sitä.. --*

Aino sanoi huomanneensa ihmisten usein puhuvan käsi suun edessä, tai muuten epäselvästi. Huuilta luku ei onnistu, jos suun liikkeitä ei näe tarpeeksi selvästi. Käheä ja matala ääni jo-tenkin sumenee, eikä siitä kuulolaitteenkaan kanssa tahdo saada selvää.

*– Aina sillon kun mie kuulen semmosen äänen josta mie saan hyvin selvää, mie aattelen että voi mahoton, mullahan on ihan hyvä kuulo. Mutta sitte ku tulee toinen ihminen, niin huomaa että eihän mulla oookkaan.*

Huonokuuloinen ikääntyvä kaipaa julkiselle paikoille toimivia induktiosilmukoita ja muita apuvälineitä. Ei riitä että silmukka on hankittu, vaan sitä on myös osattava käyttää. Kaivataan ylipäänsä enemmän ”vähemmistöryhmien” huomioimista. Aino kertoi kokevansa apteekissa käynnin kiusalliseksi. Siellä ei ole induktiosilmukkaa, joka poistaisi taustahälinät ja helpottaisi intensiivistä keskustelua. Henkilökohtaisia asioita ei haluta huudella kaikkien kuullen, ja kuuloa saa pinnistellä, jotta kuulee oikein lääkeseurauksen ja muut tärkeät ohjeet. Tämä saa huonokuuloisen tuntemaan olonsa vaivautuneeksi ja turhautuneeksi. Aino sanoi ettei tahdo lääkärissä saada selkoa, koska vastaanottohuoneet ovat usein kaikuvia tiloja.

Alentunut kuulo vaikeuttaa itsenäistä asioimista kodin ulkopuolella, virastoissa ja etenkin terveydenhuollon toimipisteissä. Häly ja kaiku vaikeuttavat kenen tahansa kuulemista, mutta vielä enemmän huonokuuloisen. Laitokset ovat usein kuuntelun ja kuulemisen kannalta ongelmallisia ympäristöjä. (Sorri & Huttunen 2008, 163.)

## 5.5 Tulosten yhteenveto ja työn hyödynnettävyys

Työni tarkoituksena oli tutustua huonokuuloisen ikäihmisen arkeen ja selvittää, millaisia haasteita siihen liittyy. Halusin myös syventää osaamistani ikääntymisen suhteen. Olen tämän tutkimuksen aikana ottanut osaa muutamaa Onnistuva Ikääntyminen- projektin kokouksiin, ja voin todeta, että tutkimustulokseni tukevat OI -projektissa saatuja tuloksia. Huonokuuloisen ikäihmisen arjessa hankaluuksia tuottavat sosiaaliset tilanteet, kuten asioiminen ja vieraiden kanssa seurustelu. Erityisen vaikea on kuulla hälyisässä ympäristössä, tai useamman henkilön puhuessa samanaikaisesti. Selkeä puhe ja apuvälineet helpottavat kuulemista. (Kuulonhuolto-liitto ry, 2007). Myös aiemmin mainitsemassani Jere Rajaniemen tutkimuksessa (s. 39) on luki yhtymäkohtia tähän työhön.

Ympäristön suhtautuminen merkitsee huonokuuloiselle ikäihmiselle todella paljon. Yhteiskunnan suhtautuminen näkyy siinä, miten huonokuuloisille on järjestetty apuvälineitä. Julkisilla paikoilla tulee olla toimivat kuuntelujärjestelmät. Omaisilta ja työntekijöiltä odotetaan asiainkuuluvaa käyttäytymistä, kuten reippaalla äänellä puhumista. Ikäihmiset eivät aina uskalla

tuoda omia mielipiteitään ilmi, kuten pyytää toistamaan hetki sitten kerrotun asian uudelleen. Kuulo-ongelma voi vaikuttaa osallistumiseen yllättävän paljon. Oma mummoni oli aiemmin innokkaasti mukana järjestötoiminnassa ja kävi säännöllisesti uimahallissa. Kuulon heikkene-  
misen ja muun toimintakyvyn alenemisen myötä hän on selvästi harventanut aktiviteettejaan. Hän ei silti ole halunnut myöntää huonokuuloisuuttaan. Luulen, että hän kokee kuulolaitteen jollain tapaa alentavaksi, ja olettaa sen myötä leimautuvansa kuulovammaiseksi. Nykyään kuulokojeita on kuitenkin saatavilla monenlaisia, osa hyvinkin huomaamattomia malleja, ja katukuvassa ovat apuvälineet arkipäiväistyneet. Olen huomannut, että mummu on pitkään yrit-  
tänyt pinnistellä kuuloa ja arvilla puhuttua. Siitä on hän on muodostanut omat johtopäätök-  
sensä, ja toisinaan on syntynyt väärinkäsityksiä.

Ei ole reilua, että esimerkiksi huonokuuloinen ei uskalla lähteä johonkin tilaisuuteen, koska pelkää että häntä pidetään tyhmänä. Mitä jos kuulee aivan väärin ja vastaa aivan mitä sattuu. Kukaan ei halua tulla julkisesti nolatuksi tai aistia halveksivia katseita selkänsä takana. Maa-  
ilma on yllättävän julma, ja ikäihminen jo toimintakyvyn heikentymisen vuoksi turvaton. Me-  
dia arvostaa nuoruutta ja ikäihminen voi kokea itsensä alempiarvoiseksi, vaikka kukaan ei suo-  
raan osoittaisikaan sormella. Mielestäni iäkkäitä pitäisi yhä enemmän tukea ja rohkaista. Vaikka esimerkiksi Punaisella Ristillä on ystäväpalvelutoimintaa, moni ikäihminen on yhä yk-  
sin. Voi kun voitaisiin saada kaikille yksinäisille edes yksi luottoystävä, joka kävisi ainakin kerran viikossa ajan kanssa jututtamassa iäkästä ystävänsä. Tämä voisi vähentää masennusta ja turvattomuutta, ja molemmat saisivat toisiltaan sitä paljon puhuttua henkistä pääomaa.

Koska tämän päivän yhteiskunnassa turvattomuus on lisääntynyt, pidin parhaimpana vaihtoeh-  
tona hankkia haastateltavat jonkun yhdistyksen, liiton tai esimerkiksi sairaalan kautta. Tämän päivän ikäihmiset eivät päästä kotiinsa ketä tahansa, ja ovat tulleet syystäkin varovaisemmiksi. Onnistuva Ikääntyminen-  
projektin ammattilaisista ja kuuloaseman työntekijöistä oli minulle todella paljon apua. Sain heiltä paljon hyödyllistä lähdemateriaalia tuekseni, ja valmis opin-  
näytetyö minun tulee toimittaa ainakin kuuloasemalle Länsi-Pohjan Keskussairaalaan.

Olisi mielenkiintoista lähestyä tätä aihetta erilaisella kohderyhmällä. Sekä OI- projektissa että omassa työssäni haastateltavat olivat keskustassa asuvia 70–80 vuotiaita, toimintakykyisiä ja henkisesti virkeitä ikääntyviä. Voituaisiin tutkia millainen vaikutus esimerkiksi syrjäkylällä asumisella tai alentuneella toimintakyvyllä on arjen sujumiseen. Voituaisiin myös haastatella

80–90- vuotiaita ikäihmisiä. Luullakseni heillä on jo enemmän rajoitteita elämässä, ja heissä on jo jonkun verran dementikkoja. Tällöin tulosten luotettavuus ei ehkä ole niin varmaa. Mielenkiintoinen jatkotutkimusidea olisi myös kartoittaa Kemin, ja miksipä ei laajemminkin Lapin läänin alueelta, missä kaikkialla oikeasti on induktiosilmukka ja miten merkit on laitettu näkyviin, ja kuinka monessa paikassa järjestelmät toimivat moitteetta. Olisi ollut mielenkiintoista tehdä päättötyönä jokin toiminnallinen tempaus, jonka avulla olisi saanut tälle aiheelle näkyvyyttä.

Huomasin tätä työtä tehdessäni, että kulttuuri ei ole nuorten ja työikäisten yksinoikeus. Virkeät 70- 80 - vuotiaat nauttivat saadessaan nähdä hyvän teatteriesityksen ja saattavatpa käydä elokuvissakin. Jotenkin sitä on muodostanut vanhuudesta sellaisen mielikuvan, että silloin ollaan enimmäkseen kotona, katsotaan Kauniita ja Rohkeita silmä tarkkana ja kauhistellaan sarjan tapahtumia koko naapuriston kanssa. Olin lentää selälleni kun eräs iäkäs rouva kertoi hiihtävänsä päivittäin 7- 10 kilometriä. Hän sanoi sen olevan terapiaa: mieli lepää ja kotona jaksaa taas passata talon isäntää. Rollaattoria ei siis automaattisesti tuoda oven eteen, kun jää eläkkeelle. Itse voi valinnoillaan jonkin verran vaikuttaa vanhuudenpäiviinsä. Terveelliset elämäntavat, kuten riittävä uni ja ravitseva ruokavalio, edesauttavat jaksamista. Tämä taas edistää mielenterveyttä ja vaikuttaa siihen, miten erilaiset menetykset kohtaa. Satavuotiaille on tyypillistä positiivinen elämänsäsenne ja ongelmien kääntäminen voimavaroiksi.

Molemmat haastateltavat sanoivat useasti, että täytyy olla kiitollinen, kun on asiat näinkin hyvin. Olen huomannut, että ikäihmiset ovat usein todella vaatimattomia. Se johtuu varmaan siitä, että heidät on kasvatettu kurissa ja nuhteessa. Ei ole opittu valittamaan, vaan on ollut pääasia että toimeen tullaan. Molemmista haastatteluista löytyi paljon huumoria. Ihailen sitä tapaa, jolla Aino pystyi heittäytymään haastateltavaksi. Hän kuvaili tilanteet niin yksityiskohtaisesti ja konkreettisesti, että pystyin itse eläytymään hänen arkeensa. Maija puolestaan esitteli valokuvia ja kertoili lapsuudestaan kahvin keittämisen lomassa. Olen iloinen, että päädyinkin juuri haastatteluun. Pääsin kurkistamaan Ainon ja Maijan koteihin ja sain syvällisen käsityksen heidän elämästään.

Koen, että tämän työn myötä olen saanut asiantuntijuutta huonokuuloisuudesta, ja pystyn hyödyntämään sitä tulevassa työssä. Voisin esimerkiksi hakeutua työhön aistivammaisille suunnattuun päivätoimintaan, kuten Runolan päiväkeskus Oulussa. Uskon, että osaan nyt parem-

min huomioida huonokuuloisen erityistarpeet. Pysin puhumaan rauhallisesti, kuuluvalla ja selkeällä äänellä, kuitenkin huutamatta. Nyt ymmärrän, miksi huonokuuloinen saattaa käyttäytyä oudosti, tai väsyä keskusteluissa jo vähän ajan päästä. Olen alkanut huomaamattani tarkkailemaan ihmisten puhetapoja ja äänen korkeutta, nuorten suhtautumista vanhempiin ihmisiin, ja huonokuuloisten ikäihmisten huomioimista heidän asioidessaan esimerkiksi pankissa. Minun pitäisi vielä löytää oikea toimintatapa hyväkuuloisen ja huonokuuloisen välillä. Kaikki ikäihmiset eivät ole huonokuuloisia, ja voivat loukkaantua isolla äänellä puhumisesta. Olen tehnyt Kemin kaupungille kotipalvelun sairasloman sijaisuuksia talven mittaan, ja asiakkaat ovat huomauttaneet minua liian kovalla volyyymilla puhumisesta...

Uskon, että tästä työstä voi olla hyötyä huonokuuloisten kanssa työskenteleville, sekä huonokuuloisten ikäihmisten omaisille. Toivon, että työni laittaisi ihmiset ajattelemaan ikääntyviä ja taistelemaan heidän puolestaan. Niin hyvä – kuin huonokuuloisten. Ikäihmisten määrän lisääntyessä myös huonokuuloisten ikäihmisten määrä kasvaa, ja hoitohenkilökunnalla on oltava erityisosaamista näissäkin asioissa.

Toivoisin tulevassa työssäni sosionomina pääseväni taas ihmisten lähelle. Haluaisin mennä ikäihmisen kotiin, koska koti on niin luonnollinen ympäristö. Siellä ihminen on aidoimmillaan. Olisin mielelläni iäkkäälle raikas tuulahdus eri sukupolvea, kuunteleva korva, ja olkapää, johon nojata. Oma suhtautumiseni iäkkäisiin on arvostava. Kaikki eletty vuodet sota-aikojen riepotelavana, laman keskellä kukkaron nyörien kiristely, mukautuminen muihin yhteiskunnallisiin, suuriin muutoksiin.. Jotenkin se, että kaikesta on selvitty ja menty eteenpäin, antaa toivoa. Vankimmat puun oksatkin välillä taipuvat tuulussa, mutta eivät tyystin katkea.

## 6. POHDINTA

Kasvatti-äitini luki työni, ja sanoi että hänelle tuli siitä syyllinen olo. Hänen oma äitinsä on jo pitkään pitänyt television volyyymia huomattavan kovalla. Mummu on myös usein kysynyt ”mitä”, ja hänellä on ollut sellainen ilme, kuin hän ei olisi ymmärtänyt sanottua. Tämä on herättänyt suvun kesken ihmetystä, ja jopa hilpeyttä. Vieraat ovat vähentäneet kylässä käyntiä ihmetellen mummun käyttäytymistä. ”Joka väärin kuulee, se väärin vastaa.” Mummulle on koetettu varovasti vihjailla hänellä olevan kuulossa vikaa, minkä hän on tähän asti jyrkästi kieltänyt. Nyt hän on menossa kuulontutkimuksiin ja on ensimmäisen kerran myöntänyt ettei kuule kaikkea puhuttua. Kasvatti-äiti tunnusti, että hänellä ja muulla suvulla ei ole ollut riittävästi tietoa huonokuuloisuudesta. He ovat tehneet tietämättään hallaa, kun ei ole osattu ohjata mummua jo aiemmin hakemaan apua. Suku on painostanut mummua, ikään kuin olisi hänen oma vikansa että ei kuule hyvin.

Kasvatti-ätini sanoi työn tuoneen hänelle paljon uusia ajatuksia ja ymmärrystä mummua kohtaan. Hän sanoi kaivanneensa jonkinlaista opasta, josta näkisi heti miten toimia, kun huomaa läheisellään kuulon vaikeuksia. Yhdessä mietimme miten tietoutta voitaisiin lisätä. Kasvattivanhempani asuvat Kainuussa, eivätkä he olleet kuulleet Onnistuva Ikääntyminen- projektista. Huonokuuloisuutta, sen vaikutusta arjen sujumiseen ja avun hakemista voitaisiin mainostaa vaikka joka kotiin jaettavissa Kelan Sanomissa. Siitä voitaisiin laittaa tiedotteita terveysasemien ilmoitustauluille ja muihin sellaisiin paikkoihin, joista ne löytäisi helposti. Kasvatti- äitikin tuumaili, että mielessä on käynyt kirjastosta alan kirjallisuuden lainaaminen, mutta ei ole saanut aikaiseksi lähdettyä kirjastoon.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut minulle välillä yhtä tahtojen taistelua. Muutaman kerran olen jo meinannut lyödä hankat tiskiinkin, mutta perheenjäsenet ovat aina kannustaneet jatkamaan. Vaikka itse pidän aiheitani kiinnostavana, on työhön tarttuminen aina yllättävän hankalaa. Tässä tapauksessa lienee merkitystä silläkin, että työn tekeminen on venynyt aina kauemmas ja kauemmas. Kompastuskiviä tällä oppimismatkalla ovat olleet se, mistä aloittaa ja miten päästä eteenpäin. Olen huono tarttumaan haastavilta tuntuviin tehtäviin, koska pelkään epäonnistuvani. Kuitenkaan ei voi voittaa, jos ei edes uskalla yrittää. Opinnäytetyö on eräänlainen oppimisprosessi, joka on opettanut todella paljon. Minulle lopputyö on ollut ensimmäinen var-



sinainen tutkimus. Haastattelutilanteet olivat työssä antoisimpia. En ole aiemmin käyttänyt nauhuria, joten jouduin opettelemaan ohjekirjasta vaihe vaiheelta miten toimia. Omien haastattelujeni jälkeen osasin jo neuvoa luokkakaveriani nauhurin käytön perusteissa. Olen oppinut kärsivällisyyttä ja että työ täytyy aloittaa ajoissa ja tehdä selkeä aikataulu, jossa on pysyttävä.

Minun oli vaikea päättää mikä olisi yhtäaikaan kiinnostava, ajan hermolla oleva, ja haasteellinen aihe. En ole yhtään teoreettinen ihminen, joten halusin työn olevan käytännönläheinen. Syrjäkyltien autoituminen veti entistä kyläyhteisön asukia puoleensa, ja näin jo ihmiset odottelemassa bussipysäkeillä yhä harvemmin kulkevia onnikoita ja kulkevan leivänhakuun suksien avulla. Aihe on kuitenkin melko tutkittu, ja koulun taholta painotettiin, että opinnäytteen tulee liittyä työelämään.

Jos alkaisin tehdä opinnäytetyötä nyt alusta pitäen, tekisin monta asiaa paljon viisaammin. En ryhtyisi urakkaan yksin, vaan koettaisin löytää kaverikseni sellaisen henkilön, jolla olisi erilaisia näkemyksiä kuin itselläni. Näin työtä tulisi tarkasteltua mahdollisimman monesta näkökulmasta. Olen aina ollut tarkkoja aikatauluja vastaan. Tykkään elää päivän kerrallaan ja muurehtia työtaakkaa vasta viime hetkellä. Opinnäytetyö on kuitenkin niin iso prosessi, että jos olisin ollut fiksu, olisin laatinut tarkan aikataulun. Jonkinlaisia, suuntaa antavia aikatauluja laadin usein, mutta niistä on yllättävän helppo luistaa. Kotona on aina jotain muutakin tekemistä, kuten vaatekaappien järjestely, ikkunanpesu tai se aiemmin väliin jäänyt varaston siivoisuus. Olisin voinut olla myös enemmän yhteydessä kuulonhuollon toimijoihin. Toisaalta on mukavaa, että olen tehnyt työn pitkällä aikavälillä. Vaikka kansio on välillä ollut kaapin perimmäisellä hyllyllä, asioita on pyöritelty mielessään.

Koen, että huonokuuloisuuden ja sen tuomiin vaikeuksiin arjessa, on vasta viime aikoina havahduttu. Huonokuuloisia ikäihmisiä on aina ollut olemassa, mutta heistä on kiinnostuttu laajemmin lähivuosina. Tämän päivän iäkkäille on runsas valikoima apuvälineitä mistä valita, kuulolaitteet ovat pieniä ja sieviä ja kuulo-ongelmallisille pyritään luomaan tasavertaiset mahdollisuudet osallistua. Olen kuvitellut, että aktiivisia iäkkäitä on harvassa, mutta näyttää siltä että suurin osa ikäihmisistä haluaa harrastaa ja ottaa osaa toimintoihin. Vanhuus on muuttunut. Toki on heitäkin, jotka kiikkustuolissa keinutellen kutovat sukkaa ja heille se suotakoon. Ei kaikkien tarvitse olla järjestelemässä joulumyyjäisiä. Edellytykset on kuitenkin luotava, jo sen vuoksi, että ikäihmisiä arvostettaisiin ja kunnioitettaisiin tasavertaisina kansalaisina.

## LÄHTEET

- Aejmelaeus, Riitta & Kan, Suvi & Katajisto, Kaija- Riitta & Pohjola, Leena 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki.
- Ahola, Tuulikki 2003. Ammattihenkilöstön kuulokoulutus. Kuulonhuoltoliitto ry / Lapin alue-toimisto.
- Eskelinen, Päivi 2008. Hälytysjärjestelmä puhutti omaisia. *Sotkamo-lehti* 26.3.2008, 1.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Gothóni, Raili 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa *Tulva, Taimi & Uusitalo, Ilkka & Harra, Kimmo (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Opetus-kasvatus- ja koulutusalojen säätiö. Saarijärven Offset Oy, Saarijärvi.*
- Gothóni, Raili 1990. Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki. Tutkimus Kalliolaisten ja Kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. *Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 1990:2. Valtion painatuskeskus, Helsinki.*
- Hakala, Juha 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Tammer-paino Oy, Tampere.
- Heikkinen, Eero & Rantanen, Tanja 2003. Gerontologia. Tammer-paino Oy, Tampere.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino, Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Honkanen, Risto & Luukinen, Heikki & Lüthje, Peter & Nurmi, Ilona & Palvanen, Mika 2001.

Ikäihmisten kaatumistapaturmat ja niiden ehkäisy. Opas sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Sosiaali- ja terveysministeriö, Sisäasiainministeriö, Stakes, Suomen pelastusalan keskusjärjestö, Suomen vakuutusyhtiöiden keskusliitto, Terveyden edistämisen keskus.

Huttunen, Kerttu & Sorri, Martti 2008. Ikääntyneen kuulo. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia 2. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.158–169.

Jokinen, Eeva 2005. Aikuisten arki. Gaudeamus, Helsinki.

Julkisten tilojen induktiosilmukkajärjestelmät eivät aina toimi. Lounais-Lappi 31.1.2008.

Karlsson, Mirja 2007. Kohtalotovereilla tärkeä rooli vanhojen kuntoutuksessa. Dialogi 17 (7), 34–35.

Karvinen, Elina & Koivisto, Riitta & Koponen, Pirkko-Leena & Laner, Anja & Pohjolainen, Pertti & Ruth, Jan- Erik & Sihvola, Tapani & Suni, Arja 1995. Ikäänny viisaasti. Gerontologiaa ikäihmisille. Gummerus kirjapaino Oy, Saarijärvi.

Koistinen, Pentti & Antikainen, Riitta & Komulainen, Liisa ym. 2003. Vanhustenhuollon strategian ja toimintaohjelman tarkistus vuoteen 2007. Luettu 28.1.2008.

[http://www.oulu.ouka.fi/sote/ikaantyminen/strategia2007\\_2003.pdf](http://www.oulu.ouka.fi/sote/ikaantyminen/strategia2007_2003.pdf). Sivü 12/47

Koskinen, Simo & Aalto, Leena & Hakonen, Sinikka & Päivärinta, Eeva 1998. Vanhustyö. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Koskinen, Simo 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki, 24-90.

Kuulonhuoltoliitto ry 2006. Ikäkuulo. Kuulo ja ikääntyminen. Cubitum Oy, PrintComm.

Kuulonhuoltoliitto ry 2005. Kodin kuuloapuvälineet. Paintek Oy.

Kuulonhuoltoliitto ry 2006. Kuulokoje. Cubitum Oy, Priimus Paino Oy.

Kuulonhuoltoliitto ry, 2007. Onnistuva ikääntyminen - kyselytutkimus. Lähtötilanne kuulon, palvelujen ja tiedonsaannin suhteen projektin pilottikunnissa.

Kuulonhuoltoliitto ry, 2007. Palveluja, tietoa ja toimintaa huonokuuloisille Kemissä. Ray:n tuella Sauvosaaren palvelukeskus, Kemin Seudun Kuulo ry & Kuulonhuoltoliitto ry.

Kuusi, Osmo & Ryyänen, Olli-Pekka & Kinnunen, Juha & Myllykangas, Markku & Lamintakanen, Johanna. Terveystuon tulevaisuus. Tulevaisuusvaliokunnan kannanotto vuoden 2015 terveystuon. Luettu: 30.4.2008. [www.eduskunta.fi/TuV](http://www.eduskunta.fi/TuV)

Lupsakko, Taina 2000. Toiminnallinen kuulo- ja / tai näköhaitta ikääntyneillä, sen vaikutus toimintakykyyn ja palveluntarpeeseen. Kuurojen palvelusäätiö / Seniori- ohjelma, Helsinki.

Länsi-Pohjan Keskussairaala 2006. Kuulokojeen onnistunut käyttö. Onnistuva Ikääntyminen - projektin materiaalia.

Manninen, Heikki 2003. Kuntouttavaa kotielämää. Kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille. Loimaan kirjapaino Oy.

Marttila, Irma 2008. Yksinäisyys ja turvattomuus eivät ole hyviä kumppaneita. Tulostettu 16.1.2008. <http://punaruusut.vuodatus.net/blog/category/Vanhukset>.

Mäkelä, Tiina & Karisto, Antti & Valve, Raisa & Fogelholm, Mikael 2006. Väsymys on yhteydessä huonoon arjessa suoriutumiseen ikääntyneillä. Gerontologia 20 (4), 182–192.

Noppari, Eija & Tanttinen, Marja-Terttu (toim.) 2004. Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus. Diakonia- ammattikorkeakoulun julkaisuja. Multiprint Oy, Helsinki.

Oittinen, Tytti 2008. Henkilökohtainen tiedonanto puhelimitse. Rovaniemi 28.3.2008.

Peltonen, Hannele 2007. Ikäihmistien kuulonhuolto kaipaa kohennusta. Dialogi 17 (7), 24–26.

- Pöyhönen, Sari 2008. Kuuluuko, kuuluuko? Huonokuuloiset kehottavat suojaamaan korvat ennen kuin on myöhäistä. Pohjolan sanomat 17.4.2008.
- Rajaniemi, Jere 2006. Arkea tukevat verkostot - ikääntyneiden kokemuksia arjen sujumisesta. Gerontologia 20 (4), 169–181.
- Salonen, Kari 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä - avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26, Turku.
- Seetula, Irja 1999. Elämäkö eläkkeellä. Ikäihmisten elämänmaku ja elämän kokeminen. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.
- Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger Teppo 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS- kustannus, Jyväskylä.
- Suomalainen, Kari & Huovinen Maarit (toim.) 1993. Vanhenemisen taito. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Takala, Pauliina 2008. Vanhuuden arvostus ei tapahdu tyhjiössä. Lounais-Lappi 13.3.2008.
- Tiihonen, Petri 2007. Luovuus ja solidaarisuus selätti rahapulan Kemissä. Pohjolan Sanomat 13.12.2007, Kulttuuri- liite, 15.
- Toivanen, Sari 2001. Mitä kuulovammaisille kuuluu? Ikäihmisten kokemuksia kuulokojesovitukselta Länsi-Pohjan keskussairaalassa. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, terveysalan koulutusyksikkö. Opinnäytetyö.
- Vaarama, Marja & Luomahaara, Jaakko & Peiponen, Arja & Voutilainen, Päivi 2001. The whole municipality working together for older people. Perspectives on the development of elderly people's independent living, care and services. Stakes. Gummerus printing. Saarijärvi.

Väätäinen, Sirkku-Marja 2005. Kuulolla! Opas kuulonkuntoutuksesta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Edita Prima Oy, Helsinki.

## LIITTEET

## LIITE 1: Tutkimuslupahakemus

Satu Kemppainen  
 Valtakatu 30 b A 9  
 94100 Kemi  
 Puh. 040 704 1366  
[satu.kemppainen@edu.tokem.fi](mailto:satu.kemppainen@edu.tokem.fi)

Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri  
 Hoitotyön hallinto  
 Ylihoitaja Soili Vesterinen

## Tutkimuslupahakemus

Olen Satu Kemppainen ja opiskelen Kemi-Tornion ammattikorkeakoulussa sosiaali-alaa viimeistä vuotta, eli valmistun sosionomiksi talvella 2007. Teen opinnäytetyötä aiheena ikäihmisten arjessa selviytyminen. Tutkin opinnäytetyössäni sellaisten ikääntyvien arkea, joilla on selkeä kuulovamma sekä muita ikääntymisen aiheuttamia haittoja. Keskeistä työssäni ovat ikääntymisprosessit ja mukautuminen ikääntymisen aiheuttamiin muutoksiin.

Haen tutkimuslupaa saadakseni työhön ikäihmisten omaa näkökulmaa haastattelujen kautta. Nauhoitan haastattelut, ja saatuani työn valmiiksi, lupaan hävittää nauhoitetun materiaalin. Noudatan työssäni tutkimuseettisiä periaatteita ja ammattietiikkaa, tiedot eivät pääse leviämään tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Lupaan myös kirjoittaa henkilöistä niin, ettei heitä voi tekstistä tunnistaa. Valmistuttuani työni on Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun sosiaali-alan oppilaitoksen kirjastossa. Työni ohjaajina ovat opettajat ~~Maarit Kairala~~ ja Rauni Rätty.

*Merja Hjulberg*

Kemi 14.9.2007

*Satu Kemppainen*  
 Satu Kemppainen  
 Opiskelija

*Rauni Rätty*  
 Rauni Rätty  
 Opettaja

P. (016) 258 627

E-mail: rauni.ratty@tokem.fi

*Tutkimuslupa myönnetty  
 lisäksi, että saamme  
 halutuin luvun.*

*2.10.07 Soili Vesterinen*

*2.10.07 Milla Kuitu  
 Kuvasto ja Ylihoitaja*

LIITE 2: Saatekirje

1.10.2007

Hei!

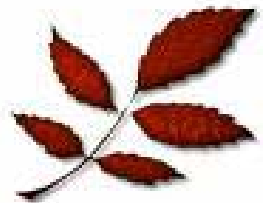
Olen sosiaali-alan opiskelija Kemi-Tornion ammattikorkeakoulusta ja valmistun sosionomiksi keväällä 2008. Teen opinnäytetyönäni tutkimusta huonokuuloisten ikääntyneiden arjen selviytymisestä. Käsittelen työssäni ikääntymisen aiheuttamia muutoksia ja vanhenemisprosesseja, huonokuuloisuutta sekä tavallista arkea. Saadakseni työhön ikäihmisen omaa näkökulmaa, pyydän saada haastatella Teitä. Minulla on vaitiolovelvollisuus saamieni tietojen käsittelyssä, eli haastattelut tulevat vain oman tutkimukseni käyttöön, eikä haastateltavia pysty tutkimuksesta tunnistamaan.

Haastattelut toteutan tammikuun 2008 aikana, mieluiten kotonanne. Aikaa haastatteluun on hyvä varata noin tunnin verran. Nauhoitan haastattelut, koska en ehdi kirjoittaa kaikkea ylös, ja jotta haastattelutilanteessa voimme keskittyä keskustelemaan.

Tulen ottamaan teihin yhteyttä pikimmiten.

Syksyisin terveisin Satu

Satu Kemppainen  
Valtakatu 30 b A 9  
94100 Kemi  
puh. 040 704 1366





LIITE 3: Suostumus haastatteluun  
1.10.2007

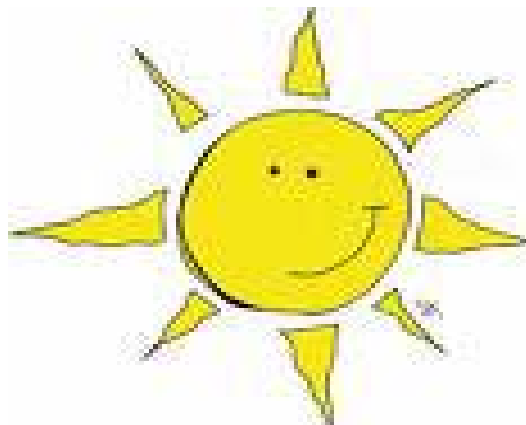
### Suostumus opinnäytetyön haastatteluun

Olen lukenut ja ymmärtänyt Satu Kemppaisen opinnäytetyön saatekirjeen ja annan suostumukseni tietojeni luovuttamiseen Satulle, jotta hän voi ottaa minuun yhteyttä sopiakseen haastattelusta.

Nimi : \_\_\_\_\_

Aika ja paikka: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_



Kiitos!