LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

KEMILÄISTEN IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN JA OSALLISUUDEN EDISTÄMINEN

Toiveita matalan kynnyksen kohtaamispaikalle

Baas Henna
Helske Anne

Opinnäytetyö
Hyvinvointipalvelujen osaamisala
Vanhustyön koulutusohjelma
Geronomi AMK

2017

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

Opinnäytetyön tiivistelmä

Hyvinvointipalvelujen osaamisala
Vanhustyön koulutusohjelma
Geronomi

Tekijä	Henna Baas, Anne Helske	Vuosi	2017
Ohjaaja(t)	Sari Arolaakso, Hannele Kauppila		
Toimeksiantaja	Kemin kaupunki		
Työn nimi	Kemiläisten ikääntyneiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen		
Sivu- ja liitesivumäärä	41 + 9		

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ja kuvata kemiläisten ikääntyneiden toiveita matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Kemin kaupungille matalan kynnyksen kohtaamispaikan suunnittelu-, toteuttamis- ja kehittämistyölle.

Opinnäytetyön viitekehyksessä käsiteltiin lähdeteosten ja tutkimusten avulla ikääntyneiden hyvinvointia ja osallisuutta sekä matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja hyvinvoinnin ja osallisuuden turvaajina, tukijoina ja vahvistajina.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät olivat: Miten kemiläiset ikääntyneet kuvaavat hyvinvointia? Miten kemiläiset ikääntyneet kuvaavat osallisuutta? Mitä toiveita kemiläisillä ikääntyneillä on matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminalle ikääntyneiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi?

Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka tiedonkeruumenetelmänä käytettiin ryhmähaastatteluina toteutettuja teemahaastatteluja sekä OPERA-työskentelyä. Haastatteluista kertynyt aineisto analysoitiin käyttämällä induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimuksen tulosten mukaan haastateltujen ikääntyneiden hyvinvointi koostui aktiivisesta harrastustoiminnasta, psyykkisestä ja fyysisestä terveydestä, läheisverkostosta, yhteiskunnantuottamista palveluista ja taloudesta. Osallisuus kuvattiin aktiivisuutena, kehittämisenä ja yhteistyönä. OPERA-työskentelynä tuotetuista ideoista valikoitui matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle neljätoista toivetta kuudesta eri aihepiiristä.

Avainsanat ikääntynyt, hyvinvointi, osallisuus, matalan kynnyksen kohtaamispaikka

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

Abstract of Thesis

Degree Programme in Human Ageing and Social Service
Bachelor of Human Ageing and Elderly Service

Authors	Henna Baas, Anne Helske	Year	2017
Supervisors	Sari Arolaakso, Hannele Kauppila		
Commissioned by	The city of Kemi		
Subject of thesis	Promotion of Well-Being and Participation for Elderly People in the City of Kemi		
Number of pages	41 + 9		

The purpose of this thesis was to sort out and describe the wishes of elderly people in the city of Kemi in reference to functions of a low threshold meeting place for the promotion of well-being and participation. The objective was to produce information to the city of Kemi for the planning, implementing and developing work of a low threshold meeting place.

The theoretical framework deals with elderly people's well-being, participation and low threshold meeting places as protectors, supporters and strengtheners of well-being and participation.

The research questions of this theses were the following: How elderly people at the city of Kemi describe well-being? How elderly people at the city of Kemi describe participation? What kind of wishes elderly people at the city of Kemi has for the function of the low threshold meeting place for the promotion of well-being and participation.

This research was qualitative. The data was collected by using theme based group interviews and the OPERA-method. The data was analysed by using qualitive content analyses.

According to the results the well-being of the elderly people includes activities, mental and physical health, closed relationships, services provided by the society, and the economy. Participation was described as activity, development and co-operation. As a result of OPERA-method ideas, fourteen wishes from six different themes were selected for the operations of the low threshold meeting place.

Key words elderly people, well-being, participation, low threshold meeting place

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 5

2 IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTI JA OSALLISUUS 7

2.1 Ikääntyneiden hyvinvointi 7

2.2 Ikääntyneiden osallisuus 9

2.3 Asiakasosallisuus 10

2.4 Matalan kynnyksen palvelut 11

2.5 Matalan kynnyksen kohtaamispaikka 12

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT 16

4 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT 17

4.1 Kemin väestörakenne 17

4.2 Kemin Seniorineuvola 17

4.3 Seniorineuvolan kehittämistyöryhmä 19

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS 20

5.1 Tutkimusmenetelmät 20

5.2 Tutkimukseen osallistujat 22

5.3 Aineiston käsittely 24

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET 26

6.1 Kemiläisten ikääntyneiden kuvauksia hyvinvoinnista 26

6.2 Kemiläisten ikääntyneiden kuvauksia osallisuudesta 28

6.3 Kemiläisten ikääntyneiden toiveita matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle 29

7 JOHTOPÄÄTÖKSET 31

8 POHDINTA 34

8.1 Eettisyys ja luotettavuus 34

8.2 Opinnäytetyöprosessi 36

LIITTEET 42

1 JOHDANTO

Ikääntynyttä väestöä (63+) on tällä hetkellä Suomessa reilu miljoona. Näistä lähes miljoona henkilöä asuu itsenäisesti. Ikääntyneiden määrä tulee kasvamaan erityisesti vanhimmissa ikäluokissa. Yhteiskunnan on mukauduttava väestön ikärakenteen muutoksiin ja entistä ikääntyneemmän väestön tarpeisiin. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 13–15.)

Vuonna 2013 tuli voimaan Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Lain tavoitteena on tukea ikääntyneen väestön terveyttä ja hyvinvointia sekä lisätä vaikutusmahdollisuuksia palvelujen kehittämiseen kunnassa. Laki parantaa myös ikääntyneiden henkilöiden mahdollisuutta saada laadukkaita palveluja sekä vaikuttaa palvelujensa toteuttamiseen ja sisältöön. (Suomen Kuntaliitto ry 2013.)

Sosiaali - ja terveysministeriö ja Kuntaliitto antoivat vuosina 2001 ja 2008 Laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Suosituksen tarkoituksena on ikääntyneiden palvelujen kehittäminen. Vuoden 2013 laatusuosituksen on tarkoitus tukea ikääntyneen väestön toimintakykyä sekä valvoa iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista annetun lain toimeenpanoa. Laatusuosituksen keskeiset sisällöt ovat osallisuus ja toimijuus, mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen, oikea palvelu oikeaan aikaan, asuminen ja elinympäristö, palvelujen rakenne, hoidon ja huolenpidon turvaajat sekä johtaminen. Kokonaistavoite laatusuosituksella on turvata mahdollisimman toimintakykyinen ja terve ikääntyminen sekä vaikuttavat ja laadukkaat palvelut niitä tarvitseville. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 3.)

Valtionneuvoston tulevaisuusselonteko, Kestävällä kasvulla hyvinvointia, kuvaa Suomen tulevaisuuden haasteita ja mahdollisuuksia sekä linjauksia tulevaisuuden rakentamiseksi. Selonteossa hyvinvoinnin perustekijöiksi on nostettu mm. kansalaisten osallisuus ja yhteisöllisyys. Tulevaisuudessa kansalaisten ja julkisen sektorin välinen työjako ja vastuut on määriteltävä uudelleen. Kansalaisilla

on oltava mahdollisuus vaikuttaa, kantaa vastuuta ja osallistua yhteisen tulevaisuuden luomiseen. Ikääntyvien toimiminen yhteiskunnassa on hyödynnettävä ja ikääntyviä on arvostettava rakentaen sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä. (Valtionneuvoston tulevaisuusselonteko: kestävällä kasvulla hyvinvointia 2013, 44,54.)

Kemin kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunta päätti keväällä 2016 kehittää Seniorineuvolan toimintaa. Seniorineuvolan kehittäminen nähtiin tarpeelliseksi asiakkaiden kävijämäärien vähäisyyden vuoksi sekä siksi, että Seniorineuvolan toimintasuunnitelma ja kuntalaisten käsitys toiminnasta eivät kohdanneet. Seniorineuvolaan toimintaan toivottiin ideoitavan uusia yhteistyömuotoja. (Kääriäinen 2016b, Muistio 2016a.)

Seniorineuvolan toivottiin kehittyvän kemiläisten matalan kynnyksen kohtaamispaikaksi, joka tarjoaa ennaltaehkäisevää toimintaa ja neuvontaa, kehittää toimintakykyä tukevaa toimintaa. Yhteistyö Lapin Ammattikorkeakoulun, terveys- ja sosiaalihuollon eri sektoreiden sekä kolmannen sektorin kanssa nähtiin tärkeäksi. (Muistio 2016b.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa ja kuvata kemiläisten ikääntyneiden toiveita matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Kemin kaupungille matalan kynnyksen kohtaamispaikan suunnittelu-, toteuttamis- ja kehittämistyölle.

Teoreettinen viitekehys opinnäytetyössä käsittelee hyvinvointia, osallisuutta ja matalan kynnyksen kohtaamispaikan toimintaa. Ikääntyneiden kuvauksia hyvinvoinnista ja osallisuudesta kerätään teemahaastatteluilla ja toiveita matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle selvitetään OPERA-työskentelyn avulla. Ryhmähaastatteluun ja OPERA - työskentelyyn osallistuu kahdessa ryhmässä yhteensä 17 henkilöä. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jossa käytetään induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

2 IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTI JA OSALLISUUS

2.1 Ikääntyneiden hyvinvointi

Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (Malmivaara, 2011). Se ei tarkoita ainoastaan sairauden puuttumista. Ihmisen elämänlaatu ja hyvinvointi paranevat, kun terveys ja toimintakyky kohentuvat. Sosiaalisen syrjäytymisen osatekijä on huono terveys. WHO määrittelee terveyden edistämisen prosessiksi, joka antaa yhteisölle ja yksilöille paremmat mahdollisuudet hallita terveyttään sekä siihen vaikuttavia taustatekijöitä. Terveyden edistämisellä tarkoitetaan muutoksen aikaansaamista ihmisten käyttäytymisessä ja elinoloissa. Tämä tapahtuu vaikuttamalla ihmisten asenteisiin, lisäämällä terveystietoja ja –taitoja, muokkaamalla ympäristöä ja kehittämällä palveluja. (Neuvonta ja palveluverkosto. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä 2009,15.)

Yleisesti hyvinvoinnin osatekijät ovat jaettu kolmeen kokonaisuuteen: terveyteen, koettuun hyvinvointiin ja materiaaliseen hyvinvointiin. Materiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan henkilön toimeentuloa ja elinoloja. Ihmisen tyytyväisyyttä elämäänsä taas määrittelevät terveys ja materiaalinen elintaso. Lisäksi sitä luonnehtii myös henkilön oletus siitä, millainen hänen terveytensä ja materiaalinen elintasonsa tulisi olla. Koetulla hyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, kuinka tyytyväinen henkilö on elämänlaatuunsa. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 11–15.)

Kunnarin ja Suikkasen (2013, 13–14) mukaan hyvinvoinnin subjektiivisen tiedon rinnalle tarvitaan ihmisen omia kokemuksia hyvinvoinnista. Tämä on kokonaisuus, johon liittyvät hyvinvointi, elämänlaatu, onnellisuus ja tyytyväisyys. Elämänlaatu liittyy läheisesti ihmisen hyvinvointiin ja se käsitetään henkilön yksilölliseen kokemiseen. Elämänlaatua määrittelevät asiat, joita yksilö itse pitää omassa elämässään tärkeänä tai näihin osa-alueisiin tyytymättömyys tai tyytyväisyys.

Suomessa hyvinvointi käsite viittaa sekä yhteisötason hyvinvointiin, että yksilölliseen hyvinvointiin. Yksilölliseen hyvinvointiin liitetään sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, sosiaalinen pääoma ja onnellisuus. Yhteisötason hyvinvointiin mielletään mm. elinolot, ympäristö, työ ja koulutus sekä toimeentulo. Koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla, jota muovaavat oma terveys ja materiaalinen hyvinvointi, mutta myös henkilön ihmissuhteet, omanarvontunto, mielekäs tekeminen ja odotukset hyvästä elämästä. (Hyvinvointi- ja terveyserot 2015.)

Jokaiselle ihmiselle hyvinvointi merkitsee erilaisia asioita ja se voi saada erilaisen merkityksen ihmisen elämänkulun eri vaiheissa. Vanhuus tarkoittaa valtaosalle henkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti mahdollisimman toimintakykyistä aikaa. Merkittävän asiasta tekee ikääntyneen ihmisen oma kokemus onnellisuudesta ja toimintakykyisyydestä. (Neuvonta ja palveluverkosto. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä 2009, 14 – 15.)

Suomessa eri-ikäiset ikääntyneet omaavat erilaiset voimavarat, tarpeet ja odotukset. Ikääntyneen hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat merkittävästi henkilön elämänkulun yksilölliset vaiheet. Ikääntyneinä ihmiset ovat erilaisempia miehiä ja naisia kuin missään muussa elämänvaiheessa. Terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä voidaan parantaa kaikissa elämänvaiheissa. Tärkeää on kehittää palveluja ja muita toimintoja, jotka vastaavat ikäystävällisesti sekä joustavasti ikääntyneiden yksilöllisiin tarpeisiin. (Neuvonta ja palveluverkosto. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä 2009, 13.)

Ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisellä tarkoitetaan toimintaa, jonka tarkoituksena on onnistuvan ikääntymisen turvaaminen, terveellisten elintapojen ja sairauksien ehkäisy, hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen, itsenäisen suoriutumisen ja turvallisuuden tukeminen, varhainen puuttuminen toimintakyvyn ja terveydentilan heikkenemiseen, kaltoinkohteluun, päihteiden väärinkäyttöön sekä muihin sosiaalisiin ongelmiin. (Neuvonta ja palveluverkosto. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä 2009, 15.)

2.2 Ikääntyneiden osallisuus

Osallisuus tarkoittaa mahdollisuutta olla yhteisön jäsenenä ja kansalaisena vaikuttamassa toimintaan ja palveluiden kehittämiseen yhteisössä. Ikääntyneen näkökulmasta se merkitsee osallistumista palveluiden suunnitteluun, asioiden käsittelyyn ja palveluiden arviointiin. Osallisuus on monitasoista ja sekä kokemuksellista että konkreettista. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 17.)

Ikääntyneen olemassaoloon, elämiseen ja vanhuspalveluihin liittyvistä kysymyksistä on keskusteltu Suomessa vuosikymmenien ajan. Ikääntynyt on jätetty helposti keskustelun ulkopuolelle eikä hänen asiantuntijuutta, syvällistä ymmärrystä ja viisautta ole hyödynnetty vaan palveluista ja niiden sisällöistä on päätetty kuulematta ikääntynyttä. Ollaksemme aidosti avuksi ikääntyneille meidän on ymmärrettävä heidän kokemus- ja arvomaailmaansa sekä suhdetta toisiin ihmisiin ja ympäristöön. (Näslindh-Ylispangar 2012, 12–13.)

Nykyään ikääntyneiden hoito ja palvelut pyritään rakentamaan huomioimalla ikääntyneen omat mielipiteet ja tarpeet. Vuonna 2013 voimaan tulleeseen lakiin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista on kirjattu kunnan velvollisuus järjestää ikääntyneille hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta tukevia palveluja oikea-aikaisesti ja riittävästi (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980 3:13.3 §).

Laatutietoisen palvelujärjestelmän luomiseksi tarvitaan yhä enemmän julkista arvokeskustelua, johon otetaan mukaan hoidon ammattilaiset, palvelun käyttäjät sekä heidän omaiset. Palvelujärjestelmän kehittämisen haasteena on asiakaslähtöisyys, jossa tulee huomioida ikääntyneiden muuttuva elämäntilanne, voimavarat, yksilölliset tarpeet sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. (Paasivaara 2004, 31–32)

Laadukkaita vanhuspalveluita kehitettäessä ikääntyneen asiantuntijuuden ja elämän kokemuksen tulee olla keskiössä, koska ainoastaan ikääntynyt itse voi määrittää mitä hän tarvitsee ja odottaa. (Näslindh-Ylispangar 2012, 12.) Oikeus olla osallisena ja arvostettuna jäsenenä yhteiskunnassa ja yhteisöissä kuuluu ihmisarvoiseen ikääntymiseen (Kivelä & Vaapio 2011, 21.)

2.3 Asiakasosallisuus

Asiakasosallisuus tarkoittaa palvelujen käyttäjien ottamista mukaan palvelujen suunnitteluun, järjestämiseen, tuottamiseen, kehittämiseen sekä arviointiin. Usein asiakasosallisuus määritellään tilanteen, tarkoituksen tai tutkimuksen lähtökohdista ja sitä voidaan kuvata osallisuuden asteina, tasoina ja ulottuvuuksina. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1, 3-5.) Tämän tutkimuksen viitekehykseen asiakasosallisuuden määritelmäksi sopinee parhaiten palvelujen käyttäjän kuvaaminen vaikuttajana, joka kehittää palveluja ulottaen osallisuuden toteutumisen omien palveluiden suunnittelusta myös palveluiden suunnitteluun yleisellä tasolla.

Asiakasosallisuus toteuttaa, varmistaa ja lisää asiakaslähtöisyyttä ja osallisuutta sekä palvelujärjestelmässä että asiakastyössä. Asiakasosallisuuden lisääminen kehittää palvelujen laatua, parantaa vaikuttavuutta sekä auttaa vastaamaan paremmin väestörakenteen muutoksesta ja yksilöllisistä tarpeista johtuviin muuttuneisiin palvelutarpeisiin. Asiakasosallisuudella mahdollistetaan dialogisuuden ja demokraattisen palvelukulttuurin lisääminen sekä taloudellisten, kestävien ja toimivien ratkaisuja tuottaminen. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1,6.) Aito osallisuus turvataan yhteistyössä kunnan toimien, järjestöjen, yritysten ja seurakuntien kesken, koska eri toimijoiden ja ikäpolvien kohtaamisista syntyy usein uutta toimintaa ja oppimiskokemuksia (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2014,15).

Kailion (2014, 65–66) tutkimuksen mukaan ikääntyneiden osallisuus hyvinvointipalveluiden suunnittelussa ikääntyneiden kokemana tarkoittaa heidän kokonaisvaltaista huomioimista, tiedon saamista, näkemysten huomioon ottamista sekä osallistumista päätöksiin. Ikääntyneet haluavat tuoda esille omat tarpeet, toiveet

ja mielipiteet, kun palveluja suunnitellaan ja toteutetaan. Vaikuttaminen ja osallisuus palvelujen suunnitteluun on ikääntyneille keino olla aktiivinen toimija ja oman elämän asiantuntija. Tutkimustulokset kannustavat vahvistamaan osallisuutta ikääntyneiden palveluissa ja erityisesti palvelujen laadun parantamisen kannalta osallisuuden vahvistaminen on merkittävässä asemassa. Ikääntynyt tulee nähdä tasavertaisena kumppanina arvostaen hänen toimijuutta ja asiantuntijuutta sekä halua esittää palveluihin liittyviä kehittämisehdotuksia ja olla mukana niiden kehittämisessä.

2.4 Matalan kynnyksen palvelut

Matalan kynnyksen palvelut tarkoittavat palveluja, joihin kynnys hakeutua on mahdollisimman alhainen ja normaaleja palveluja matalampi. Matalan kynnyksen palvelujen määritelmä on monimerkityksellinen, joten käytännössä palveluja määrittävät asiakaskunta ja toiminnan sisältö. Palveluilla pyritään tavoittamaan asiakkaita palvelujärjestelmän ulkopuolelta. Matalan kynnyksen palveluiden käsitteessä on kysymys palvelujärjestelmän ja palvelun käyttäjän kynnyksen mataluuden kokemuksesta, joka on aina subjektiivinen. Asiakkaiden kokemukset ja palveluun hakeutuminen antavat viitteitä palveluiden kynnyksen mataluudesta. (Leeman & Hämäläinen 2015, 1,3.)

Matalan kynnyksen palveluiden peruspiirteisiin kuuluu spontaani, omaehtoinen ja halutessaan anonyymi asiointi ilman raskasta byrokratiaa. Yleensä palvelut ovat maksuttomia ja niiden aukioloajat sekä sijainti sovitetaan kohderyhmän mukaan. Palveluissa korostetaan asiakkaan arvostamista ja asiakaslähtöisyyttä. Matala asiointikynnys mahdollistaa ongelmien esille ottamisen ja motivoinnin muutokseen ilman leimautumisen pelkoa. Palveluiden perusajatuksena on kohderyhmän lähestyminen tarjoamalla palveluita vaivattomasti ja ilman suuria elämäntapamuutoksia (Leeman & Hämäläinen 2015, 4-5.)

Matalan kynnyksen palvelut järjestetään enemmän kohderyhmän eikä niinkään palvelutyypin tai -tarpeen mukaan. Pyrkimyksenä on ns. yhden luukun periaatteella tarjota pienelle ja tutulle asiakasryhmälle laajaa neuvontaa, ohjausta ja palveluja moniammatillisesti ja monialaisesti. Matalan kynnyksen palvelut tarjoavat

usein päivätoimintaa sekä kohtaamis- ja harrastusmahdollisuuksia, joiden tavoitteena on asiakkaan aktivointi, voimaantuminen sekä oma-aloitteisuuden harjoittaminen. (Leeman & Hämäläinen 2015, 3-4.)

2.5 Matalan kynnyksen kohtaamispaikka

Haarni (2010, 12) tarkastelee artikkelissaan, Eläkeikäisten kohtaamispaikat tekemisen ja tapaamisen yhteisöinä, eläkeikäisten kohtaamispaikkojen toimintaa ja merkitystä niiden kävijöille. Artikkeli perustuu Vastavuoroisuus, vertaisuus, osallisuus -hankkeen tutkimusosion havaintoihin, keskusteluihin ja haastatteluihin. Haarni kuvaa kohtaamispaikkoja hyväntahtoisen seurallisuuden ja mielekkään tekemisen areenoiksi, joissa muodostuu tapaamisen ja tekemisen yhteisöjä. Ikääntyneiden mukaan toiminta rakentaa arkeen järjestystä, vaihtelevuutta ja mielekästä tekemistä. Keskeinen syy kohtaamispaikkojen toimintaan osallistumiselle on omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.

Kohtaamispaikat turvaavat ja tukevat osallistumista, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sallimalla erilaisten yhdistysten ja omaehtoisten ryhmien kokoontumisen ja toiminnan sekä samaan ikäryhmään kuuluvien tapaamisen. Kohtaamispaikoissa voi valita sekä toiminnan että sitoutumisen asteen, mikä tekee paikoista ainutlaatuisia muihin organisaatioihin verrattuna. Tukemalla ikääntyneiden kohtaamispaikkoja vahvistetaan heidän hyvinvointiaan, sillä kohtaamispaikoilla on tärkeä yhteiskunnallinen merkitys osallistumisen, aktiivisuuden, tekemisen ja tapaamisen mahdollistajina. (Haarni 2010, 12–13.)

Ikääntyneiden matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja ja niihin liittyvää toimintaa on kehitetty esimerkiksi Oulussa ja Tampereella. Eloisa-ikä 2012–2017 on Raha-automaattiyhdistyksen ja Vanhustyön keskusliiton avustusohjelma, jonka päämääränä on hyvän arjen tukeminen ikääntymisen eri vaiheissa. Ohjelman tavoitteena on luoda edellytyksiä ja mahdollisuuksia ikääntyneiden osallisuudelle ja mielekkäälle tekemiselle sekä kehittää paikallisia yhteistyömalleja ikääntyneiden hyvinvoinnin vahvistamiseksi, arjen uhkien tunnistamiseksi ja ongelmia kohdanneiden auttamiseksi. Lisäksi ohjelman tavoitteena on myönteisen ikäidentiteetin

vahvistaminen vaikuttamalla kansalaisten ja yhteiskunnan asenteisiin. Avustusohjelman kohderyhmänä ovat yli 60-vuotiaat, jotka ovat aktiivisia ja toimintakykyisiä sekä haluavat ylläpitää toimintakykyään sekä ne, jotka ovat kohdanneet ongelmia tai joiden toimintakyky enteilee heikkenemistä. Ohjelman tarkoituksena on nostaa esille kehittämistyön tuloksia ja vaikutusta sekä ikääntyneiden parissa tehtävän järjestötyön mahdollisuuksia hyvinvoinnin ja toimijuuden edistäjinä. (Eloisa ikä -ohjelma-käsikirja 2015, 2–3.)

Oulun Eläkkeensaajat ry:n Ikäihmisten olohuone -projekti on yksi Eloisa ikä -ohjelmaan liittyvistä hankkeista. Olohuone on ikääntyneille tarkoitettu avoin toiminnallinen kohtaamispaikka, jossa voi viettää aikaa, kahvitella, ruokailla sekä osallistua monipuoliseen toimintaan. Toiminnan tavoitteena on yksinäisyyden vähentäminen ja yhteisöllisyyden lisääminen. Ikäihmisten olohuone on aloittanut toimintansa Keskustan palvelukeskuksen tiloissa 8.8.2014 ja Tuiran olohuone 5.12.2014 Tuiran palvelukeskuksessa. (Ikäihmisten olohuone -projekti 2016.) Euroopan parlamentti on myöntänyt vuonna 2015 projektille Euroopan kansalaisen palkinnon onnistuneesta pyrkimyksestään vähentää ikääntyneiden yksinäisyyttä, lisätä yhteisöllisyyttä sekä vahvistaa oikeutta arvokkaaseen ja itsenäiseen elämään (Eloisa ikä 2017).

Olohuoneiden toiminnasta vastaavat projektipäällikkö sekä työntekijät, jotka suunnittelevat ja toteuttavat toiminnan sisällön. Ikääntyneillä on mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun. Toimintaa järjestävät henkilökunnan lisäksi myös vapaaehtoiset esiintyjät, erityyppiset vierailijat, ulkopuoliset ohjaajat sekä ikääntyneet itse. Ohjelmana on ollut esimerkiksi tietokilpailuja, seniorizumbaa, askartelua, hyvinvointiin liittyviä teemailtoja sekä teatteri- ja muita retkiä. (Huovinen 2015.)

Olohuoneiden toimintaan osallistuneiden määrä on lähes kaksinkertaistunut vuosien 2015–2016 välisenä aikana. Vuonna 2016 toimintaan osallistui 510 henkilöä, joista 149 oli miehiä ja 361 naisia. Osallistujat olivat alle 60-vuotiaista yli 90-vuotiaisiin. Suurin osallistujaryhmä oli 80–90 -vuotiaat. Käyntikertoja tilastoitiin 10 837, joka tarkoittaa kävijää kohden keskimäärin 21 osallistumiskertaa vuodessa. (Huovinen 2015; 2017.)

Olohuoneissa kerättyjen palautteiden mukaan ikääntyneet ovat tyytyväisiä toimintaan, toimintaympäristöön ja mahdollisuuteen olla mukana toiminnan suunnittelussa sekä kehittämisessä. Projekti on lisännyt heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan, vähentänyt yksinäisyyttä sekä tuonut iloa ja merkitystä elämään. Ikääntyneiden kesken on syntynyt uusia ystävyyssuhteita ja he ovat muodostaneet omaehtoisia soittorinkejä, joilla varmistavat toistensa päivittäistä vointia. Toimiminen oman elämän asiantuntijana ja osallistuminen aktiivisemmin yhteiskunnan toimintaan koetaan myös vahvistuneen. Ikääntyneet ovatkin huolissaan olohuoneiden toiminnan jatkuvuudesta ja toivovat toiminnan vakiinnuttamista pysyväksi. (Huovinen 2015.)

Osana valtakunnallisen Eloisa ikä -ohjelman tutkimusta tehtiin laadulliset tutkimushaastattelut myös kolmelle Ikäihmisten olohuone -toimintaan osallistuneelle ikääntyneelle. Haastattelujen tiivistyksestä käy ilmi haastateltujen pitävän tärkeänä sitä, että Olohuone on keskeisellä paikalla sijaitseva, kaikille avoin paikka, jossa tavata ikätovereitaan yhteisen tekemisen merkeissä. Olohuoneen poikkeuksellisia aukioloaikoja iltaisin, viikonloppuisin ja juhlapyhinä pidettiin myös tärkeänä. Haastateltavat kokivat toiminnan riittäväksi ja kävivät Olohuoneessa ahkerasti. He nostivat vertaistuen, yksinäisyyden vähenemisen, mielialan ja terveyden paranemisen, uuden oppimisen, ryhmäytymisen sekä ammattitaitoisen henkilökunnan hyvinvointiaan parantaviksi tekijöiksi. Olohuoneen ilmapiiri koettiin lämpimäksi, kodinomaiseksi ja kävijät tunsivat itsensä tervetulleiksi. (Pietilä & Saarenheimo 2017.)

Ikäihmisten olohuone -toiminta ikääntyneiden arjen hyvinvointia edistämässä -opinnäytetyönä tehdyssä tutkimuksessa pidetään keskeisimpänä tuloksena olohuonetoiminnan merkittävää vaikutusta ikääntyneen hyvinvoinnin edistäjänä ja kotona asumisen tukena. Tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet kokivat olohuoneen toimintaan osallistumisen tarjoavan vertaistukea sekä tukevan yhteisöllisyyttä, tasa-arvoisuutta ja kokonaisvaltaista toimintakykyä. (Kolari & Mertaniemi-Kinnunen 2016, 26–32.)

Tampereen Tesomalla on kehitetty Kotipirtin Olkkari -malli, joka on syntynyt Kotipirtti ry:n hallinnoimassa Yhressä nääs -projektissa vuosina 2012 – 2016. Kehittämistyötä rahoitti Raha-automaatti yhdistys ja tuloksena syntynyt malli kuvaa ikääntyneille suunnatun matalan kynnyksen paikan toimintaa Tesoman alueella. (Kotipirtin Olkkari 2016, 4–5.)

Vuonna 2013 käynnistetyn Kotipirtin Olkkarin tavoitteena on lisätä alueen ikääntyneiden hyvinvointia. Tärkeimpinä asioina Olkkarin toiminnassa ovat ikääntyneet sekä heidän hyvinvointi ja tarpeensa. Olkkarin toimintaa on toteuttamassa Tampereen kaupunki, alueen - ja valtakunnalliset järjestöt, vapaaehtoiset kansalaiset sekä yksityiset henkilöt ja oppilaitokset. (Kotipirtin Olkkari 2016, 4–5.)

Kotipirtin Olkkari toiminnan toimintaperiaatteena on tuoda ikääntyneille ystäviä ja verkostoja heidän elämäänsä sekä lisätä ikääntyneiden keskinäistä sosiaalisuutta. Tärkeää on se, että ikääntyneiden elinympäristössä on aktiivista toimintaa, joka tukee kotona asumista. Kotipirtin Olkkarin toimintamallista hyötyvät ensisijaisesti ikääntyneet, joilla ei ole hoito- ja palvelusuunnitelmaa, heitä ei tavoiteta minkään muun sosiaali – ja terveyspalvelujen kautta tai he ovat syrjäytymisvaarassa. Mallin avulla vanhuspalvelujen järjestäjät ja tuottajat voivat tarjota epävirallista apua ikääntyneille sekä rakentaa monipuolista yhteistyötä eri tahojen kanssa. (Kotipirtin Olkkari 2016, 4–5.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksella on aina tarkoitus tai tehtävä, joka ohjaa tutkimusstrategisia valintoja. Tutkimuksen tarkoitus voi olla ennustava, kuvaileva, selittävä tai kartoittava. Tutkimuksen tarkoitus voi muuttua tutkimuksen edetessä tai siihen voi sisältyä useampi kuin yksi tarkoitus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 137–138.)

Kartoittavan tutkimuksen tarkoitus on etsiä uusia näkökulmia, selvittää vähän tunnettuja ilmiöitä tai kehittää olettamuksia (Hirsjärvi ym. 2009,138). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa ja kuvata kemiläisten ikääntyneiden toiveita matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa Kemin kaupungille matalan kynnyksen kohtaamispaikan suunnittelu-, toteuttamis- ja kehittämistyölle.

Tutkimustehtävät:

1. Miten kemiläiset ikääntyneet kuvaavat hyvinvointia?

2. Miten kemiläiset ikääntyneet kuvaavat osallisuutta?

3. Mitä toiveita kemiläisillä ikääntyneillä on matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle ikääntyneiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi?

4 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kemin väestörakenne

Kemi sijaitsee Meri-Lapissa keskellä Perämeren kaarta. Kemin asukasluku oli vuoden 2015 lopussa 21 758 henkilöä, joista 65 vuotta täyttäneiden osuus oli 24 % (Taulukko 1). Ikääntyneiden määrän ennustetaan kasvavan niin, että vuonna 2020 väestöstä on 65 vuotta täyttäneitä 26,4 % ja 29,4 % vuonna 2030. Väestöennusteen mukaan 65 vuotta täyttäneiden osuus kääntyy laskuun vuonna 2040, mutta 75 vuotta täyttäneiden osuuden arvioidaan edelleen kasvavan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2005–2016ab.)

Taulukko 1. Kemin väestökehitys

Vuosi	**Väestö**	**65 vuotta täyttäneiden osuus**	**75 vuotta täyttäneiden osuus**
2015	21 758	24,0 %	11,1 %
2020	21 741	26,4 %	11,4 %
2030	21 465	29,4 %	16,4 %
2040	21 229	28,6 %	18,1 %

Väestörakenteen muutos ja ikääntyneiden määrän kasvu edellyttävät Kemin kaupungilta konkreettisia linjauksia ja ratkaisuja, joilla tukea ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta. Ideaalitilanteessa kaupunki mahdollistaa ikääntyneiden toimintakyvyn säilymisen ja itsenäisen elämän ennaltaehkäisevin ja hyvinvointia edistävin toimintamallein ja palveluin sekä osallistaa ikääntyneet hyvinvoinnin rakentamiseen. (Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2015–2017, 2.)

4.2 Kemin Seniorineuvola

Kemin sosiaali- ja terveyslautakunta valtuutti joulukuussa 2013 vanhus- ja vammais- sekä terveyspalvelut suunnittelemaan Seniorineuvolan toiminnan aloittamista vuoden 2015 alusta (Kemin sosiaali- ja terveyslautakunta 2014a). Toimintasuunnitelma esiteltiin sosiaali- ja terveyslautakunnalle syyskuussa 2014 sekä tarkennettuna joulukuussa 2014, jolloin lautakunta päätti hyväksyä esitetyn suunnitelman Seniorineuvolan toiminnan aloittamisesta 1.1.2015. (Kemin sosiaali- ja terveyslautakunta 2014b).

Toimintasuunnitelmassa Seniorineuvola kuvataan matalankynnyksen kohtaamispaikaksi, jonka kohderyhmänä ovat yli 63-vuotiaat palvelujen piiriin kuulumattomat kemiläiset sekä heidän omaisensa ja läheisensä. Seniorineuvolan toimintaajatuksena on ennaltaehkäisevästi toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen terveys ja sairaanhoito- sekä sosiaalipalveluilla. Neuvolan toimintoihin kuuluvat tavanomaiset terveyden- ja sairaanhoitoon liittyvät toimenpiteet, palveluohjaus sekä neuvonta. Asiakaskäyntien yhteydessä on mahdollista selvittää mm. voimavaroihin, riskeihin, muistiin, ravitsemukseen sekä elämänmuutoksiin liittyviä asioita. Myös ikätervetarkastukset ja hyvinvointia edistävät kotikäynnit ovat suunnitelman mukaan osa Seniorineuvolan toimintaa. (Kemin sosiaali- ja terveyslautakunta 2014a.)

Suunnitelmassa Seniorineuvolan toiminta kuuluu hoidon ja hoivan kotona asumista tukeviin palveluihin ja on osa kotisairaanhoitoa (Kemin sosiaali- ja terveyslautakunta 2014b). Toiminnassa on huomioitava, ettei Seniorineuvola tee päällekkäistä työtä terveys- ja sosiaalipalvelujen palvelualueiden kanssa. Seniorineuvolan tavoitteena on tiivis yhteistyö Lapin Ammattikorkeakoulun, terveys- ja sosiaalihuollon eri sektoreiden sekä kolmannen sektorin kanssa (Kemin sosiaali- ja terveyslautakunta 2014a).

Seniorineuvola aloitti toimintansa huhtikuussa 2015 Kemin Keskustan palvelutalolla. Neuvola oli aluksi auki neljänä päivän viikossa aamupäivisin ilman ajanvarausta ja iltapäivisin ajanvarauksella. Aukioloaikoja supistettiin vuoden kuluttua toiminnan aloittamisesta siten, että Seniorineuvola on tällä hetkellä avoinna kahtena päivänä viikossa Keskustan palvelutalolla sekä kerran kuussa Kemin eteläisessä kaupunginosassa Rytikarissa ja pohjoisessa kaupunginosassa Karihaarassa. Toiminnan supistaminen johtui vähäisestä kävijämäärästä sekä toiminnan painottumisesta terveydellisiin toimenpiteisiin. Toimintasuunnitelma ja kuntalaisten käsitys toiminnasta eivät kohdanneet. (Muistio 2016a.)

Tilastotietojen mukaan Seniorineuvolassa toteutui 328 asiakaskäyntiä vuonna 2015 ja ensimmäisellä puolivuotiskaudella 2016 asiakaskäyntejä oli 158. Suurin osa asiakkaista oli 75–84 -vuotiaita. Asiakaskäynnit keskittyivät terveysongelmiin ja -tutkimuksiin esimerkiksi korvahuuhteluihin, verenpaineen mittaukseen sekä

näytteenottoihin hyvinvointia ja toimintakykyä tukevan neuvonnan ja ohjauksen ollessa hyvin vähäistä. (Kääriäinen 2016a.)

4.3 Seniorineuvolan kehittämistyöryhmä

Kemin kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan aloittamana kutsuttiin keväällä 2016 koolle laaja joukko terveys-, sosiaali- ja opetusalan asiantuntijoita sekä muita ikääntyneiden hyvinvoinnista kiinnostuneita toimijoita jakamaan kokemuksia reilun vuoden Kemissä toimineesta Seniorineuvolasta. Kokoontumisen tarkoituksena oli yhteistyössä koota ajatuksia Seniorineuvolan toiminnan kehittämiseksi ja kemiläisten ikääntyneiden hyvinvoinnin turvaamiseksi. Erityisesti Seniorineuvolan toimintaan toivottiin ideoitavan uutta ulottuvuutta ja yhteistyömuotoja. (Kääriäinen 2016b.)

Kokouksessa 23.3.2016 päätettiin perustaa monialainen kuuden henkilön työryhmä suunnittelemaan Seniorineuvolan toimintaa. Toinen tämän opinnäytetyöntekijöistä on ollut mukana työryhmässä opintoihin liittyen. Työryhmän tuotos sovittiin esitettäväksi isolle työryhmälle toukokuussa 2016. (Muistio 2016a.)

Pientyöryhmä kokoontui kevään aikana kaksi kertaa ja päätyi esittämään Seniorineuvolan kehittämistä kemiläisten olohuonetyyppiseksi matalan kynnyksen kohtaamispaikaksi, joka tarjoaa monialaista toimintakykyä tukevaa toimintaa, ennaltaehkäisevää ohjausta ja neuvontaa sekä poikkihallinnollisesti että yhteistyössä eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Tavoitteena on toiminnan kehittyminen terveyskeskeistä toiminnasta hyvinvointia edistävään toimintaan. Esittelyssä nousi esille ajatus tarvekartoituksen ja asiakasprosessien selvittämisestä Lapin Ammattikorkeakoulun vanhustyön- ja sairaanhoito-opiskelijoiden opinnäytetöinä. (Muistio 2016b.)

Toukokuussa 2016 työryhmässä sovittiin suullisesti geronomiopiskelijoiden toteuttavan opinnäytetyön, jossa kartoitetaan ja kuvataan kemiläisten ikääntyneiden toiveita matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi. Kemin kaupungin vanhus- ja vammaispalvelujohtaja allekirjoitti toimeksiantosopimuksen syksyllä 2016 (Liite 1).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessa on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote, koska sen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoite on kohteen mahdollisimman kokonaisvaltainen tutkiminen, vaikka todellisuus on moninaista ei sitä voi pilkkoa mielivaltaisesti osiin. Päällimmäisenä pyrkimyksenä on löytää ja paljastaa tosiasioita. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.) Mitä vähemmän ilmiöstä tiedetään, sitä todennäköisemmin kysymykseen tulee yksinomaan kvalitatiivinen tutkimus (Kananen 2015, 70).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija saa tietonsa havainnoiden ja keskustellen tarkoituksenmukaisesti valikoidun kohdejoukon kanssa. Tutkimuksessa suositaan keinoja, joissa tutkittavan näkökulma asiaan pääsee esille. Tällaisia keinoja ovat mm. teema- ja ryhmähaastattelu sekä osallistuva havainnointi. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Eräs yleisimmin käytetty tiedonkeruumenetelmä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on teemahaastattelu. Teemahaastattelua käytetään, kun ilmiötä ei tunneta ja kohteesta halutaan saada ymmärrys. Teema on ilmiöön liittyvä keskustelun aihe ja laajempi kokonaisuus kuin kysymys. Haastateltavan kautta tutkija saa ilmiön haltuunsa. (Kananen 2014a, 76.) Haastatteluun valitaan keskeiset aiheet tai teemat tutkimusongelmaan vastaamiseksi. Teemat käsitellään luontevassa järjestyksessä haastateltavan ehdoilla ja siten, että haastateltava voi antaa niistä oman kuvauksensa. Haastattelija pitää keskustelun aihealueissa ja esittää tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. (Kananen 2014a, 76; Vilkka 2015, 124.)

Tutkimuksen tavoitteesta riippuen tutkimushaastatteluja tehdään yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluna. Yksilöhaastattelua käytetään, kun halutaan saada tietoa henkilön omakohtaisista kokemuksista. Ryhmähaastattelu soveltuu yhteisön käsitysten tutkimiseen ja tiedon tehokkaaseen keruun usealta henkilöltä yhtä aikaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 196–197; Hirsjärvi ym. 2009, 210.)

Ryhmähaastattelu on tilanne, johon kutsutaan 6-8 henkilöä. Henkilöillä odotetaan olevan vaikutusta tarkasteltavaan asiaan, asiantuntemusta sekä kykyä saada aikaan muutoksia. Ryhmän tavoite on tarpeiden ilmi tuominen ja toiminnan kehittäminen. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 62.)

Tuplatiimi on tehokas ryhmätyö- ja kokoustapa, jossa yhdistyvät systemaattisuus ja luova ongelmanratkaisuprosessi. Tarkoituksena on tuottaa paras mahdollinen näkemys osallistujien tiedoista sekä kokemuksista. Ominaista Tuplatiimi-työtavalle on, että se pitää kaikki osallistujat aktiivisesti mukana ja käsiteltävistä asioista syntyy yhteisiä näkemyksiä. Ryhmällä on selvä lopputulos ja ajankäyttö on tehokasta, koska kaikki osallistujat ovat sitoutuneita työskentelyyn. Tuplatiimi-työskentelyssä osallistujilta vapautuu usein uutta energiaa, joka näkyy hyvänä henkenä, innostumisena sekä toteutettuina toimenpiteinä. Työskentelyn tarkoituksena on saada osallistujien näkemykset heille tärkeästä kysymyksestä yhteiseksi näkemykseksi. Tällaisen lopputuloksen saavuttamiseksi käytetään viisivaiheista työskentelytapaa, joka tunnetaan nimellä OPERA. (Slåen & Mantere 2000, 13–16.)

OPERA-työskentely käynnistetään tehtävänannolla, joka kannattaa tehdä sekä suullisesti että kirjallisesti. Kysymyksen esittäminen käynnistää osallistujien ajatteluprosessin, josta nousseet ajatukset kirjataan omalle paperille. Työskentelyn toisessa vaiheessa siirrytään keskustelemaan pareittain papereille kirjoitetuista asioista. Parit kirjaavat keskustelustaan syntyneistä ajatuksista oleellisimmat erillisille papereille, jotka he laittavat taululle kaikkien nähtäväksi. Tämän jälkeen parit esittävät muille osallistujille papereille syntyneitä ehdotuksiaan. Työskentelytavan neljännessä vaiheessa tapahtuu ehdotusten ristiin arviointi, jonka tarkoituksena on saada yhteinen käsitys eteenpäin vietävistä ehdotuksista. Arvioinnissa valitaan kaikista ehdotuksista tärkeimmät yhdessä sovitun valintakriteerin mukaan. Valinta suoritetaan pareittain ja merkitään taululla oleviin papereihin.

OPERAn viimeisessä vaiheessa taululla olevat ehdotukset ryhmitellään siten, että asiakokonaisuudet on helpompi ymmärtää ja hahmottaa. Yhden aihepiirin asiat ryhmitellään alenevaan kannatusjärjestykseen samaan sarakkeeseen, jolloin lopputulokseksi saadaan tavallisesti 3–6 aihepiiriä. (Slåen & Mantere 2000, 16–19, 32, 37.)

Tämän tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, koska siten uskottiin saavan haastateltavilta monipuolista tietoa, mielipiteitä, kokemuksia sekä ymmärtämystä ikääntyneiden hyvinvoinnista ja osallisuudesta. Haastateltavat saavat vapaasti kertoa teemoista ja haastattelijat pitävät keskustelun aihealueissa sekä esittävät tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelu toimii myös hyvänä alustuksena siirryttäessä OPERA -työskentelynä ideoimaan ja kehittämään konkreettisia toiveita matalan kynnyksen toiminnalle ikääntyneiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi.

5.2 Tutkimukseen osallistujat

Laadullisen tutkimuksen kirjoissa esitetään haastateltavien määräksi 12–15 henkilöä. Haastateltavien määrää ei voi tarkasti päättää etukäteen, koska määrän ratkaisee aineisto ja tutkimusongelma. Laadullisessa tutkimuksessa analysoidaan kerättyä tietoa koko keräyksen ajan, jotta voidaan päättää aineiston riittävästä määrästä. (Kananen 2015, 146.)

Kemin Vanhusneuvoston puheenjohtajan ehdotuksesta päädyttiin haastattelemaan Rytikarin eläkeläiset ry:n ja Kemin Seudun Ruskat ry:n jäseniä, koska molempien järjestöjen jäsenet ovat puheenjohtajan mukaan erityisen aktiivisia ja jäsenistöt edustavat asuinympäristöltään laajasti Kemiä. Edellä mainittujen yhdistysten puheenjohtajien kanssa sovittiin alustavasti puhelimitse haastattelutilaisuuksista, joihin toivoitiin osallistuvan vähintään 10 henkilöä. Kutsukirjeet lähetettiin puheenjohtajille viikolla 37 (Liite 2). Tutkimukseen osallistujien toivottiin olevan eri-ikäisiä naisia ja miehiä, jotka ovat halukkaita vaikuttamaan ikääntyneiden palvelujen kehittämiseen. Puheenjohtajat esittelivät asian yhdistysten toimintailloissa ja läsnäolijat sopivat keskenään haastatteluun osallistujista.

Kemin Seudun Ruskat ry:n jäsenille järjestettiin haastattelutilaisuus 29.9.2016 Keskustan palvelutalolla ja Rytikarin Eläkeläiset ry:n jäsenille 30.9.2016 Rytikarin neuvolan tiloissa. Molemmat tilaisuudet kestivät kaksi tuntia. Haastattelutilaisuuksiin osallistui yhteensä 17 ikääntynyttä; viisi miestä ja kaksitoista naista. Haastateltavat olivat 63–83 -vuotiaita ja aktiivisesti erilaisiin harrastuksiin sekä yhdistystoimintaan osallistuvia.

Molempien tilaisuuksien aluksi haastateltavat toivotettiin tervetulleiksi ja haastattelijat kertoivat lyhyesti itsestään, opinnäytetyönä tehtävästä tutkimuksesta sekä tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta. Haastateltaville selitettiin ryhmähaastattelusta, haastattelun nauhoittamisesta ja haastatteluaineiston hävittämisestä tutkimuksen valmistumisen jälkeen sekä kerrottiin lyhyesti OPERA-työskentelynä tehtävästä ryhmätyöstä. Haastateltaville ilmoitettiin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja halutessaan osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Ennen suostumuslomakkeen (Liite 3) allekirjoittamista haastateltavilla oli mahdollisuus kysyä tutkimuksesta ja siihen liittyvistä asioista

Teemahaastattelussa haastateltavat kertoivat mitä heidän mielestään on hyvinvointi ja osallisuus, mistä ne koostuvat sekä mitä ne heille merkitsevät. Haastattelun tukena käytettiin teemahaastattelurunkoa (Liite 4). Keskustelu oli vilkasta ja luontevaa eikä haastattelijoiden ollut tarpeen juurikaan ohjata keskustelua lukuun ottamatta osallisuus käsitteen avaamista. Haastattelun jälkeen pidettiin kahvitauko, jonka jälkeen tilaisuutta jatkettiin ryhmätyöllä konkreettisten toiveiden kartoittamiseksi matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Ryhmätyön aluksi osallistujia pyydettiin kirjoittamaan heille jaettuihin papereihin omia ajatuksia ja toiveita ikääntyneiden matalan kynnyksen kohtaamispaikalle. Osallistujia kannustettiin olemaan innovatiivisia, spontaaneja ja kritiikittömiä. Kaikki ajatukset ja toiveet olivat sallittuja. Tämän jälkeen toiveista keskusteltiin pareittain ja jokainen pari valitsi sekä kirjoitti ideoimistaan toiveista neljä tärkeintä toivetta erillisille papereille. Parit kiinnittivät paperit seinälle allekkain ja esittelivät ne muille ryhmille. Esittelykierroksen jälkeen parit merkitsivät rastilla neljä mielei-

sintään kaikista esitellyistä toiveista, joista yksi sai olla parin oma toive. Merkitsemisen jälkeen seinältä poistettiin toiveet, jotka eivät saaneet kannatusta. Seinälle jääneet samaan aihepiirin kuuluvat ideat ryhmiteltiin alenevaan kannatusjärjestykseen allekkain ja haastateltavat antoivat aihepiireille otsikot.

Molemmat haastattelutilaisuudet olivat onnistuneita ja etenivät sekä suunnitelmien että aikataulun mukaisesti. Ryhmätyöilmapiiri oli iloinen, innostunut ja aktiivinen. Tilaisuuksissa saatiin kerättyä runsaasti aineistoa tutkimustehtäviin vastaamiseksi sekä päästiin sujuvasti ja hyvässä hengessä yhteiseen näkemykseen toiveista matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminalle.

5.3 Aineiston käsittely

Tutkimuksessa käytettiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa teksti luokitellaan sen mukaan mitä aineistosta löydetään. Aineistoa käsiteltäessä voidaan erottaa seuraavat vaiheet: litterointi, koodaus, luokittelu ja yhdistäminen. (Kananen 2014a, 101, 104.)

Laadullisen aineiston käsittelyn ensimmäisessä vaiheessa aineisto muutetaan tekstimuotoon eli litteroidaan. Propositiotason litteroinnissa kirjataan ainoastaan sanoman tai havainnoin ydinsisältö (Kananen 2014b, 106). Litteroinnin jälkeen teksti tiivistetään käsiteltävään muotoon koodaamalla. Loogisen kokonaisuuden muodostamiseksi koodauksen jälkeen samaa tarkoittavat käsitteet yhdistetään saman käsitteen alle. Koodauksen ja luokittelun induktiivisessa lähestymistavassa ei ole ennakko-oletuksia vaan käytetään aineistosta nousseita ilmaisuja. Aineiston käsittelyn jälkeen nostetaan esille tutkimuksen osat / teemat, jotka odottavat kokonaisvaltaista ratkaisua. Tutkimusongelma ja -kysymykset mielessään tutkija pyrkii tulkitsemaan aineistosta loppuratkaisun. (Kananen 2014a, 101, 103–104, 114–115.)

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 110) toteavat Politiin ja Hungleriin (1977) sekä Burnsiin ja Groveen (1997) viitaten, että sisällönanalyysissa määritellään analyysiyksikkö ennen analyysin aloittamista. Analyysiyksikkö voi olla lause, lauseen osa, ajatuskokonaisuus tai yksittäinen sana.

Litteroitu aineisto saatiin valmiiksi viikko haastattelujen jälkeen. Valmista tekstiä tuli yhteensä seitsemän (7) sivua. Aineistossa käytettiin Arial-fonttia, fonttikoko 12 ja riviväli 1,5. Marginaalit olivat ylhäältä ja alhaalta 2,5 senttimetriä sekä oikealta ja vasemmalta 2 senttimetriä.

Kemin Seudun Ruskat ry:n ja Rytikarin Eläkeläiset ry:n haastatteluaineistoja ei yhdistetty vaan molemmat aineistot sekä aineistojen sisältämät teemat, hyvinvointi ja osallisuus, litteroitiin omiksi tiedostoiksi. Litteroitu aineisto muutettiin Word-tekstinkäsittelyohjelmalla neljäksi erilliseksi taulukoksi, joihin jokaiseen lisättiin kaksi apusaraketta aineiston pelkistämistä ja koodaamista eli tiivistämistä varten.

Analyysissa pelkistettiin ensiksi alkuperäisiä hyvinvointiin liittyvää tekstiaineistoja, minkä jälkeen pelkistetystä aineistoista poimittiin yksittäisiä hyvinvointia kuvaavia sanoja. Poimituista sanoista muodostuivat hyvinvoinnin alaluokat. Useampaan kertaan lukemalla ja pitkän pohdinnan jälkeen aineistosta nousi samaan aihepiiriin liittyviä alaluokkia, jotka luokiteltiin yhteen sekä nimettiin yläluokiksi. Tämän jälkeen molempien aineistojen hyvinvoinnin yläluokat tuotiin yhteen ja samaan aihepiiriin liittyvät yläluokat yhdistettiin sekä nimettiin pääluokiksi.

Osallisuuteen liittyvä aineisto käsiteltiin samalla tavalla poimien pelkistetyistä aineistoista osallisuutta kuvaavia sanoja. Poimituista sanoista muodostuivat osallisuuden alaluokat. Samaan aihepiiriin liittyvät alaluokat luokiteltiin yhteen ja nimettiin yläluokiksi. Yläluokat vastasivat osallisuuteen liittyvään tutkimuskysymykseen, joten niiden yhdistämistä pääluokiksi ei nähty tarpeelliseksi.

Lopputuloksissa yhdistyvät Kemin Seudun Ruskat ry:n ja Rytikarin Eläkeläiset ry:n kuvaukset hyvinvoinnista ja osallisuudesta sekä mistä heidän mielestään hyvinvointi ja osallisuus koostuvat. Analyysin eteneminen havainnollistetaan liitteissä 5 ja 6.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyönä tehdyn tutkimuksen tulokset tutkimustehtävittäin. Tutkimustehtävät olivat Miten kemiläiset ikääntyneet kuvaavat hyvinvointia? Miten kemiläiset ikääntyneet kuvaavat osallisuutta? ja Mitä toiveita kemiläisillä ikääntyneillä on matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi? Teemahaastatteluissa haastateltavat kuvasivat omin sanoin mitä he ymmärsivät hyvinvoinnilla ja osallisuudella sekä, mistä nämä aihealueet heidän mielestään koostuivat. Hyvinvointia kuvaavien pääluokkien muodostuminen avataan ylä- ja alaluokkien avulla, osallisuutta kuvaavien yläluokkien muodostuminen alaluokkien avulla sekä lainaamalla haastateltavien alkuperäisilmauksia hyvinvoinnista ja osallisuudesta.

6.1 Kemiläisten ikääntyneiden kuvauksia hyvinvoinnista

Haastateltavien kuvaukset hyvinvoinnista koodattiin, luokiteltiin sekä yhdisteltiin pääluokiksi, jotka ovat aktiivinen harrastustoiminta, psyykkinen ja fyysinen terveys, läheisverkosto, yhteiskunnantuottamat palvelut ja talous.

Pääluokka aktiivinen harrastustoiminta sisältää yläluokat aktiivisuus ja harrastukset. Haastateltavat kokivat, että eläkkeelle jäämisen jälkeen alkaa uusi elämä. Ihmisellä on oltava oma halu lähteä liikkeelle ja osallistua harrastustoimintaan. Mielekkäiksi harrastuksiksi haastatteluissa mainittiin muun muassa kirjallisuus, liikunta, kulttuuri ja yhdistystoiminta. Haastateltavien mielestä luonnosta nauttiminen lisää mielenvirkeyttä, joka osaltaan vahvistaa aktiivista osallistumista harrastustoimintaan.

> *"Se on uusi elämä eläkkeelle jäännin jälkeen, että ite sitä pitää lähteä."*
> *"Luonto on ihana tässä ympärillä ja paljon ollaan kesällä merellä."*
> *"Tämä yhdistystoiminta, se on mulle ainakin antanut hirveen paljon."*

Pääluokka psyykkinen ja fyysinen terveys sisältää yläluokat mielenrauha ja terveys. Haastateltavien mielestä mielenrauhaa tuo kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tunne, sopeutuminen iän tuomiin muutoksiin sekä positiivinen asenne. Turvallisuuden tunteen puuttumisen miellettiin vähentävän hyvinvointia ja mielenrauhaa. Terveyden koettiin olevan tärkeä osa hyvinvointia, mutta haastateltavien mielestä hyvinvointia voi kokea myös sairaana. Terveyttä edistäviksi tekijöiksi mainittiin liikkumis- ja toimintakyky.

> *" ...kokonaisvaltaista, semmosta hyvinvoinnin tunnetta..."*
> *" Meidän ikäisillä vaikuttaa hyvinvointiin, jos on turvaton olo."*
> *"Hyväksyy sen, että ikä tuo mukanaan vaivoja ja niiden kanssa mennään eteenpäin."*
> *"Minun mielestä terveys näyttelee ikäihmisen hyvinvoinnissa suurta osaa."*
> *"Kyllä hyvinvointia voi olla sairaanakin."*

Pääluokka läheisverkosto sisältää yläluokat perhe, ystävät ja yhteisöllisyys. Haastateltaville olivat tärkeitä puoliso, lapset ja lapsenlapset sekä heidän elämäntilanne ja hyvinvointi. Samanhenkisten ystävien ja naapureiden yhdessäolo sekä heiltä saatu tuki koettiin tärkeiksi. Hyvinvointiin koettiin sisältyvän myös samassa ympäristössä asuvien huomioiminen.

> *"...ainahan vaikuttaa sitte siihen omaan hyvinvointiin lasten hyvinvointi..."*
> *"...en mä ilman ystäviä olis pärjännyt."*
> *" Tämä on pieni yhteisö, että kaikki on ulkonäöltä tuttuja toisilleen, kyllä tervehditään ja vaihetaan kuulumisia."*

Pääluokka yhteiskunnan tuottamat palvelut sisältää yläluokat arvostus, yhteiskunnan tuki ja palvelut. Haastateltavat toivat esille huolen yhteiskunnan tuottamista palveluista ja niiden saatavuudesta. Hyvinvointiin nähtiin kuuluvan kaupungin tarjoamat tasa-arvoiset terveyspalvelut ikään katsomatta, tuen saaminen erityisesti sairastuessa sekä ympäristön esteettömyydestä huolehtiminen.

"...samanarvoisia ihmisiä ko nuoremmatkin..."
"...jos ajatellaan sairauden tasoa, niin hyvinvointiin tulee mukaan yhteiskuntakin..."
"…aura-auto kävisi ja ei olisi auraamattomia pätkiä se edesauttaisi siihen, että vanhus pystyisi olemaan pitempään kotona ja omin voimin..."

Pääluokka talous ei sisällä ylä- tai alaluokkia. Taloudellisen tilanteen vaikutus hyvinvointiin liitettiin erityisesti harrastamisen mahdollisuuteen sekä perustarpeiden tyydyttämiseen.

"...tietenkin eläke sais olla pikkasen isompi, että sais tuota kulttuuripuoltakin harrastaa vähän..."
"...lääkekulut vain kasvaa..."
"...pieniä eläkeläisiä, hyvä ko leivän saavat itelleen..."

6.2 Kemiläisten ikääntyneiden kuvauksia osallisuudesta

Osallisuus koodattiin ja luokiteltiin yläluokiksi, jotka ovat aktiivisuus, kehittäminen ja yhteistyö.

Yläluokka aktiivisuus sisältää alaluokat aktiivisuus, järjestöön kuuluminen ja kannanotot. Haastateltavat kertoivat olevansa mukana monenlaisessa toiminnassa ja erityisesti eläkeläisjärjestöön kuuluminen ja järjestöjen kautta välitettävät kannanotot koettiin osallisuudeksi. Järjestöissä puhutaan ikääntyneiden tarpeista ja kannanottoja välitetään esim. terveys- ja sosiaalilautakuntaan.

” Osallisuus on juuri sitä, että me kuulutaan järjestöön.”
” Totta kai me halutaan olla mukana.”
” Meilläkin on niitä kannanottoja otettu melko useastikin niin kuin järjestön puitteissa.”

Yläluokka kehittäminen sisältää alaluokat kehittäminen, suunnittelu ja vaikuttaminen. Haastateltavat kokivat, että on paljon kehitettävää ja parannettavaa. Kehittämisen haluttiin auttavan myös tulevia sukupolvia. Aktiivisimmin kehittämistä tapahtuu haastateltavien mukaan järjestöissä.

> *” Varmasti on asioita, joita vois tehä paremmin.”*
> *” Kyllä se tuleviakin sukupolvia auttais, jos me keksittäis, joku oikein hyvä…”*

Yläluokka yhteistyö sisältää alaluokat vanhusneuvoston toimivuus ja yhteistyö. Vanhusneuvoston koettiin lisäävän ikääntyneiden osallisuutta viemällä asioita eteenpäin kaupungin päättäjille, vaikka monet asiat tuntuivat olevan kesken. Aktiivinen päättäjien ja ikääntyneiden vuoropuhelu sai keskeisen aseman osallisuuden kokemisessa.

> *" …kaupungintalolle on lähtenyt terveisiä vanhusneuvostolta aika paljon.”*
> *” …ne on niin keskeneräisiä kaikki.”*
> *” …hyvä, että otetaan mukaan keskusteluun päättäjiä…”*

6.3 Kemiläisten ikääntyneiden toiveita matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle

OPERA-työskentelyn tuloksina tärkeimmiksi aihepiireiksi matalan kynnyksen toiminnalle ikääntyneiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi valikoituvat: tilat, vaikuttaminen päätöksentekoon, hyvinvointia liikunnasta, toiminta, kulttuuri ja kannustaminen. Aihepiirit sisältävät neljätoista konkreettista toivetta.

Osallistujat toivoivat yhteistä senioritaloa, jossa on sopivat toimitilat eläkeläisjärjestöille. Osallistujat kokivat tärkeäksi Seniorineuvolan kehittämisen ja toivoivat voivansa vaikuttaa päätöksentekoon keskustelemalla ajankohtaisista asioista ja tapaamalla päättäjiä. Matalankynnyksen toiminnaksi toivottiin kaikille sopivaa lii-

kuntaa, lukupiirejä, luennoitsijoita ja esiintyjiä sekä pelejä. Kulttuurin toivottiin sisältyvän toimintaan esimerkiksi runoraatien ja vanhojen muistelun muodossa. Matalan kynnyksen toiminnalta toivottiin lisäksi kannustamista mahdollisimman monen yksinäisen sekä liikuntarajoitteisen liikkeelle saamiseksi. (Taulukko 2.) OPERA-työskentelyn eteneminen kuvataan liitteessä 7.

Taulukko 2. Toiveita matalan kynnyksen kohtaamispaikalle

Tila	**Vaikuttaminen päätöksentekoon**	**Hyvinvointia liikunnasta**	**Toiminta**	**Kulttuuri**	**Kannustaminen**
senioritalo	seniorineuvolan kehittäminen	kaikille sopivaa liikuntaa	lukupiirit	vapaata keskustelua	mahdollisimman monen liikkeelle saanti
tilat eläkeläisjärjestöille	vaikuttaminen päätöksentekoon		luennoitsijat/esiintyjät	runoraati	
sopivat toimitilat	ajankohtaiset asiat		pelit	vanhojen muistelu	

Tärkeimpien toiveiden lisäksi haastateltavien yksilötyönä kirjaamia toiveita oli runsaasti ja myös ne sovittiin toimitettavan tiedoksi tutkimuksen toimeksiantajalle. Toiveet liittyivät tilaan, palveluihin, ohjaukseen ja neuvontaan sekä toimintaan (Liite 8).

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tuloksia tullaan käyttämään ikääntyneiden matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnan ja sen tarjoamien kevyiden tukitoimenpiteiden suunnitteluun, toteuttamiseen sekä kehittämiseen. Opinnäytetyössä pyrittiin kuvaamaan haastateltavien kokemuksia hyvinvoinnista ja osallisuudesta sekä kartoittamaan heidän toiveitaan matalankynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle.

Tärkeimmäksi hyvinvoinnin edistäjäksi haastateltavat kokivat terveyden. Yhteiseen mielipiteeseen keskustelen edetessä päästiin siitä, että sairaudet ja toimintakyvyn aleneminen eivät ole este hyvinvoinnille, jos sairaudet ovat hallinnassa. Terveyden rinnalle toisena asiana nousi aktiivinen harrastustoiminta ja mielekäs tekeminen. Erityisesti keskustelua syntyi siitä, että eläkkeelle jääminen elämässä on suuri muutos, jonka jälkeen jokaisen tulisi löytää jotain mielekästä tekemistä. Mukavasta ja mielekkäästä tekemisestä saa mielenvirkeyttä, joka vahvistaa omaa jaksamista.

Haastateltavat kokivat perheen, läheiset, naapurit ja ystävät tärkeiksi voimavaroiksi. Monet haastateltavista kertoivat, että kun lapsilla menee hyvin, heilläkin menee hyvin. Toisaalta lapset asuivat kaukana tai heidän elämänsä rauhaa ei haluttu rikkoa, jolloin saman henkisten naapurien ja ystävien tuki koettiin merkittäväksi. Yhdistystoiminnassa ja kerhossa tapaamiset koettiin tärkeiksi ja sinne saavuttiin usein hyvissä ajoin, jotta osallistujat ehtivät vaihtaa kuulumisia ystävien ja tuttavien kesken.

Haastateltavat kokivat myös huolta yksinäisistä ihmisistä, joilla ei ole läheispiiriä. Haastateltavat pohtivat, ovatko yksinäiset tietoisia kerhoista, vanhuspalveluista sekä tapahtumista. Myös kotiin riittävän avun tarpeen saaminen mietitytti haastateltavia, toisaalta asiaa peilattiin omaan tulevaisuuteen ja siihen, miten oma toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttaa yksin asumiseen. Yhteisöllisyyden lisääntyminen nähtiin tässä tilanteessa hyvänä asiana ja niin sanottu toisten perään katsominen loi turvallisuuden tunnetta.

Yhteiskunnan tuottamista palveluista nousi esille niiden saatavuus. Pitkät jonotusajat terveydenhuoltoon loivat turvattomuutta ja pelkoa pärjäämisestä. Haastateltavat kokivat, että perusterveydenhuollossa tasa-arvoisuus nuorempien ja ikääntyneiden palveluiden saatavuudesta ei toteudu. He toivoivat arvostusta ja ikääntyneiden kuuntelemista heidän asioistaan. Toisaalta tukea oman toimintakyvyn ylläpitämiseen tarvittaisiin lisää. Kävelyteiden hyvä ylläpito mahdollistaisi ulkona liikkumisen. Yhteiskunnalta toivottiin tukea ja mahdollisuutta ikääntyneen haluun liikkua ja pitää huolta itsestään. Hyvänä asiana nähtiin palveluista tiedottaminen, jota saisi olla enemmän.

Talous nähtiin elämää rajoittavana elementtinä. Eläkkeen koettiin olevan liian pieni ja mahdollistavan vain peruselämisen tarpeen. Lääkekustannuksia pidettiin suurina. Pienen eläkkeen koettiin rajoittavan elämää, esimerkiksi kulttuurin harrastamista.

Osallisuus nähtiin hyvin pitkälti kuulumalla eläkejärjestöön ja sen toimintaan osallistumalla, jonka kautta vaikuttaminen asioihin tapahtui. Haastateltavat olivat aktiivisia ja kiinnostuneita ikääntyneiden asioista ja palveluista. Vanhusneuvostoa pidettiin tärkeänä ja sen mielletiin lisäävän ikääntyneiden osallisuutta. Kuitenkin koettiin, että asiat ovat keskeneräisiä tai niiden vieminen eteenpäin ja päätöksiin asti vie aikaa. Yhteistyötä ja vuoropuhelua päättäjien ja ikääntyneiden kesken pidettiin merkittävänä asiana, jota toivottiin lisää.

OPERA - työskentelyn tavoite oli saada toiveita Kemin matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle. Tärkeimmäksi toiveeksi nousi esille sopivat toimitilat eläkeläisjärjestöille. Tästä toiveesta osallistujat olivat jo tehneet aloitteita päättäjille, jotka olivat vielä keskeneräisiä. Osallistujat olivat motivoituneita kehittämään Seniorineuvolan toimintaa ja olivat innokkaita osallistumaan työskentelyyn. Osallistujia kuitenkin mietitytti heidän omat todelliset vaikutusmahdollisuudet toiminnan kehittämiselle.

Osallistujat kokivat matalan kynnyksen kohtaamispaikan aloittamisen ja kehittämisen hyödylliseksi ikääntyneille. Keskustelua syntyi siitä, miten mahdollisemman monen ikääntyneen saisi liikkeelle ja mukaan erilaisiin ryhmätoimintoihin. Osallistujat kokivat toimintaan osallistumisen merkittävänä hyvinvoinnin lisääjänä.

Jatkotutkimuksena tälle tutkimukselle voisi selvittää millaisia kokemuksia kemiläisillä ikääntyneillä on matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnasta ja ovatko matalan kynnyksen kohtaamispaikan palvelut saatavilla kaikille ikääntyneille. Haastatteluissa nousi esille huoli yksinäisistä ikääntyneistä, joten esimerkiksi etsivän vanhustyön liittäminen matalan kynnyksen kohtaamispaikan toimintaan voisi olla ajankohtaista ja toimintaa kehittävää.

8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa ja kuvata kemiläisten ikääntyneiden toiveita matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnalle hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Kemin kaupungille matalan kynnyksen kohtaamispaikan suunnittelu-, toteuttamis-, ja kehittämistyölle.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkijan on huomioitava tutkimuksentekoon liittyviä useita eettisiä kysymyksiä ja noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä kuten rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 23–24).

Ihmistieteissä tukimusta koskevat eettiset periaatteet ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen ja yksityisyyden ja tietosuojan varmistaminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012- 2014). Tutkimukseen osallistuville tulee informoida joko kirjallisesti tai suullisesti, ketkä tai mitkä ovat tutkimuksen vastuussa olevat tahot ja keneen voi tarvittaessa ottaa yhteyttä. Tutkittaville tulee tuoda ilmi tutkimuksen tavoite tai pääaiheet, jotta he voivat tehdä päätöksensä osallistumisestaan tutkimukseen riittävin perustein. (Kuula 2006, 102–107).

Tutkittaville on myös tuotava tiedoksi, mitä osallistuminen tutkimukseen tarkoittaa ja miten aineistonkeruu tapahtuu. Tutkimuksessa käytettävistä tallennevälineistä tulee kertoa tutkittaville ennen suostumista tutkimukseen osallistumiseen sekä arvio siitä paljonko osallistuminen tutkimukseen vie aikaa. Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, mutta tutkittaville tulee tehdä tiedoksi, että heillä on mahdollisuus keskeyttää osallistuminen näin heidän halutessaan. Haastatteluihin, osallistuvaan havainnointiin tai kokeelliseen tutkimukseen sisältyy vuorovaikutusta tutkittavien kanssa ja heihin on suhtauduttava kohteliaasti sekä ihmisarvoa kunnioittaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014).
Tutkimuksen tekijöiden on tärkeää suunnitella ja kertoa tutkittaville, miten säilytettävien tunnistetietojen luottamuksellisuus turvataan ja säilytetäänkö aineistossa tutkittavien tunnistetietoja. Jos tutkittavien suoria tunnistetietoja ei tarvita

aineistoanalyysin tekemiseen, tulisi ne hävittää mahdollisemman varhaisessa vaiheessa. Tutkimuksessa saatavat tiedot on säilytettävä luottamuksellisesti ja käsiteltävä huolellisesti sekä tutkimusaineistoa on varjeltava tiedon tuhoutumiselta, muuttumiselta tai joutumiselta vääriin käsiin. (Kuula 2006, 108–116.)

Suunnittelimme, toteutimme sekä raportoimme tutkimuksen asiallisesti. Pyrimme noudattamaan tieteellisen tutkimuksen kriteerit täyttäviä menetelmiä tiedonhankinnassa, tutkimustyössä sekä tulosten esittämisessä. Kunnioitimme muiden tutkijoiden työtä merkitsemällä asianmukaisesti käyttämiemme lähteiden alkuperän ja pyrimme säilyttämään alkuperäisen asiasisällön muuttumattomana.

Tutkimuksesta ja siihen liittyvistä haastattelutilaisuuksista keskustelimme etukäteen Kemin Seudun Ruskat ry:n ja Rytikarin Eläkeläiset ry:n puheenjohtajien kanssa. Puheenjohtajille lähetetyissä ryhmähaastattelukutsukirjeissä kerroimme tutkimuksen toimeksiantajan, toteuttajan, tarkoituksen, tavoitteen ja toteuttamistavan. Kutsuissa mainitsimme haastatteluun varatun ajan ja, että tilaisuus tullaan nauhoittamaan. Emme valinneet tai mitenkään vaikuttaneet keitä yhdistyksistä osallistui haastatteluun, vaan osallistuminen perustui kutsujen mukaisesti vapaaehtoisuuteen.

Haastattelutilaisuuksien aluksi kerroimme haastateltaville tarkemmin opinnäytetyönä tehtävästä tutkimuksesta sekä tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta, haastattelun nauhoittamisesta ja haastatteluaineiston hävittämisestä tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Muistutimme haastateltavia, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja halutessaan osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Ennen haastattelun aloittamista haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen.

Tutkimuksessa ei ollut tarpeen kerätä haastateltavien tarkkoja tunnistetietoja. Näimme tiedot iästä ja sukupuolesta riittäviksi ja näin turvasimme myös haastateltavien säilyminen anonyymina. Tutkimuksen tuloksissa käytettävissä lainauksissa emme mainitse haastateltavan sukupuolta tai ikää tunnistamattomuuden varmistamiseksi. Haastattelun nauhoitteita ja muuta materiaalia säilytimme ja käsittelimme huolellisesti. Tuhosimme nauhoitteet heti litteroinnin jälkeen ja muun materiaalin hävitimme tutkimuksen raportin valmistuttua.

Tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen toistettavuutta eli reliaabeliutta ja pätevyyttä eli validiutta. Toistettavuus ja pätevyys ovat saaneet laadullisessa tutkimuksessa erilaisia tulkintoja ja niiden käyttöä pyritään välttämään. Luotettavuus laadullisessa tutkimuksessa merkitsee kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen sopivuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää parhaiten tutkijan tarkka selostus kaikista tutkimuksen vaiheista, toteuttamisesta sekä erityisesti aineiston analyysin käsittelystä. (Hirsjärvi yms. 2009, 231–232.)

Pyrimme tarkasti avaamaan kaikki tutkimuksen vaiheet: haastattelut, ryhmätyöt, aineiston käsittelyn, tulokset ja johtopäätökset perusteluineen. Käytimme aineiston analyysiin runsaasti aikaa ja pyrimme ymmärtämään ja säilyttämään haastateltavien alkuperäisen sanoman. Luotettavuutta tukee lisäksi haastateltavien suorien lainauksien käyttäminen raportoinnissa.

8.2 Opinnäytetyöprosessi

Haastateltavien tuloksista selvisi, että hyvinvointi on ikääntyneille yksilöllinen kokemus, johon ikääntynyt itse voi vaikuttaa olemalla aktiivinen. Hyvinvoinnin ylläpitämiselle ikääntyneet kokivat tarvitsevansa arvostusta ja kannustusta sekä mahdollisuuksia toteuttaa omaa eläkejärjestön toimintaa. Myös osallisuus nähtiin tärkeänä asiana, mutta vaikeammalta toteuttaa käytännössä.

Tutkimuksen tärkein ja antoisin kokemus oli ryhmähaastattelun sekä OPERA -työskentelyn toteuttaminen. Haastattelutilanne oli rauhallinen ja vuorovaikutteinen. Haastateltavat olivat aktiivisia sekä innostuneita osallistujia OPERA-työskentelyyn. Käytetyt tutkimusmenetelmät olivat mielestämme oikein valittuja kohderyhmän ja tutkimuksen tarkoituksen kannalta.

Ryhmähaastattelun ja OPERA - työskentelyn toteuttaminen vahvisti ryhmänohjaus- ja vuorovaikutus- ja esiintymistaitojamme. OPERA -työskentelyä tulemme varmasti hyödyntämään työelämässä. Haastavinta ja aikaa vievintä oli haastatteluista kerätyn aineiston sisällönanalyysin toteuttaminen. Luimme ja tulkitsimme aineistoa useita kertoja kuukausien ajan sekä yhdessä että erikseen kunnes olimme tyytyväisiä ratkaisuihimme.

Toimeksiantaja arvioi tutkimusaiheen ajankohtaiseksi. Toimeksiantajan mielestä tutkimus antaa Kemin ikäihmisten palveluille tietoa ikäihmisten toiveista ja kehittämisideoista matalan kynnyksen kohtaamispaikalle. Saatuja tutkimustuloksia voidaan hyödyntää myös muussa kehittämistyössä. Toimeksiantajan mukaan opinnäytetyön tulosten perusteella Kemikammarin toimintaa on lähdetty toteuttamaan oikealta pohjalta. Toimeksiantajan näkemyksen mukaan tutkimukseen osallistujien määrä oli hyvä, mutta pohdittavaksi jää olisiko tutkimustulokset poikenneet haastateltavien ollessa muitakin, kun eläkeläisjärjestöjen edustajia.

Ikääntyneiden matalan kynnyksen kohtaamispaikka on aloittanut toimintansa helmikuussa 2017 nimellä Kemikammari. Ilolla olemme itsekin seuranneet, että tutkimuksen tuloksina nousseet toiveet on huomioitu toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Kemikammarin toimintoina on mm. naisten ja miesten aamuporinat, tuolijumppaa, käsityökerho ja peliperjantai. Kerran kuukaudessa on eri teemoihin liittyviä tietopäiviä. Kemikammarin ja Lapin Ammattikorkeakoulun yhteistyö on aktiivista ja löytänyt jo heti toiminnan alkutaipaleella uusia toimintamalleja esimerkiksi ennaltaehkäisevien kotikäyntien toteuttamiseen sekä opiskelijoiden harjoittelupaikkana.

LÄHTEET

Eloisa ikä. 2017. Uutiset. Oulun eloisa Ikäihmisten olohuone palkittiin. Viitattu 8.1.2017. http://www.eloisaika.fi/ajankohtaista/uutiset/?x25663=171785.

Eloisa ikä -ohjelma-käsikirja. 2015. Eloisa ikä. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 16.8.2016. http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/ea8584650d48eca9bf4f2245cc006838/1428319850/application/pdf/141517/EloisaIkaOhjelmaAsiakirja2015.pdf.

Haarni, I. 2010. Eläkeikäisten kohtaamispaikat tekemisen ja tapaamisen yhteisöinä. Gerontologia 1/2010, 3–13.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Huovinen, H. 2015. Väliraportti. Sähköposti Anne.Helske@edu.lapinamk.fi 18.8.2016. Tulostettu 5.9.2016.

- 2017. Tilasto. Sähköposti Anne.Helske@edu.lapinamk.fi 25.1.2017. Tulostettu 25.1.2017.

Hyvinvointi- ja terveyserot. 2015. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 10.8.2016 https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi

Ikäihmisten olohuone -projekti. 2016. Ikäihmisten olohuone. Oulun Eläkkeensaajat ry. Viitattu 16.8.2016. http://ikaihmistenolohuone.elakkeensaajat.fi/

Kailio, A-L. 2014. Kotona asuvien ikäihmisten osallisuus hyvinvointipalveluiden suunnittelussa. Itä-Suomen yliopisto. Sosiaalityö. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 24.7.2016. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140535/urn_nbn_fi_uef-20140535.pdf

Kananen, J. 2014a. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.

– 2014b. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.

– 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2015–2017. Ikäystävällinen Kemi. Kemin kaupunki. Viitattu 8.7.2016. http://www.kemi.fi/wp-content/uploads/2015/08/Ikaihmisten_hyvinvointisuunnitelma_2015-2017.pdf

Kemin sosiaali- ja terveyslautakunta. 2014a. Pöytäkirja 24.9.2014. Viitattu 19.7.2016. http://keminwww.kemi.fi/d5web/kokous/20142793-6.PDF

- 2014b. Pöytäkirja 12.12.2014. Viitattu 22.7.2016. http://kemin-www.kemi.fi/d5web/kokous/20142796-18.PDF

Kivelä, S. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. 1. painos. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.

Kolari, P. & Mertaniemi-Kinnunen, R. 2016. Ikäihmisten olohuone -toiminta ikääntyneiden arjen hyvinvointia edistämässä kotona asuvien oululaisten kokemuksia toiminnasta. Oulun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön tutkinto-ohjelma. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115638/Ikaihmisten%20olohuone-toiminta.pdf?sequence=1

Kotipirtin Olkkari. Ikääntyneen välittävä verkosto. 2016. Palvelutalo Kotipirtti ry. Yhressä nääs – projekti. Viitattu 20.8.2016 http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kotipirtin_Olkkari_malli_2015.pdf

Kunnari, M. & Suikkanen, A. 2013. Kuntalaisten hyvinvointikokemukset Lapissa. Erweko Oy, Oulu. Viitattu 16.3.2015. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-702-5.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kääriäinen, O. 2016a. Seniorineuvolan vastaanottokäynnit -tilasto. Sähköposti Anne.Helske@edu.lapinamki.fi 9.3.2016. Tulostettu 19.7.2016.

- 2016b. Kokouskutsu. Sähköposti Anne.Helske@edu.lapinamki.fi 9.3.2016. Tulostettu 19.7.2016.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Viitattu 24.7.2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. Esitteitä (2014). Viitattu 24.7.2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116180/URN_ISBN_978-952-00-3467-2.pdf?sequence=1

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Viitattu 6.1.2017. http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L3P13

Leemann, L. & Hämäläinen, R-M. 2015. Asiakasosallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 15.7.2016. https://www.thl.fi/documents/10531/1787240/Tietopaketti_Asiakasosallisuus.pdf/97b24b5c-2b6b-4308-bf4f-0f863bc8e2e6

– 2015. Matalankynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 31.7.2016.

https://www.thl.fi/documents/10531/1787240/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/8bc8490c-c2e2-4ad5-ada8-0ce8df65435e

Malmivaara, A. 2011. Pääkirjoitus: Hallitusohjelma sopusoinnussa terveyden määritelmän kanssa. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 5.9.2016. https://www.thl.fi/fi/web/paatoksenteko-talous-ja-palvelujarjestelma/talous/optimi-terveys-ja-sosiaalitalouden-uutiskirje/2011/paakirjoitus-3/2011

Muistio 2016a. Seniorineuvolapalaveri 23.3.2016.

- 2016b. Seniorineuvolapalaveri 18.5.2016.

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Paasivaara, L. 2004. Kuuleeko palvelujärjestelmä vanhuksia? Teoksessa Kankare, H. & Lintula, H. (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. 2. painos. Helsinki: Tammi, 31–32.

Pietilä, M. & Saarenheimo, M. Teos julkaistaan vuonna 2017. Eloisa hanketoiminta ikääntyneiden ihmisten arjessa (työnimi). Sähköposti 15.3.2017. Anne.Helske@edu.lapinamk.fi. Tulostettu 15.3.2017.

Neuvonta ja palveluverkosto. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Ikäneuvo-työryhmän muistio. 2009. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009: 24 Viitattu18.3.2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112026/URN%3ANBN%3Afi-fe201504224814.pdf?sequence=1

Suomen Kuntaliitto ry. 2013. Vanhuspalvelulaki. Viitattu 22.8.2016. http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/vanhuspalvelulaki/Sivut/default.aspx

Slåen, T. & Mantere, V. 2000. Tuplatiimi opas tehokkaampiin palavereihin. Vantaa: Innotiimi Oy.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2005–2016a. Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi. Tietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Viitattu 8.7.2016. https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sza0jfe0TjUEAA==&region=szYMBAA=&year=sy4rAwA=&gender=t&abs=f&color=f

- 2005–2016b. Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi. Tietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Viitattu 8.7.2016. https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s04qjjc0tjQ0NjIzBgA=&region=szYMBAA=&year=sy4rBgA=&gender=t&abs=f&color=f

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012- 2014. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Viitattu 21.9.2016 http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Johdanto. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Yliopistopaino, 10–15. Viitattu 16.3.2015. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1

Valtionneuvoston tulevaisuusselonteko: kestävällä kasvulla hyvinvointia. 2013. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 18/2013. Viitattu 22.8.2016. http://vnk.fi/documents/10616/1093242/J1813_Valtioneuvoston+tulevaisuusselonteko.pdf/dd3096ad-ec81-4077-bfba-d48be835caa7?version=1.0

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite1. Toimeksiantosopimus
Liite 2. Kutsukirje
Liite 3. Suostumuslomake
Liite 4. Teemahaastattelurunko
Liite 5. Hyvinvoinnin sisällön analyysi
Liite 6. Osallisuuden sisällön analyysi
Liite 7. OPERA-työskentely
Liite 8. Yksilötyönä kirjatut toiveet

Toimeksiantosopimus Liite 1

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Kemin kaupunki Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) vs.vanhuspalvelujohtaja Eija Järvinen, eija.jarvinen@kemi.fi, p. 040 5482039		
	Työn aihe Kemiläisten ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen. Toiveita matalan kynnyksen kohtaamispaikalle.		
Tekijä	Nimi Henna Baas, Anne Helske	Opiskelijanumero A1401102, A1401103	
	Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite Henna.Baas@edu.lapinamk.fi, Anne.Helske@edu.lapinamk.fi	
	Suoritettava tutkinto geronomi	Ryhmätunnus KA702G14	
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Sari Arolaakso, Hannele Kauppila	Tehtävänimike lehtori	
	Toimipaikka ja osoite Lapin Ammattikorkeakoulu, Meripuistokatu 26, 94100 Kemi		
	Puhelin	Sähköpostiosoite Sari.Arolaakso@lapinamk.fi / Hannele.Kauppila@lapinamk.fi	
	Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeuden säilyvät voimassa.		
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan			
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	**Allekirjoitus**	
Toimeksiantaja	Kemi 28.09.2016 Eija Järvinen		
Tekijä	Kemi 28.9.2016 Henna Baas, Anne Helske	Henna Baas Anne Helske	
Lapin AMK	Kemi 28.9.2016 Sari Arolaakso, Hannele Kauppila		

Kutsukirje Liite 2

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

Arvoisat Kemin Seudun Ruskat ry:n jäsenet,

Olemme kaksi geronomiopiskelijaa Lapin Ammattikorkeakoulusta Kemistä. Teemme opinnäytetyönä tutkimuksen, jossa on tarkoitus kuvata ja kartoittaa kemiläisten ikääntyneiden toiveita hyvinvoinnin edistämiseksi ja matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnan kehittämiseksi.

Toimeksiantajamme on Kemin kaupunki. Kemin kaupungin suunnitelmana on kehittää Seniorineuvolan toimintaa kemiläisten olohuonetyyppiseksi matalan kynnyksen kohtaamispaikaksi, joka tarjoaa monialaista toimintakykyä tukevaa toimintaa, ennaltaehkäisevää ohjausta ja neuvontaa.

Pyydämme teitä osallistumaan tutkimuksen ryhmähaastatteluun, joka toteutetaan täysin luottamuksellisesti. Haastattelu nauhoitetaan ja nauhoitetta käytetään tutkimusaineistona. Haastatteluaineisto hävitetään tutkimuksen jälkeen eikä haastateltavia voida tunnistaa lopullisessa työssä. Haastattelun tarkoituksena on selvittää millaisista asioista Teidän mielestänne ikääntyvän hyvinvointi koostuu sekä kerätä millaisia toiveita Teillä on matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnan ja sen tarjoamien kevyiden tukitoimenpiteiden suunnitteluun, toteuttamiseen sekä kehittämiseen.

Toivomme haastatteluun osallistuvan 8–10 henkilöä, naisia ja miehiä, jotka ovat halukkaita vaikuttamaan ikääntyneiden palvelujen kehittämiseen. Haastattelutilaisuus järjestetään Keskustan palvelutalolla torstaina 29.9.2016 klo 12–14. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Ystävällisin terveisin geronomiopiskelijat

Henna Baas
Henna.Baas@edu.lapinamk.fi

Anne Helske
Anne.Helske@edu.lapinamk.fi

Suostumuslomake Liite 3

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

SUOSTUMUS OSALLISTUMISESTA RYHMÄHAASTATTELUUN

Minulle on kerrottu opinnäytetyönä tehtävästä tutkimuksesta, jossa on tarkoitus kuvata ja kartoittaa kemiläisten ikääntyneiden toiveita hyvinvoinnin edistämiseksi ja matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnan kehittämiseksi.

Olen saanut riittävästi tietoa tutkimuksen tavoitteesta, ryhmähaastattelusta ja sen toteuttamisesta. Tiedän, että haastattelu nauhoitetaan, nauhoitetta käytetään tutkimusaineistona ja kerättyjä tietoja tullaan käyttämään ikääntyneiden matalan kynnyksen kohtaamispaikan toiminnan ja sen tarjoamien kevyiden tukitoimenpiteiden suunnitteluun, toteuttamiseen sekä kehittämiseen. Lisäksi minulle on kerrottu, että haastatteluaineisto hävitetään tutkimuksen jälkeen eikä haastateltavia voida tunnistaa lopullisessa työssä.

Minulla on ollut ennen haastattelun alkamista mahdollisuus kysyä tutkimuksesta ja siihen liittyvistä asioista. Olen saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tutkimukseen ja halutessani minulla on myös mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni.

Tästä sopimuksesta on tehty kaksi kappaletta, toinen haastateltavalle ja toinen opinnäytetyön tekijöille.

Paikka ja aika

_____

Haastateltavan allekirjoitus ja nimen selvennys

_____

Opinnäytetyön tekijöiden allekirjoitukset ja nimenselvennykset

_____

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Haastateltavien taustatiedot

- Ikä
- Sukupuoli
- Harrastukset

Teema 1. HYVINVOINTI

- Mitä mielestäsi on hyvinvointi?
- Mistä asioista hyvinvointi mielestäsi koostuu?
- Mitä hyvinvointi merkitsee sinulle?

Teema 2: OSALLISUUS

- Mitä mielestäsi on osallisuus?
- Mistä asioista osallisuus mielestäsi koostuu?
- Mitä osallisuus merkitsee sinulle?

Hyvinvoinnin sisällön analyysi Liite 5

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
mielenvirkeys motivaatio	AKTIIVISUUS	AKTIIVINEN HARRASTUSTOIMINTA
harrastukset kirjallisuus liikunta toiminta virikkeet yhdistystoiminta jumppa kerho kulttuuri luonto	HARRASTUKSET	
onnistuminen hyvän olon tunne mielenrauha onnellisuus positiivinen asenne rauhallisuus sopeutuminen tyytyväinen olotila turvallisuuden tunne	MIELENRAUHA	PSYYKKINEN JA FYYSINEN TERVEYS
liikunta muisti terveys toimintakyky liikkumiskyky	TERVEYS	
arvostus yhteiskunnan tuki palvelut	PALVELUT	YHTEISKUNNAN TUOTTAMAT PALVELUT
lapset lasten hyvinvointi perhe puoliso lastenlapset	PERHE	LÄHEISVERKOSTO
ihmissuhteet naapurit seura sosiaalinen piiri sosiaaliset suhteet yhteydenpitovälineet vertaistuki ystävät tuttavat	YSTÄVÄT	
ihmiset yhdessä olo yhteisöllisyys	YHTEISÖLLISYYS	
talous	TALOUS	TALOUS

Osallisuuden sisällön analyysi Liite 6

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
aktiivisuus järjestöön kuuluminen kannanotot	AKTIIVISUUS
suunnitteleminen kehittäminen vaikuttaminen	KEHITTÄMINEN
yhteistyö vanhusneuvoston toimivuus	YHTEISTYÖ

OPERA- työskentely Liite 7 1(2)

A	B	C	D
päättäjien tapaaminen	seniorineuvolan kehittäminen	kaikille sopivaa liikuntaa	ajakohtaisia asioita
ajankohtaisista asioista puhuminen	kaupungilta eri henkilöitä kerran kuussa pitämään esitelmiä	laulua ja musiikkia	kokoonnutaan ilman kännykää
eläkeläisten liikunnan ohjaus	keskustelupiirit	joku kertoon kaupungin asioista	runoraati
liikuntaesteiden poistaminen	luku- ja runopiirit	vapaata keskustelua	vanhojen muistelu
ruokailu / perushoito	sopivat tilat esim. kevyt liikunta	tilat eläkeläisjärjestöille	keskustelua aiheesta / vetäjä paikalla. ei pelkkä tapaaminen
lukupiirit	mahdollisimman monen yksinäisen "liikkeelle saanti" myös liikuntarajoitteiset	keskustelua eri aiheista / laulaminen	hyvä informaatio
pelit		yhdessä oloa esim. kahvittelua	yhteinen olohuone, mutta myös tila "yksityisille" tapaamisille
esiintyjät / luennoitsijat		eritasoista jumppaa	yhteinen senioritalo

A	B	C	D
päättäjien tapaaminen +++	seniorineuvolan kehittäminen +++	kaikille sopivaa liikuntaa +++	ajankohtaisia asioita +
ajankohtaisista asioista puhuminen	kaupungilta eri henkilöitä kerran kuussa pitämään esitelmiä	laulua ja musiikkia	kokoonnutaan ilman kännykää
eläkeläisten liikunnan ohjaus	keskustelupiirit	joku kertoon kaupungin asioista	runoraati ++
liikuntaesteiden poistaminen	luku- ja runopiirit	vapaata keskustelua ++	vanhojen muistelu ++
ruokailu / perushoito	sopivat tilat esim. kevyt liikunta ++	tilat eläkeläisjärjestöille +++	keskustelua aiheesta / vetäjä paikalla. ei pelkkä tapaaminen
lukupiirit ++	mahdollisimman monen yksinäisen "liikkeelle saanti" myös liikuntarajoitteiset +++	keskustelua eri aiheista / laulaminen	hyvä informaatio
pelit +		yhdessä oloa esim. kahvittelua	yhteinen olohuone, mutta myös tila "yksityisille" tapaamisille
esiintyjät / luennoitsijat ++		eritasoista jumppaa	yhteinen senioritalo +++

Liite 7 2(2)

TILA	VAIKUTTAMINEN PÄÄTÖKSENTEKOON	HYVINVOINTIA LIIKUNNASTA	TOIMINTA	KULTTUURI	KANNUSTAMINEN
senioritalo	seniorineuvolan kehittäminen	kaikille sopivaa liikuntaa	lukupiirit	vapaata keskustelua	mahdollisimman monen liikkeelle saanti
tilat eläkeläisjärjestöille	vaikuttaminen päätöksentekoon		luennoitsijat/esiintyjät	runoraati	
sopivat toimitilat	ajankohtaiset asiat		pelit	vanhojen muistelu	

Yksilötyönä kirjatut toiveet Liite 8

TILA	PALVELUT	OHJAUS JA NEUVONTA	TOIMINTA
vetäjä	kahvi- ja ruokailumahdollisuus	informaatiota	yhdessäoloa
säännöllinen aukioloaika	pesumahdollisuus	keskustelua kyläyhteisön ja kaupungin asioista	teemapäiviä
mahdollisuus yksityisyyteen	kuljetuspalvelut	yleistietoa kaupungin asioista	korttipelejä
kangaspuut	lääkäripalvelut	puhelin- ja tietokoneohjausta	tietovisailua
laulukirjoja	etsivä vanhustyö	terveystietoa	lukupiirejä
kirjoja			laulua
darts			käsitöitä
tikkataulu			retkiä
piirustustelineitä			
kangaspuut			