

Jonna Haataja, Julia-Natalia Jalkanen & Hilla Juntunen

IKÄIHMISTEN OLOHUONE IKÄIHMISTEN HYVINVOINTIA EDIS- TÄMÄSSÄ

Ikäihmisten olohuoneen toimintamalli

IKÄIHMISTEN OLOHUONE IKÄIHMISTEN HYVINVOINTIA EDIS- TÄMÄSSÄ

Ikäihmisten olohuoneen toimintamalli

Julia-Natalia Jalkanen
Jonna Haataja
Hilla Juntunen
Opinnäytetyö
Syksy 2017
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Haataja Jonna, Jalkanen Julia-Natalia & Juntunen Hilla

Opinnäytetyön nimi: Ikäihmisten olohuoneen toimintamalli

Työn ohjaajat: Bakala Kaija & Kokko Seija

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2017

Sivumäärä: 42 + 17

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena sähköisen toimintamallin Veikkauksen rahoittamalle Ikäihmisten olohuone –projektille. Se sisältää tietoa Ikäihmisten olohuoneista ja toiminnan järjestämisestä. Opinnäytetyömme tavoitteena on mahdollistaa Ikäihmisten olohuoneen toimintamallin levittäminen helposti Internetin välityksellä ja tarjota tietoa toiminnasta tai samankaltaisen toiminnan järjestämisestä kiinnostuneille. Olohuonetoiminnan levittäminen ehkäisee yksinäisyyttä, edistää osallisuutta ja vertaisuutta sekä kannustaa ikäihmisiä aktiiviseen toimijuuteen. Tavoitteenamme oli tutustua tarkemmin Ikäihmisten olohuone-projektissa tehtävään asiakastyöhön ja sen toimintakykyä ylläpitävään toimintaan, jotta pystyisimme sisällyttämään tärkeimmät asiat selkeäksi toimintamalliksi. Suunnittelimme ja toteutimme toimintamallin vapaasti, joten jokainen meistä pääsi hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja luovuuttaan sen tekemisessä. Opinnäytetyön tietoperustassa käsitelimme ikäihmisten palveluita ohjaavaa normistoa sekä tekijöitä, jotka luovat tarpeen olohuonetoiminnan järjestämiselle. Näitä ovat esimerkiksi ikäihmisten elämänlaatu, toimintakyky ja sen ylläpitäminen, yksinäisyys ja ikääntymisen eriarvoistuminen. Tietoperustan pohjalta nostimme toimintamalliin näitä merkittäviä asioita, jotka tulee ottaa huomioon olohuonetoimintaa suunniteltaessa.

Yhteistyö Ikäihmisten olohuone -projektin kanssa käynnistettiin syksyllä 2016. Tapasimme säännöllisesti projektipäällikön ja työntekijöiden kanssa syksyn 2016 ja kevään 2017 aikana. Tapaamisten aikana sekä sähköpostin välityksellä saimme palautetta toimintamallin sen hetkisestä sisällöstä ja rakenteesta sekä muutos- ja täydennysehdotuksia esimerkiksi käsitteiden käyttöön. Toimintamallin toteutuksessa hyödynsimme eri tietokoneohjelmia, Ikäihmisten olohuoneilla otettuja kuvia sekä Ikäihmisten olohuone -projektin materiaaleja.

Opinnäytetyömme tuloksena syntyneitä materiaaleja voidaan käyttää samankaltaisen toiminnan suunnittelussa muualla Suomessa. Tiivistimme toimintamalliin Ikäihmisten olohuone-projektin toiminnan pelkistettyyn muotoonsa, joten se tarjoaa esimerkin siitä, miten ikäihmisten yksinäisyyttä voidaan ehkäistä ja osallisuutta edistää matalan kynnyksen toiminnalla. Toimintamalli julkaistaan projektin kotisivuilla, josta ne ovat helposti löydettävissä. Lisäksi se julkaistaan Innokylässä.

Asiasanat: ikäihmisten olohuone, toimintakyky, elämänlaatu, osallisuus, vertaisuus, matalan kynnyksen toiminta, toimintamalli

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Social Services

Authors: Haataja Jonna, Jalkanen Julia-Natalia & Juntunen Hilla
Title of thesis: Formula of Living Room for Elderly People
Supervisors: Bakala Kaija & Kokko Seija
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017
Number of pages: 42 + 17

Increasing loneliness is a big problem among the elderly in Finland. Political alignment concerning aging supports that elderly should be able to live at home as long as possible. The elder people who live alone might feel themselves lonely easier than those who share their apartment with someone. The aim of this functional bachelor's thesis was to spread the formula of Ikäihmisten olohuone to elsewhere in Finland. Spreading the formula could ease loneliness and increase participation among the elderly people.

This thesis was carried out in co'operation with Ikäihmisten olohuone's staff. We met with the staff regularly during the fall 2016 and the spring 2017. We got feedback for developing the content of the formula. During the process, we took advantage of different computer softwares and materials of Ikäihmisten olohuone and our own creativeness. We got to know the principles of the Ikäihmisten olohuone activity and disclosed it in the formula. Ikäihmisten olohuone offers low-threshold services for senior citizens of Oulu. They have some employees and volunteers who plan and organize different activities. Ikäihmisten olohuone-project has two rented places where they organize their activities. Places have been rented from Oulun Palvelusäätio who they co'operate with.

Our co'operation partner can use the results of our project to spread the formula of Ikäihmisten olohuone and knowledge about the Ikäihmisten olohuone project. The formula was published online to be reached easily.

Keywords: loneliness, participation, elderly, living room, formula

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 PROJEKTIN VALMISTELU JA SUUNNITTELU	8
2.1 Projektina sähköinen käsikirja	8
2.2 Projektiorganisaatio.....	10
2.3 Projektin tavoitteet ja niiden arviointi.....	10
2.4 Omat oppimistavoitteemme	11
2.5 Projektin potentiaaliset riskit ja ongelmat	12
3 IKÄIHMISTEN OLOHUONEEN TARPEESEEN LIITTYVIÄ TEKIJÖITÄ	14
3.1 Ikääntyminen ja ikäihmisten palveluita ohjaava normisto	14
3.2 Ikäihmisten hyvinvointi ja elämänlaatu.....	16
3.3 Ikäihmisten yksinäisyys	21
3.4 Eriarvoistuva ikääntyminen.....	22
3.5 Ikäihmisten elämänlaatua tukeva olohuonetoiminta.....	25
4 PROJEKTIN TOTEUTUS	27
5 ARVIOINTI	30
5.1 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi	30
5.2 Laatuksiteerien arviointi	30
6 OPINNÄYTETYÖMME LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	32
6.1 Opinnäytetyön eettisyys	32
6.2 Opinnäytetyön luotettavuus	33
7 POHDINTA.....	35
LÄHTEET	38
LIITTEET LIITE 1.....	43

1 JOHDANTO

Oulun eläkkeensaajat ry:n Ikäihmisten Olohuone –projekti (2014-2017) on yksi Eloisa Ikä –avustusohjelman hankkeista. Eloisa Ikä –ohjelma (2012-2017) on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama ja sen tarkoituksena on toimia ikäihmisten hyvän arjen puolesta. Ohjelman lähtökohtia ovat ikäihmisten omat voimavarat, vahvuudet, elämäkokemus sekä näkemys omasta arjesta ja keskeisiä teemoja ovat muun muassa ikäihmisten toimijuus, osallisuus sekä yhteisöllisyys. (Eloisa ikä 2016, viitattu 13.9.2016.) Ikäihmisten Olohuone on kaikille oululaisille ikäihmisille tarkoitettu kohtaamispaikka. Olohuoneella voi halutessaan osallistua ohjattuun toimintaan tai oleskella vapaasti ikätovereiden seurassa. Olohuonetoimintaa järjestetään Oulussa kahden eri palvelukeskuksen tiloissa. Projektin päätavoitteina on oululaisten ikäihmisten yksinäisyyden vähentäminen ja yhteisöllisyyden lisääminen. Toimintaan kuuluu sekä vertaistoiminnan toteuttaminen että virikkeiden tarjoaminen. (Ikäihmisten olohuone 2016, viitattu 13.9.2016.)

Ikäihmisten olohuone –projektin tarkoituksena oli projektin alkaessa perustaa ikäihmisille tarkoitettu ”olohuone”, joka on avoinna erityisesti iltaisin, viikonloppuisin ja juhlapäivinä. Tavoitteena oli myös tarjota sosiaalisia kontakteja yksinäisille, antaa mahdollisuus yhteisöllisyyteen sekä päästä osallisiksi väestön viettämiin juhlatapahtumiin. Erilaisilla palveluilla, virikkeillä sekä vertaistoiminnalla pyrittiin lisäämään aktiivisuutta ja osallisuutta. Tavoitteena oli myös verkostoituminen paikallisesti, esimerkiksi eri järjestöjen, oppilaitosten ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa sekä valtakunnallisesti vanhustyöntoimijoiden kanssa, joiden tietoja ja taitoja voitaisiin hyödyntää projektin toteuttamisessa. Toiminnan pyrkimyksenä oli vähentää ikäihmisten yksinäisyyttä ja sen aiheuttamia ongelmia ja seurauksia sekä kohentaa heidän elämänlaatuaan. (Ikäihmisten olohuoneen tausta-aineisto.)

Opinnäytetyömme myötä pääsemme mukaan kehittämään Ikäihmisten olohuoneen toimintaa ja suunnittelemme hankkeelle sähköisen toimintamallin. Sähköi-

sellä toimintamallilla tarkoitamme internetissä julkaistavaa opasta, jossa kerromme olennaista tietoa Ikäihmisten Olohuoneesta ja johon tiivistämme olohuoneen toimintamallin. Sähköistä toimintamallia voivat hyödyntää esimerkiksi samankaltaisesta toiminnasta kiinnostuneet toimijat, järjestöt tai yhdistykset. Sähköisessä muodossa oleva toimintamalli antaa mahdollisuudet ikäihmisten olohuoneen idean ja toimintamallin levittämiseen helposti, sillä Internetissä se on kaikkien saatavilla. Sähköinen toimintamalli säästää myös resursseja ja tulee edullisemmaksi, kuin paperinen versio, sillä toimintamallin painatukseen ja mahdollisiin postituksiin tuhlautuisi paljon aikaa ja rahaa. Ikäihmisten Olohuoneen toimintamallia levittämällä voitaisiin ehkäistä ikäihmisten yksinäisyyttä, lisätä yhteisöllisyyttä sekä kannustaa ikäihmisiä aktiivisiksi toimijoiksi yhteiskunnassa.

2 PROJEKTIN VALMISTELU JA SUUNNITTELU

Mäntynevan (2016, 13) mukaan projekti-käsitettä käytetään välillä kovin väljästi. Hänen määrittelee kirjassaan projektin ainutlaatuiseksi kokonaisuudeksi, joka on rajattu ajallisesti, kustannuksiltaan ja laajuudeltaan. Tunnusomaisia projektin piirteitä ovat esimerkiksi selkeät tavoitteet, rajalliset resurssit ja se, että lopputuotoksen saavuttamiseen liittyy riski. Projektin elinkaari jakautuu useaan eri vaiheeseen, jotka eroavat toisistaan esimerkiksi toiminnoiltaan, ominaisuuksiltaan ja työskentelytavoiltaan. Mäntyneva jakaa projektin elinkaaren neljään vaiheeseen, joita ovat valmistelu, suunnittelu, toteuttaminen sekä päättäminen. (Mäntyneva 2016, 13, 17.)

Projektin taustalla on aina jokin tarve, joka määrittää ja rajaa projektin kohdistumisen ja laajuuden. Kun projekti on käynnistetty, projekti suunnitellaan tarpeeksi yksityiskohtaisesti ja selvitetään erialaisia ratkaisuja tavoitteiden saavuttamiseksi. Tehtäville kohdennetaan resurssit ja ihmiset, jotta projekti saadaan toteutettua. (Mäntyneva 2016, 18, 19.) Olimme Ikäihmisten olohuone –projektin projektipäällikköön ensimmäisen kerran yhteydessä syksyllä 2016. Alkuperäinen idea Ikäihmisten olohuoneen sähköisenä julkaistavasta toimintamallista tuli häneltä ja päätimme toteuttaa aiheen opinnäytetyönämme.

2.1 Projektina sähköinen toimintamalli

Tuotekehitysprojektissa pyrkimyksenä on joko olemassa olevan tuotteen parantaminen tai uuden kehittäminen. Tuotekehitysprojekteihin liittyy paljon riskejä ja tuotteen valmistumisesta on melko vaikeaa antaa järkevää aika-arviota. (Mäntyneva 2016, 14.) Opinnäytetyöprosessimme alussa päätimme tuottaa Ikäihmisten olohuoneelle sähköisen toimintamallin, joka sisältää tiivistetyn ja yleistetyn version ikäihmisten olohuoneen toiminnasta. Ikäihmisten olohuone-projektin toimintamallin levittäminen ja samankaltaisen toiminnan lisääminen voisi ehkäistä ikäihmisten yksinäisyyttä, lisätä yhteisöllisyyttä sekä kannustaa ikäihmisiä

aktiivisiksi toimijoiksi yhteiskunnassa. Nämä asiat on todettu myös Ikäihmisten olohuoneen kävijäkyselyissä. Sähköisen toimintamallimme kohderyhmänä ovat erilaiset toimijat, jotka ovat kiinnostuneita olohuonetoiminnan aloittamisesta ja järjestämisestä. Tällaisia toimijoita voivat olla esimerkiksi kolmannen sektorin järjestöt ja yhdistykset, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset tai muut ikäihmisten parissa työskentelevät.

Päätimme toteuttaa toimintamallin sähköisessä muodossa, koska se on internetissä helposti kaikkien saatavilla ja mahdollistaa toimintamallin levittämisen vähin resurssein. Helpon saatavuuden vuoksi meidän on huomioitava toimintamallia tehdessä se, että toimintamalli ei tule välttämättä vain sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, vaan sitä voivat hyödyntää myös muiden alojen toimijat. Nämä huomiot saimme yhteistyötaholtamme, Ikäihmisten olohuone -projektin projekti-päälliköltä.

Sähköinen toimintamalli tarjoaa tietoa ikäihmisten olohuoneen toiminnasta ja voi auttaa toimintamallin leviämisessä laajemmalle. Se hyödyttää siis ensisijaisesti samankaltaisesta toiminnasta kiinnostuneita ja toimintamalli voikin toimia jollakin ponnahduslautana ikäihmisten olohuoneen perustamiseen. Lisäksi toimijat voivat saada toimintamallista ideoita oman, jo olemassa olevan toiminnan kehittämiseen ja monipuolistamiseen. Ikäihmisten olohuoneen työntekijät voivat mahdollisesti hyödyntää toimintamallia osana verkostotyötään. Helposti internetissä saatavilla oleva toimintamalli on tiiviissä ja yksinkertaisessa muodossa, joten sen hyödyntäminen on helppoa ja nopeaa. Myös ikäihmiset hyötyvät ikäihmisten olohuoneen toimintamallista, mikäli sen avulla voidaan levittää helpommin toimintaan liittyvää tietoa ja toimintaa laajemmalle, sillä he muodostavat olohuoneen kävijäkunnan. Olohuonetoiminta tuo ikäihmisten arkeen vaihtelevia aktiviteetteja ja auttaa vuorovaikutussuhteiden ylläpitämisessä. Toiminta parantaa myös kokonaisvaltaisesti ikääntyvien toimintakykyä ja ehkäisee yksinäisyyttä. Olohuoneen mahdollistama osallisuus, sosiaaliset suhteet sekä ryhmään kuulumisen puolestaan lisäävät kokemusta elämän merkityksellisyydestä. Mahdollisuus harrastaa, osallistua ja läheiset ihmissuhteet puolestaan lisäävät elämänlaatua. Elämän merkityksellisyyden kokeminen, itsensä toteuttaminen, mie-

lekäs tekeminen sekä itsensä hyväksytyksi ja arvokkaaksi kokeminen ovat keskeisiä hyvän arjen rakentajia. (Ylä-Outinen 2012, 164-165.)

2.2 Projektiorganisaatio

Projektiorganisaatio vastaa projektin toteuttamisesta ja sen suorituskyky on pitkälti riippuvainen käytössä olevista henkilöresursseista ja osaamisesta. (Mäntyneva 2016, 21.) Me opinnäytetyöntekijät työskentelimme kaikki projektiryhmän jäseninä, emmekä nähneet tarpeelliseksi nimittää erillistä projektipäällikköä, vaan teimme yhteistyötä kaikilla osa-alueilla. Ohjausryhmänä toimi yhteistyökumppanimme eli Ikäihmisten olohuoneen projektipäällikkö, joka valvoi työn etenemistä ja projektin toteuttamista, ja lopulta hyväksyi tuotteemme.

2.3 Projektin tavoitteet ja niiden arviointi

Projektin käynnistyspäätöksen jälkeen sille määritellään tavoitteet. Suunnittelun laatu ja suunnitelmiin pohjautuva projektin ohjaus mahdollistaa projektille asetettujen tavoitteiden toteutumisen, sillä mitä selkeämmin projektin tavoitteet pysytään avaamaan ja selittämään, sitä todennäköisemmin projekti onnistuu. (Mäntyneva 2016, 43-44.)

Opinnäytetyön tekemisen ja toimintamallin laatimisen kautta pyrimme vaikuttamaan ikäihmisten hyvinvointiin ja mielekkäämpään arkeen. Opinnäytetyömme välittömänä tavoitteena oli selkiyttää olohuonetoimintaan liittyvää käsitteistöä ja luoda laajennettavissa oleva toimintamalli ikäihmisten olohuoneesta. Pitkänajan kehitystavoitteena on ikääntyvien yksinäisyyden ehkäisy ja osallisuuden edistäminen sekä yhteisöllisyyden lisääminen olohuonetoiminnan laajentamisen tuloksena. Pitkällä aikavälillä olohuonetoiminta voisi mahdollisesti tulla kiinteämmäksi osaksi ikäihmisten palveluita. Toimintamallille asettamamme laatutavoitteet ovat selkeys, käyttäjälähtöisyys sekä tiivis sisältö.

Ikäihmisten olohuoneen toiminnasta kiinnostuneille toiminnan aloittaminen voi olla helpompaa, kun saatavilla on selkeä opas toimintamallista. Toimintamalli on myös varioitavissa eri toimijoiden tarpeisiin sopivaksi, sillä toimintaa voi järjes-

tää laajalla tai suppealla mittakaavalla. Tavoitteena on siis tavoittaa erilaisia vapaaehtoistoimijoita ja innostaa heitä järjestämään olohuonetoimintaa.

Arvioimme projektimme etenemistä jatkuvasti ja suhteutimme tuotoksemme laatu sille asettamiimme tavoitteisiin. Ulkoinen arviointi tapahtui vertaisarvioinnin sekä yhteistyökumppanimme palautteen avulla. Vertaisarvioijan kanssa hoidimme palautteenannon pääasiassa sähköisesti. Ikäihmisten olohuoneen projektipäälliköltä ja työntekijöiltä saimme myös suullista palautetta säännöllisesti. Kävimme myös esittelemässä toimintamallin ensimmäisen version Ikäihmisten olohuone –projektin loppuseminaarissa ja saimme seminaarin osallistujilta palautetta. Teimme projektin suunnitteluvaiheessa kyselylomakkeen, jonka avulla meidän oli tarkoitus kerätä palautetta. Palautteen antajat kokivat kuitenkin helpommaksi antaa käsikirjasta suullista palautetta, joten huomasimme kyselylomakkeiden olevan turhia.

2.4 Omat oppimistavoitteemme

Sosionomien (AMK) ydinosaamista voidaan Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkoston mukaan jäsentää kuuden kompetenssin kautta. Näitä kompetensseja ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (2016.) Opinnäytetyöprosessimme aikana pyrimme oppimaan lisää Ikäihmisten olohuoneella tehtävästä asiakastyöstä, sillä ikäihmisten olohuoneella tehdään tärkeää työtä syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja osallisuuden lisäämiseksi kunnioittaen ikäihmisten ihmisarvoa ja itsenäisyyttä. Halusimme myös oppia enemmän ikäihmisten parissa tehtävästä toimintakykyä ylläpitävästä, ennaltaehkäisevästä toiminnasta. Samalla pyrimme tarkastelemaan projektissa ja sen asiakastyössä hyödynnettäviä verkostoja. Ammattieettiseen osaamiseen kuuluu kyky oman toiminnan tarkasteluun ja arviointiin.

Opinnäytetyömme ja toimintamallin tekemisen kautta pääsimme kehittämään taitojamme tutkimuksellisen kehittämisosaamisen osa-alueella. Tavoitteenamme oli samalla kehittää verkostotyötaitojamme ja oppia hyödyntämään niitä

työskenneltäessä kolmannella sektorilla. Toimintamallin suunnittelu ja tekeminen vaati tiivistä yhteistyötä ikäihmisten olohuoneen kanssa, mikä mahdollisti meille yhteistyötaitojemme kehittämisen. Työmme edellytti myös jatkuvaa reflektiota, jotta pystyimme saavuttamaan tavoitteemme ja syventää ammattitaitoamme. Kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamiseen kuuluu yhteiskunnallinen analyysitaito ja sosiaalialalla kriittinen orientaatio korostaa etenkin muutostyön näkökulmaa (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto, 2016). Opinnäytetyötä tehdessämme tavoitteenamme oli syventää osaamistamme osallistavien ja syrjäyttävien yhteiskunnallisten ilmiöiden analysoimisessa. Pyrimme opinnäytetyömme tietoperustassa tuomaan ilmi ikäihmisten olohuone –projektin syntyyn ja sen toimintaan vaikuttaneita ilmiöitä. Tulevaisuudessa olemme mahdollisesti kiinnostuneita työskentelemään sosiaalialan järjestöissä, joten erilaisten ilmiöiden tarkastelu niin paikallisella kuin yhteiskunnallisellakin tasolla on tärkeä taito ja siksi sisällytimme sen tavoitteisiimme. Toimintamallin toteutusvaiheessa tavoitteenamme oli oppia hyödyntämään jokainen omaa luovuuttamme ja tarjota omat vahvuutemme osaksi toimintamallin tekemistä, jotta lopputuloksesta tulisi miellyttävä niin sisällöllisesti kuin visuaalisestikin.

2.5 Projektin potentiaaliset riskit ja ongelmat

Projektimme riskit liittyivät pääasiassa teknisiin riskeihin, aikataulullisiin riskeihin ja vastuun jakamiseen (Pelin 2011, 218). Tekninen riski oli esimerkiksi se, ettemme voineet hallita, milloin Internet toimii ja milloin ei. Tämä rajoitti jonkin verran projektin työstämistä eteenpäin omalla ajallamme. Välillä oli myös hankaluuksia saada tiedostoja auki sähköpostista ja niiden muokkaaminenkaan ei aina sujunut ongelmitta. Aikataulullinen riski oli se, että alustava versio toimintamallista tuli saada valmiiksi huhtikuun loppuun tai toukokuun alkuun mennessä, jotta pystyimme esittämään sen seminaarissa. Tämä vaati aikataulujen riittävää hallintaa, sillä projektin tekemisen aikana oli myös muita kouluun liittyviä tehtäviä, jotka tuli hoitaa. Myös vastuunjakoon liittyviä riskejä tuli miettiä, sillä osalla ryhmästä oli enemmän aikaa viedä projektia eteenpäin, kun taas osalla oli monta asiaa hoidettavana päällekkäin. Se tiesi muille jäsenille hieman lisätöitä joillakin alueilla ja aiheutti myös aikataulullisia haasteita.

Riskienhallintaan auttaa jo se, että ennakoimme ja pohdimme mahdollisia riskejä ja niiden todennäköisyyksiä etukäteen. Keskustelemme niiden hallinnasta ja ratkaisusta yhdessä. Jo näillä keinoilla pystymme vähentämään ongelmia projektimme aikana. (Pelin 2011, 217.) Riskienhallinta voidaan jakaa ennalta ehkäiseviin toimiin, vahinkoa rajoittaviin toimiin ja jälkivahinkojen torjuntaan. Keinoja hallintaan ovat esimerkiksi riskien kontrollointi, kuten riskien välttäminen, pienentäminen ja jakaminen. Riskien hallintaan liittyviä toimintoja tulee myös seurata ja ohjata. (Kinni, Tauriainen & Kiiskinen 2004, 3-5.) Projektiimme liittyviä riskejä pyrimme hallitsemaan siten, että suunnittelimme aikataulumme huolellisesti ja olimme yhteydessä toisiimme ongelmien ilmaantuessa. Keskustelimme esimerkiksi vastuunjakoon liittyvistä asioista ja ilmaisimme suoraan, jos koimme jonkun panostavan vähemmän kuin muiden. Myöhemmissä projektin vaiheissa vähemmän töitä tehneet ryhmän jäsenet pystyivät korvaamaan aiemmat puutteet. Pyrimme myös olemaan yhteydessä projektin tilaajaan mieleen tulevista asioista riittävän ajoissa, jotta vastauksen kesto ei tuonut projektimme toteutukseen ongelmia. Pystyimme olemaan yhteistyökumppaniimme yhteydessä myös puhelimitse tai käymään hänen toimistollaan tarvittaessa.

3 IKÄIHMISTEN OLOHUONEEN TARPEESEEN LIITTYVIÄ TEKIJÖITÄ

3.1 Ikääntyminen ja ikäihmisten palveluita ohjaava normisto

Ikääntyminen ja ikäihmisten määrän kasvu ovat olleet jatkuvasti esillä etenkin viime vuosikymmenen aikana. Seppäsen ja Koskisen mukaan ikääntyminen on yksi syvästi yhteiskunnan toimintaan vaikuttava tekijä suomalaisessa yhteiskunnassa, sillä arvioiden mukaan vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaiden määrä on jopa kaksinkertainen verrattuna vuoteen 2000. Myös yli 80-vuotiaiden määrä kasvaa merkittävästi. Jotta yhteiskunta voi taata hyvinvoinnin ja hyvän elämänlaadun myös ikääntyville kansalaisilleen, on sen muutettava toimintatapojaan. Ikääntymispolitiikan tarkoituksena on keskittyä juurikin ikääntyvään väestöön ja sen tarkoituksena on vaikuttaa tavoitteisiin ja toimiin, jotka vaikuttavat kyseisen ikäryhmän oloihin. Vallalla oleva vanhuskäsitelmä määrittää ikääntyvien asemaa yhteiskunnassa ja kulttuurissa. Jokainen kokee ikääntymisen omin tavoin, joten myös ikääntymisen ainutkertaisuutta on alettu huomioida aiempaa enemmän. (2010, 388-389, 393.)

Oulussa palvelujen järjestämiseen haasteita luo juuri väestön ikääntyminen ja noin 90 prosenttia yli 75-vuotiaista asuu kotonaan (Uuden Oulun toimintaympäristökatsaus 2012, viitattu 15.9.2016, 15). Lisäksi lähes kolmannes 75 vuotta täyttäneistä kärsii masennuksesta (Uuden Oulun hyvinvointikatsaus 2011, viitattu 15.9.2016, 41). Oulun kaupungin hyvinvointikertomuksessa 2013-2016 on nostettu esille väestön ikääntymisen huomiointi palvelutarjonnassa ja että kotona asumista tukevien palvelujen kehittämistä tulee jatkaa. Ennaltaehkäisevään toimintaan tulee edelleen kiinnittää huomiota ja on tärkeää kehittää uudenlaisia, monipuolisempia toimintamuotoja, joilla esimerkiksi voi vastata pieniin palvelutarpeisiin ja tukea ikäihmisten sosiaalista osallistumista. Hyvinvointikertomuksessa huomioidaan myös ikäihmisten taloudellisen tilanteen paraneminen, mikä lisää ikäihmisten mahdollisuuksia omarahoitteisten palvelujen hankintaan. (2016, viitattu 14.9.2016, 14-15)

Ikääntymisestä puhuttaessa esille nousee yhä useammin aktiivisuus ja hyvän toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään. Aktiivisen ikääntymisen strategia onkin ollut viime vuosikymmenen aikana paljon esillä. Sitä on kannatettu esimerkiksi Maailman mielenterveysjärjestön ja Euroopan unionin piirissä. Strategian taustalla on ajatus siitä, että onnistuneelle vanhenemiselle ominaista on aktiivinen elämäntapa, sosiaaliset suhteet, sosiaalinen osallistuminen, terveys sekä fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky. Kannatusta aktiivisen ikääntymisen strategia on saanut muun muassa siksi, että teoriaa tukevat monet tutkimustulokset. Lisäksi taustalla on aito huoli ikääntyneiden lisääntyvästä palveluntarpeesta ja siitä, miten ikääntyneet voisivat selviytyä ja asua omassa kodissaan itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Vaikka aktiivinen elämäntapa ikääntyessä voikin tuoda lisää elinvuosia, liittyy teoriaan myös ongelmia. Ongelmia ovat esimerkiksi normatiivisen paineen uhka, sillä osa ihmisistä saattaa kokea paineita elää aktiivisesti, vaikka itsellä ei olisi tarvittavia voimavaroja tai haluja suositellun elämäntavan mukaisesti. Aktiivisen vanhenemisen strategia voidaan nähdä juuri yhteiskuntaa palvelevana, sillä se vähentää palvelujen ja hoivan tarvetta ja pitää ikäihmiset mahdollisimman pitkään tuottavina yhteiskunnan jäseninä. (Heikkinen 2002, 28-29.)

Palvelujen ja hoivan tarpeen lisääntyessä kasvaa usein samalla huoli siitä, miten taata riittävät ja laadukkaat palvelut ikääntyville. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi on Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisema suositus, jonka tarkoituksena on tukea niin kutsutun vanhuspalvelulain toimeenpanoa. Sen kokonaistavoitteena on mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen sekä laadukkaat ja vaikuttavat palvelut ikääntyneille. Laatusuosituksessa korostetaan, että ikääntyvillä on oltava mahdollisuus elää hyvää elämää omissa yhteisöissään iästä tai toimintakyvystä riippumatta ja että hyvä elämänlaatu ei ole vain hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Hyvän elämänlaadun lisäksi tulisi kiinnittää huomiota toimivan arjen turvaamiseen. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 3, 15. Viitattu 22.1.2017.) Toimivan arjen kannalta olennaista on se, miten ikäihminen selviää päivittäisistä askareistaan. Tällaisista toiminnoista selviy-

tyminen vaatii muun muassa kykyä kävellä, liikkua portaissa, nousta tuolista ja nostaa taakkoja. (Pohjolainen 2007, 137, 140-141)

Uusi sosiaalihuoltolaki (1301/2014) vahvistaa peruspalveluja ja vähentää sitä kautta korjaavien toimenpiteiden tarvetta, ja ikääntyvien kanssa tehtävässä sosiaalityössäkin tulisi painottaa ennaltaehkäiseviä palveluita ja toimenpiteitä. Myös laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (980/2012) eli niin sanotussa vanhustalvuluista laissa säädetään ikääntyneille tarkoitetuista palveluista. Lakien tarkoituksena on muun muassa edistää hyvinvointia, parantaa sosiaali- ja terveystalvulujen laatua sekä ehkäistä syrjäytymistä. Vanhustalvululain mukaan kunnalla on velvollisuus tarjota ikääntyville palveluita, jotka tukevat heidän itsenäisyyttään, terveyttään ja toimintakykyään. Kunnan tulee tehdä myös suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi, jossa painopiste on nimenomaan kotona asumisessa ja kuntoutuksen edistämisessä. Talvulujen tulee olla kaikkien ikääntyvien saatavilla, niiden tulee olla laadukkaita ja niitä tulee olla riittävästi. Sosiaalihuollolla pyritään vaikuttamaan ennen kaikkea väestön sosiaaliseen hyvinvointiin ja turvallisuuteen. Myös toimintakyvyn ja osallisuuteen pyritään kiinnittämään huomiota. Sosiaalihuollolla on myös erityinen rooli eriarvoisuuden ja syrjäytymisen vähentämisessä. Sosiaalihuoltolain mukaan sosiaali- talvulujen tulee olla tarpeenmukaisia, riittäviä ja laadukkaita ja niiden tulee olla kaikkien saatavilla. Asiakaslähtöisyys on yksi tärkeimmistä lain valmistelun periaatteista.

3.2 Ikäihmisten hyvinvointi ja elämänlaatu

Kuten aikaisemmassa luvussa totesimme, Ikäihmisten palveluita koskeva laatusuositus korostaa ikääntyvien mahdollisuutta hyvään elämään. Laatusuositus korostaa myös sitä, että hyvän elämänlaadun lisäksi tulee huomioida toimiva arki. Ylä-Outinen toteaa väitöstutkimuksessaan, että ikäihmiset ovat arvioineet monissa tutkimuksissa hyvän elämän edellytyksiksi terveyden, kohtuullisen toimeentulon, myönteisen elämänasenteen, hyvät ihmissuhteet, perheen, aktiivisen elämän ja hyvän asunnon. Vanhenemisen ei tarvitse aina olla onnistunutta, vahvaa tai rohkeaa, vaan tavallista arkielämää. Tavalliseen ikäihmisen arkeen kuuluu tutkimuksen mukaan halu pitää huolta omasta kunnostaan ja terveydes-

tään, jotta voi jatkaa tuttua ja turvallista, omannäköistä elämää. Ikäihmisten elämänlaadun arvioinnissa tärkeitä tekijöitä ovat elinympäristö, toimeentulo, suhteet läheisiin, osallistuminen, harrastusmahdollisuudet ja avunsaantimahdollisuudet. Keskeistä ikäihmisten hyvässä elämässä on elämän tarkoituksellisuuden tunne, johon liittyy ihmisarvon kunnioittaminen itseisarvona, elämän kokeminen mielekkäänä, itsensä hyväksytyksi ja tarpeelliseksi kokeminen, mahdollisuus olla solidaarinen ja auttaa toisia, toimiminen täysivaltaisena yhteiskunnan jäsenenä ja mahdollisuus toteuttaa itseään. (2012, 164-165.)

Elo (2006) kehitti väitöstutkimuksessaan teorian, jonka mukaan pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukeva ympäristö rakentuu fyysisten, sosiaalisten ja symbolisten ominaisuuksien myötä. Hyvinvointia tukevaa fyysistä ympäristöä määrittää pohjoisen haastava ympäristö (kylmyys, pimeys, liukkaus), turvallisen toiminnan mahdollistava ympäristö (kodin muutostyöt, kunnossapidetyt kulkuväylät, lähiympäristössä liikkuminen) sekä viihtyisä fyysinen ympäristö (siisti koti ja lähiympäristö). Hyvinvointia tukevaan sosiaaliseen ympäristöön liittyy yhteydenpito omaisiin, ystävät hyvinvoinnin tukijoina, avunsaaminen sekä viihtyisä asuinyhteisö. Hyvinvointia tukevaa symbolista ympäristöä puolestaan määrittävät hyvinvoinnin ideaaliset ominaisuudet (asuin-yhteisön turvallisuus, asumiseen liittyvät pelot, arjesta irtautuminen), hengellisyys, hyvinvoinnin normatiiviset ominaisuudet sekä historiallisuus. Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä pohjoisen ympäristön lämpötilavaihteluiden, pimeyden, lumen ja jään sekä pitkien välimatkojen asettavan haasteita tuettaessa ikääntyneiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Myös asuinympäristöllä on yhteys siihen, mitkä luonnonympäristön hyvinvointia tukevista ominaisuuksista korostuvat. Ikääntyneet, jotka asuvat kaupunkialueella, korostavat enemmän luonnonympäristön sosiaalista ulottuvuutta. Vuorovaikutus läheisten ja ystävien kanssa muodostaa välittämisen kokemuksen ja etenkin yksin asuvat korostavat muita enemmän toiminnan mielialavaikutusta sekä ystävien merkitystä hyvinvoinnin tukemisessa. Esimerkiksi puolisonsa menettäneiden ikääntyneiden hyvinvointia tuettaessa toiminnallisuus ja ystävien välinen yhteydenpito ovat avainasemassa. (2006, 122-131, 147-148.)

Yksilön hyvinvointia voidaan tarkastella kokonaisuutena, jonka osat ovat kytköksissä toisiinsa. Vaikka hyvinvoinnin osa-alueet voidaan erottaa toisistaan, ne vaikuttavat myös toisiinsa. Hyvinvoinnin kokonaisuus kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Lukuiset tutkimukset osoittavat mielen ja fyysisen terveyden olevan yhteydessä toisiinsa, joten mielen voimavaroja on syytä tarkastella osana hyvinvointia. Hyvinvointi on ilmiönä hyvin yksilöllinen eli jokainen kokee sen omalla tavallaan. Ikäihmiset kokevat usein olennaisimmiksi voimavaroiksi liikuntakyvyn sekä elämänhallinnan taidot. (Haarni, Viljanen & Hansen 2014, 6-8.)

Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan väestölle tai kansanryhmälle ominaista yhteisöllisyyttä, jossa yleinen sosiaalinen luottamus auttaa osallistumaan ja toimimaan kansalaisverkostoissa. Hyypän (2013, 101) mukaan vanhenevan väestön sosiaalisen pääoman turvaaminen globalisoituvassa maailmassa on haaste, sillä yhteiskunnalliset muutokset nakertavat keskinäistä luottamusta ja heikentävät sosiaalista osallistumista. Sosiaalinen toimintakyky puolestaan käsittää Tiikkaisen mukaan sen, miten ikäihminen toimii arjessa ja miten hän osallistuu yhteiskunnan ja lähiyhteisöjen toimintaan. Sosiaalisten taitojen lisäksi sosiaaliseen vuorovaikutukseen tarvitaan myös muita ihmisiä. Ikäihminen ilmentää sosiaalista toimintakykyään siinä, miten hän saa ja vastaanottaa sosiaalista tukea ja miten hän kykenee tukemaan muita. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan sosiaalisista suhteista saatavia voimavaroja ja vuorovaikutusprosessia, jossa emotionaalista, aineellista tai taloudellista apua saadaan sosiaaliselta verkostolta ja sitä myös annetaan. Vastavuoroisuuden tukeminen vuorovaikutuksessa on tärkeää, sillä ikäihmisellä on paljon annettavaa eletyn elämän ja kokemustiedon kautta. (2013, 286-287.)

Sosiaaliset verkostot ja vuorovaikutussuhteet muodostavat yhteisöjä. Yhteisöllisyyden edistämisen kannalta tärkeää on ryhmään kuulumisen ja kaltaisuuden tunne, sosiaalinen hyväksyntä, jäsenten keskinäinen luottamus sekä sitoutuminen. Yksilön osallistuminen yhteisön ja yhteiskunnan tilanteisiin ja tapahtumiin osoittaa sosiaalista toimintakykyisyyttä. Sosiaalinen aktiivisuus on yhteydessä yksilöön liittyviin tekijöihin, mutta siihen vaikuttavat myös ympäristön tarjoamat mahdollisuudet ja rajoitteet. Kyky toimia yhteisön jäsenenä ja erilaisista rooleis-

ta suoriutumisen ilmentää sosiaalista toimintakykyä. Osallistuminen tekee erilaiset sosiaaliset roolit mahdollisiksi ja samalla tukee itsetuntoa ja tarpeellisuuden tunnetta. Toimiva sosiaalinen verkosto tuottaa myös monenlaisia terveyshyötyjä. Tiikkaisen mukaan sosiaalinen sitoutuminen edistää terveyttä ja hyvinvointia lisäämällä arvostuksen tunnetta ja yhteenkuuluvuutta. Sosiaaliset roolit puolestaan pitävät yllä itsetuntoa ja uskoa omiin kykyihin. (Tiikkainen 2013, 288-290)

Osallisuus on käsitteenä monitasoinen. Se voi olla kokemuksellista, kuten yhteenkuuluvuuden tunne tai konkreettista, kuten mahdollisuus toimia ja vaikuttaa yhteisössä. Ikääntyneiden joukossa motivaatio ja voimavarat vaikuttaa ovat erilaisia ja osa eläkeiän saavuttaneista jatkaa aktiivisina toimijoina esimerkiksi järjestöissä ja vapaaehtoistoiminnassa. Mahdollisuus osallistua yhteisön toimintaan on oltava myös silloin, kun toimintakyky on heikentynyt. Tämä edellyttää osallistumiseen tarvittavaa tukea, esimerkiksi apuvälineitä liikkumiseen, näkemiseen tai kuulemiseen. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 17, 20. Viitattu 22.1.2017.) Ikäihmisten olohuoneen toimintaan osallistuvien toivotaan olevan omatoimisia ja toimintakykyisiä, sillä kaikki työntekijät eivät ole sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, eivätkä hoitotoimenpiteet kuulu heidän työtehtäviinsä. Olohuoneelle on kuitenkin mahdollista saapua vapaaehtoisen saattajan tai oman avustajan kanssa.

Saarenheimon mukaan ikäihmisen mielenterveyden perusta on rakentunut pitkän elämän aikana ja käsittää kokemuksia niin huolenpidosta ja onnistumisista kuin avun saamisesta ja antamisestakin. Ikäihmisten mielenterveyden edistämisestä puhuttaessa nostetaan usein esiin liikunta, sillä sen mielialaa kohentavat vaikutukset ovat osittain välittömiä. Parhaiten mielenterveyttä tukee säännöllinen harjoittelu, johon liittyy usein sosiaalista vuorovaikutusta ja vertaistukea. Myös psykososiaaliset valmiudet ovat ikäihmisille tärkeitä, jotta he kykenevät suhtautumaan hyväksyvästi elämän erilaisiin realiteetteihin menettämättä uskoa siihen, että voivat itse vaikuttaa elämäänsä. Kokemus elämän merkityksellisyydestä ja oman elämän ainutkertaisuudesta vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin. Ikääntyvien ihmisten tulisi suhteuttaa tavoitteitaan sen hetkiseen

toimintakykyynsä ja valita juuri hänelle sopivat elämänprojektit, joihin keskittää voimavaransa. (2013, 374-375.)

Psyykkisten voimavarojen ylläpitäminen voimaannuttaa sekä yksilöä että koko yhteisöä. Erilaisissa tutkimuksissa psyykkisiin voimavaroihin on sisällytetty muun muassa yksinäisyyden kokemus, suhtautuminen omaan vanhenemiseen, elämän tarkoituksellisuus, mieliala ja tulevaisuuteen suuntautuminen. Elämän-suunnitelma ylläpitää elämän merkityksellisyyttä ja elämönhallintaa ja sitä kehystävät ikäihmisen elämän arvot ja elämän suuntautuminen. Elämän merkityksellisyyttä puolestaan määrittävät esimerkiksi läheiset ihmiset sekä hyvä terveys ja toimintakyky. (Hakonen 2008, 121-128)

Kotona asuville, suhteellisen itsenäisille ikäihmisille hyviä psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämis- ja kehittämismahdollisuuksia ovat esimerkiksi opiskelu, harrastukset, vapaaehtoistyö ja lemmikkieläimet. Vanhojen tietojen ja taitojen ylläpitäminen on olennaista, mutta lisäksi ikäihmisen on tärkeää saada kokemuksia uuden oppimisesta ja siitä, että pystyy vielä tuloksellisesti käsittelemään ympäristössään tapahtuvia muutoksia. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi uudet tietotekniikan sovellukset ja niiden omaksuminen. Yleensä psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen pitää sisällään myös fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuudet, sillä esimerkiksi opiskelu- tai harrastustoiminnot sisältävät myös sosiaalisen osallistumisen ja fyysiset aktiviteetit vaikuttavat myös psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tuloksellisinta onkin siis kokeilla ja toteuttaa toimintamahdollisuuksia, jotka vaikuttavat ikäihmisen toimintakyvyn eri puoliin. (Marin 2002, 147.)

Julkisesti mielen voimavaroista puhuminen on erittäin tärkeää etenkin ikäihmisten kohdalla, sillä ikääntymiseen liittyy monenlaisia elämänmuutoksia ja elämänkriisejä. Kukin reagoi muutoksiin omalla tavallaan ja erilaisten selviytymiskeinojen ja voimavarojen käyttö on hyvin yksilöllistä. Muutos tarjoaa aina mahdollisuuden henkiseen kasvuun ja jo vanheneminen itsessään synnyttää oivalluksia itsestä ja elämästä. Yksi ikääntymisen elämänmuutoksista on eläkkeelle jääminen, jota aletaan suunnitella jo hyvissä ajoin. Eläkkeelle jääminen voi herättää huolta toimeentulosta ja julkisten palvelujen saatavuudesta. Se voi myös

pudottaa ihmisen aluksi tyhjän päälle, mikäli elämä on ollut hyvin työkeskeistä. Vanhenemiseen liittyy olennaisena osana menetykset ja luopuminen. Erilaiset sairaudet ja läheisten menettäminen ovat aiempaa todennäköisempiä ja myös itsemääräämisen mahdollisuuksien väheneminen ja ulkopuoliseen apuun turvautuminen voivat olla pelottavia asioita. Luopuminen voi muistuttaa elämän rajallisuudesta ja vaatii henkistä joustavuutta. Myös fyysinen vanheneminen ja sairaudet saattavat kuormittaa henkistä jaksamista. Liikkumisen vaikeudet voivat muuttaa arkea ja sairastuminen voi yllättää vielä iäkkäänäkin. Elämänmuutokset edellyttävät ongelmanratkaisutaitoja, joten elämäntaidoille ja mielen voimavaroille on käyttöä eläkeiän elämänvaiheiden muutoksissa. (Haarni ym. 2014, 21-26.)

3.3 Ikäihmisten yksinäisyys

Ikäihmisten yksinäisyys on Suomessa valitettavan yleistä. Kiljunen (2015, 305-306) toteaa, että Suomessa elää nykyisin 380 000 ikäihmistä yksinään, ja tästä osasta 25 000 elää vailla yhtäkään läheistä. Yksinäisyyden kokeminen lisääntyy usein iän myötä ja yksinäisyyden tunne usein korostuu esimerkiksi puolison puuttuessa tai läheisten ystävien vähäisyyden takia. Yksinäisyys on hyvin yksilöllinen kokemus ja joskus yksinäisyys saatetaan kokea ahdistavaksi ja häpeälliseksi, ikään kuin se johtuisi ihmisestä itsestään. Ikäihmisen omanarvon tuntoon ja itsekunnioitukseen vaikuttaa se, miten heidän ympäristönsä arvostaa ja kohtelee heitä. Yksinäisyydellä ja vähäisillä ihmissuhteilla on yhteys myös turvallomuudentunteeseen. (Ylikarjula 2011, 169-171.) Tiikkaisen mukaan yksinäisyyteen liittyvät tunteet voivat näyttäytyä erilaisina kielteisinä käyttäytymistapoina tai selviytymiskeinoina. Tällaisia käyttäytymistapoja voivat olla sisäänpäin kääntyminen, passiivisuus tai aktiivisuus, sosiaaliset pelot tai huono terveyskäyttäytyminen. Yksinäisyys voi ajaa ihmisen käyttämään päihteitä tai ihminen voi lakata huolehtimatta itsestään. Pahimmillaan yksinäisyys voi johtaa jopa itsemurhaan. (2007, 154.)

Ikäihmisten yksinäisyydessä erotetaan kaksi ulottuvuutta, emotionaalinen ja sosiaalinen. Emotionaalinen yksinäisyys on ikäihmisen itsensä ilmaisemaa, jossa voi olla taustalla esimerkiksi kokemus puolison tai terveyden menettämisestä.

Yksinäisyys voi tuntua silloin kaipuuna, alakuloisuutena ja masentuneisuutena. Apu emotionaaliseen yksinäisyyteen voi löytyä ikäihmisen omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen kautta. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy tarve olla arvokas ja hyödyllinen, sillä ihminen voi kokea itsensä tarpeettomaksi ja päämäärättömäksi ilman sosiaalisia suhteita. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä voi olla joko täysin yksin ilman kontakteja toisiin ihmisiin tai hän ei koe yhteyttä ihmisiin, joiden kanssa hänellä on kontakteja. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä voi saada parhaan avun ryhmätoiminnasta. (Tiikkainen 2007, 162-165.)

Yksinäisyyden taustatekijöitä ikääntyessä voivat olla esimerkiksi leskeksi jääminen, yksin asuminen ja vähäiset ihmissuhteet. Monissa tutkimuksissa leskien todetaan olevan yksinäisin ihmisryhmä ja yksin asumisen todetaan altistavan yksinäisyyden kokemiselle. Yksinäisyyttä kokevat myös he, jotka haluaisivat enemmän tai tiiviimpiä ihmissuhteita kuin mitä heillä on. Terveiden ja toimintakyvyn suhde yksinäisyyden kokemiseen ei ole yksinkertaisesti selitettävissä. Useat tutkimukset toteavat heikentyneen terveyden lisäävän myös yksinäisyyden tunnetta, sillä muutokset toimintakyvyssä ja terveydessä vaikuttavat osittain myös sosiaalisiin suhteisiin. Yksinäisyyttä pyritään lievittämään muun muassa kuntien, kolmannen sektorin järjestöjen ja vapaaehtoisten järjestämällä palveluilla ja toiminnoilla. Yksi yksinäisyyden lievittämisen keinoista on ryhmissä tapahtuvat aktiviteetit, jotka pohjautuvat yleensä sosiaalisen aktiivisuuden lisäämiseen, esimerkiksi liikunnan, keskustelun, luentojen tai tapaamispaikkojen avulla. Yhtä yksittäistä kaikille sopivaa yksinäisyyden lievittämistapaa ei ole, vaan ihmiset hyötyvät erilaisista palveluista ja toimintamuodoista. Yhteiskunnan ja järjestöjen tarjoamien sosiaalisten toimintojen lisäksi on tärkeää huomioida myös yhteiskunnan asenteiden merkitys yksinäisyyteen, sillä ikääntyneiden yksinäisyyttä voi lievittää kokemus yhteiskunnan arvokkaasta jäsenyydestä. (Uotila 2011, 26-31, 74)

3.4 Eriarvoistuva ikääntyminen

Eriarvoisuuden lisääntyminen on noussut esille suomalaisessa yhteiskunnassa. Työttömyys ja sosiaaliset ongelmat ovat lisääntyneet ja eriarvoisuus näkyy esimerkiksi pienituloisten ja köyhien määrän lisääntymisenä ja tuloerojen kasvuna.

Suurin muutos on tapahtumassa sosiaali- ja terveystalouden järjestelmässä ja muutoksia on tapahtunut myös lainsäädännössä. Nykyisen hallitusohjelman tavoitteena on turvata tasa-arvoiset ja laadukkaat palvelut asuinpaikasta ja varallisuudesta riippumatta. (ETENE-julkaisuja 2013, viitattu 13.10.2016, 5) Uudistuksilla pyritään tehokkuuteen ja taloudellisuuteen, joten vaikka puhutaan palvelujen uudelleen järjestämisestä eettisesti kestäväällä ja asiakaslähtöisellä tavalla, on ongelmallista saada rajalliset resurssit jaettua niin, että kaikille voidaan taata yhdenvertaiset ja tasa-arvoiset palvelut.

Suomalaisen yhteiskunnan yksi perusperiaate on yhdenvertaisuus, mutta etenkin väestön uusjakautuminen aiheuttaa alueellista erilaistumista. Alueelliseen yhdenvertaisuuteen vaikuttaa muun muassa sukupuoli, sosioekonominen asema, koulutus, ikä, sukupolvi, etnisyys ja asunkunta ja alue. Muutamien suurien kasvukeskusten rinnalta löytyy alueita, joiden väestökehitys on pysähtynyt tai vähenevä. Myös maaseudulla asutus keskittyy keskustataajamiin ja haja-asutusalueet tyhjenevät ja ikääntyvät. Tällä hetkellä yli miljoona suomalaista asuu rakennemuutoksen alueilla, johon myös Oulu kuuluu. Rakennemuutoksilla on ollut monenlaisia seurauksia. Esimerkiksi palvelut sijoittuvat keskusta-alueille ja taajamiin ja viranomaispalvelut jättävät yhä useampia alueita. Syrjäseuduilla väestö ikääntyy nuorten muuttaessa pois koulutus- ja työmahdollisuuksien perässä, mikä johtaa palvelujen ja elinmahdollisuuksien kaventumiseen ja samalla myös alueelliseen hyvinvointiin. Kasvukeskuksiin on puolestaan syntymässä huono-osaisten asuinalueita, joissa palvelut toimivat selkeästi huonommin kuin paremmassa sosioekonomisessa asemassa olevien asuinalueilla. (ETENE-julkaisuja 2013, viitattu 13.10.2016, 6, 16-17.)

Elinajanodotteessa eri alueiden ja sosioekonomisten ryhmien väliin jäävät erot voivat olla jopa useita vuosia. Tällä voi olla vaikutusta myös palvelujen tarpeen ja niiden tarjonnan välisissä eroavaisuuksissa. Joissakin kunnissa väestön keski-ikä voi olla hyvin korkea, jolloin työssäkäyvien osuus on pientä, mikä vaikuttaa kunnan saamiin verotuloihin. Tämä puolestaan asettaa kysymyksen, mistä rahoitetaan kaikki ikääntyvien tarvitsemat palvelut. Erityisesti juuri ikääntymisen eriarvoisuutta on tarkasteltava ikääntymispolitiikassa, jotta ikääntyvien keskinäiset eriarvoisuudet eivät kasvaisi liian suuriksi. (Seppänen & Koskinen 2010,

394-395.) 1990-luvulla voimaan tullut palvelurakennemuutos vähensi vanhusten laitoshuoltoa ja kunnat ovat siirtyneet 2000-luvulla enenevässä määrin monituottajuuteen vanhusten palveluista puhuttaessa. Vastuu ikääntyvien hoiva- ja palvelupolitiikkaa koskevista päätöksistä on jakautunut kunnalliselle tasolle, kun taas eläkepoliittiset ratkaisut tehdään valtakunnallisella tasolla. Kunnallisella tasolla on pyritty vähentämään kallista laitoshuoltoa ja lisäämään esimerkiksi avohuollon palveluja. Kaikki laitoshuollon poistaminen ei ole kuitenkaan mahdollista. Kunnan rinnalle vanhustalouden tuottamiseen on tullut kolmas sektori eli järjestöt sekä hoivayrittäjät eli yksityinen sektori. Myös omaishoiva tai muu yhteisöllinen apu eli niin sanottu neljäs sektori on muodostunut osaksi vanhustalouden palveluja. (Helminen & Karisto 2005, 9-11.)

Ikäihmisissä kuten muissakin ikäluokissa on sekä hyvin toimeentulevia että pelkästään kansaneläkettä saavia. Ikääntyneet, joilla on pieni eläke ja runsaasti sairauskuluja ja jotka joutuvat ostamaan paljon tukipalveluja selviytyäkseen kokonaan, ovat erityisen haavoittuva ryhmä. Osa pienituloisista ei myöskään ole tietoisia kaikista heille kuuluvista etuuksista. Tietoa olisi mahdollista saada esimerkiksi verkkopalveluista, mutta ikääntyvillä ei välttämättä ole saatavilla verkko-ohjelmia. Vaikka ikääntynyt tietäisikin, että hänellä olisi oikeus toimeentulotukeen tai palveluihin, etuus voi jäädä kokonaan hakematta, sillä hakemiseen tarvitaan monenlaisia selvityksiä ja todistuksia. Joillakin ei välttämättä ole voimavaroja etuuksien hakemiseen. Eräsaaren mukaan köyhyys voi lisätä myös eristäytymistä, yksinäisyyttä ja osattomuutta. Toimeentulon niukkuus voi ajaa tilanteeseen, jossa ihmisellä ei ole varaa osallistua esimerkiksi harrastuksiin, teatterikäynteihin, ravintolailallisiin tai juhliin. Yhteisöön kuuluvista juhlista ja muista rituaaleista pois jääminen voi johtaa ihmisten karsitumiseen. (Eräsaari 2011, 38-39.) Tämän takia etenkin pienituloisille ja haavoittuvassa asemassa oleville on tärkeää järjestää yhteisöllistä toimintaa, jonka kautta he pääsevät osallisiksi kansallisiin juhliin ja muihin tapahtumiin.

3.5 Ikäihmisten elämänlaatua tukeva olohuonetoiminta

Suomalaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa palvelujen tarjoajaksi mielletään edelleen useimmiten julkinen sektori. Julkisia palveluita kuitenkin kilpailutetaan ja yksityistetään jatkuvasti ja tekijöiksi valitaan usein halvimman tarjouksen tehneet. Tilanne on ajautunut siihen, että asiakkaita ja etenkin haavoittuvassa asemassa olevia pompotellaan palvelusta toiseen tai palveluja voi joutua jonottamaan pitkään. Hoitopaikkojen ja –suhteiden vaihtuminen vaatii jatkuvaa ihmissuhteiden uudelleen rakennusta, eikä siihen ole aina resursseja etenkin seniori- ja vanhustyössä, jossa aikaa yhtä asiakasta kohti on erittäin vähän. (Eräsaari 2011, 41.) Yksityiset palvelujen tuottajat ovat nousseet merkittäväksi palvelujen tarjoajaksi julkisen sektorin rinnalle. Tällä hetkellä kaikilla suomalaisilla ei kuitenkaan ole varaa käyttää yksityisiä sosiaali- ja terveyspalveluja, sillä niiden hinnat ovat usein korkeampia kuin vastaavat julkisen sektorin palvelut.

Kolmannesta sektorista puhutaan usein julkisen sektorin täydentäjänä ja paikkaajana. Sen toimintaa hankaloittaa kuitenkin EU:n lainsäädäntö ja suomalaisten siitä tekemät tulkinnat, sillä verottaja ja Raha-automaattiyhdistys joutuvat muokkaamaan toimintaansa koko ajan yhteensopivaksi EU:n kanssa viittaamalla esimerkiksi kilpailulainsäädäntöön. Kilpailulainsäädännön mukaan RAY ei saisi rahoittaa toimintaa, joka kuuluu julkisen sektorin piiriin tai joka voitaisiin toteuttaa yksityisin yrityksin. Suurin osa kolmannen sektorin yhdistyksistä toimii RAY:n rahoituksella ja joutuvat näin ollen elämään pysyvässä muutoksessa. (Eräsaari 2011, 46, 48.) Kolmannen sektorin yhdistysten tuottamilla hankkeilla ja projekteilla on suuri merkitys ihmisten hyvinvoinnille, sillä usein ne syntyvät tarpeesta luoda palvelu tai toimintamuoto, mitä ei ole vielä saatavilla.

Vuonna 2017 Veikkays, RAY ja Fintoto yhdistyivät Veikkaus oy:ksi ja samalla Raha-automaattiyhdistyksen avustustoiminta siirtyi Sosiaali- ja terveysministeriön yhteyteen perustettuun Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukseen (STEA). STEA vastaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen yleishyödyllisiin, terveyttä ja hyvinvointia edistäviin hankkeisiin kohdistuvista avustuksista. STEA:n mukaan avustusten hakuun ja järjestöjen toimintaan vaikuttavia suuria muutoksia ei ole

tulossa, vaan toiminta pysyy melko samanlaisena entisen RAY:n avustustoiminnan kanssa. (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus 2017, viitattu 22.1.2017.)

Ennaltaehkäisevän seniori- ja vanhustyön tietoperusta nojaa elämänkultteoriaan. Elämänkululla tarkoitetaan ikäsidonnaisia siirtymiä ja niiden kietoutumista sosiaalisten rakenteiden ja historiallisten kehityskulkujen kanssa. Elämänkulttuuriajattelu käsittää ikääntymisen ja inhimillisen kehityksen elämänmittaisiksi tapahtumiksi eli aiemmilla elämänvaiheilla ja valinnoilla on aina seuraamukset myöhemmin elämässä. Toimijuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen on aktiivinen subjekti, jonka yksilölliset valinnat rakentavat hänen elämänsä yhdessä yhteiskunnallisten rakenteiden ja kulttuuristen normien kanssa. Ihminen ei siis ole vain passiivinen olosuhteiden uhri. (Saarenheimo, Pietilä, Maununaho, Tiihonen & Pohjolainen 2014, 44-45.)

Ikääntymisen myötä kyky solmia uusia sosiaalisia verkostoja voi heikentyä. Samaan aikaan myös toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset voivat saada aikaan yksinäisyyden kokemuksen tai syventää sitä. Ikäihmisten olohuoneella järjestettävää toimintaa ei ole tarkasti määritelty tietyn käsitteen alle, vaan usein siitä puhutaan vain olohuonetoimintana. Toiminnassa on kuitenkin nähtävillä sosiokulttuurisen työn piirteitä. Sosiokulttuurisen toiminnan tarkoituksena on esimerkiksi tukea ja saada esiin ihmisestä erilaisia kykyjä. Samaan aikaan sosiokulttuurinen toiminta myös motivoi, herättää, vahvistaa ja koordinoi ihmisen kykyjä ja hänen osallistumistaan esimerkiksi sosiaaliseen ja kulttuuriseen toimintaan. Sosiokulttuurinen toiminta on tekemällä oppimista, ja sen keskeisimpänä tuloksena voidaan nähdä myönteisiä vaikutuksia ihmisten elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Arjen elämykset, mielen virkistyminen, muistojen ja muistin aktivoituminen ja turvallisuuden tunteen lisääntyminen voivat olla paremmin läsnä ihmisen elämässä sosiokulttuurisen toiminnan kautta. (Kannisto 2012, 20-22.)

4 PROJEKTIN TOTEUTUS

Keräsimme opinnäytetyömme tietoperustaan tarpeita, joista Ikäihmisten olohuone-projekti on aikanaan saanut alkunsa. Nämä tekijät loivat tarpeen myös meidänkin opinnäytetyöllemme. Tietoperustan kokosimme samanaikaisesti projektin suunnitteluvaiheen kanssa ja sen jälkeen siirryimme valmistelemaan tuotettamme. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen Ikäihmisten olohuone –projektin projektipäällikön kanssa, aloimme työstää suunnitelmaa ja saimme melko vapaat kädet toimintamallin toteuttamiseen. Osallistuimme työryhmänä projektimme työvaiheisiin, jotta vastuu jakautui tasaisesti meille kaikille ja jokainen voisi hyödyntää osaamistaan eri työvaiheissa. Alkuperäiseen suunnitelmaan kuului vain toimintamallin toteuttaminen, mutta syksyn ja talven aikana projektimme laajeni koskemaan myös PowerPoint-esitystä sekä Innokylässä julkaistavaa toimintamallia. Projektimme alussa puhuimme toimintamallista käsikirjana, mutta loppuvaiheessa nimi tarkentui Ikäihmisten olohuoneen toimintamalliksi.

Alkuvuodesta 2017 teimme alustavan version toimintamallista. Tutustuimme muissa hankkeissa ja opinnäytetöissä tuotettuun materiaaliin, jotta saisimme vertailukohteita omalle tuotoksellemme ja oman toimintamallimme kriittinen arviointi olisi helpompaa. Toimintamallin visuaalisessa suunnittelussa hyödynsimme muita hankkeessa tuotettuja materiaaleja, jotta sen tyyli olisi mahdollisimman yhtenevä muiden tuotosten kanssa. Sisällöstä kävimme keskustelua Ikäihmisten olohuoneen projektipäällikön kanssa ja saimmekin häneltä hyviä täydennysehdotuksia tekstiimme.

Jäsensimme toimintamallin sisältöä eri otsikoiden alle. Aloitimme johdannosta, jossa kerroimme yleisesti projektista ja toiminnan vaikutuksista. Johdantoa seuraa Ikäihmisten olohuoneen toimintamallikaavio, johon toimintamallia on hahmotettu visuaalisesti kuvion avulla. Mikä on ikäihmisten olohuone?-otsikon alla kerrotaan esimerkiksi kenelle ikäihmisten olohuoneet on suunnattu sekä minkälaisiin periaatteisiin olohuonetoiminta pohjautuu. Olohuone-toiminnan järjestäminen jakautuu viiden alaotsikon alle, joita ovat Olohuone-toiminta, toiminnan

tavoitteet, toiminta vaatii tarkoituksenmukaiset tilat, yhteistyöverkosto mukana toiminnassa sekä toiminnan taloudelliset resurssit.

Pyysimme toimintamallin ensimmäisestä versiosta palautetta työntekijöiltä sekä Ikäihmisten olohuoneen projektipäälliköltä ja vastaavalta ohjaajalta. Projektipäällikön ja vastaavan ohjaajan palautteet kohdistuivat sisältöön ja niitä suhteutettiin tavoitteisiimme saada toimintamallista mahdollisimman selkeä, tiivis ja käyttäjälähtöinen. Alun perin tarkoituksenamme oli pyytää palautetta kyselylomakkeilla, mutta palautteenantajat kokivat helpommaksi antaa työstämme suullista palautetta. Kyselylomakkeet osoittautuivatkin turhiksi projektin edetessä. Palautteiden perusteella teimme toimintamallin sisältöön pieniä muutoksia. Vaihdoin esimerkiksi käsitteen asiakaslähtöisyys kävijälähtöisyydeksi, jolloin käsitteellä viitataan nimenomaan olohuoneen kävijöihin. Käsitteen vaihtoa voidaan perustella sillä, että olohuoneella ihmisiä kutsutaan kävijöiksi, ei asiakkaiksi.

Esitimme toimintamallin parannellun ensimmäisen version Ikäihmisten olohuone –projektin loppuseminaarissa. Seminaarissa esitettiin projektin aikana valmistuneita opinnäytetöitä ja projektin tuloksia. Osallistujat olivat projektin verkostoon kuuluvia yhteistyökumppaneita. Pyysimme seminaarin osallistujia antamaan toimintamallin alustavasta versiosta palautetta ja esittämään mahdollisia parannus- ja täydennysehdotuksia.

Lähetimme sähköisen toimintamallin Ikäihmisten olohuone-projektin ohjausryhmälle, jotta he voisivat tutustua siihen ja kommentoida sitä projektin projektipäällikölle ohjausryhmän palaverissa. Saimmekin ohjausryhmän palaverista hyviä palautteita, joiden mukaan muokkasimme toimintamallia. Alun perin olimme kutsuneet toimintamallia sähköiseksi käsikirjaksi, mutta saamamme palautteen perusteella muutimme nimen toimintamalliksi. Lisäksi teimme projektipäällikön toiveesta vielä PowerPoint-esityksen tyyllisen online-esityksen toimintamallista. Esitys tarjoaa projektille visuaalisemman keinon esitellä toimintamallia. Lisäksi olohuoneen projektipäällikkö pyysi meitä lisäämään toimintamalliin hyväksi havaittuja markkinointikanavia, joten lisäsimme maininnan esimerkiksi Facebookin hyödyntämisestä sekä terveystieteissä jaettavista postikorttiesitteistä. Täl-

laisen markkinoinnin avulla pystytään tavoittamaan itse kävijöitä, eri sosiaali- ja terveysalan toimijoita sekä ikäihmisten omaisia.

Tapasimme Ikäihmisten olohuoneen projektipäällikön projektin loppuvaiheessa. Olimme kehittäneet toimintamallia saamamme palautteen perusteella ja saimme häneltä vielä ideoita jatkokehittämiseen. Palautteen perusteella teimme vielä muutoksia toimintamallin ulkoasuun ja lisäsimme toimintamalliin kaksi kuvaa Ikäihmisten olohuoneen toiminnasta. Viimeiset muutokset koskivat lähinnä toimintamallin visuaalista puolta, mutta täydensimme myös joitakin kohtia sisällöstä. Viimeisten muutosten jälkeen lähetimme viimeisen version toimintamallista yhteistyökumppanillemme hyväksyttäväksi. Toimintamallin viimeinen versio löytyy opinnäytetyömme liitteistä (LIITE 2).

Yhteistyökumppanimme halusi, että muotoilemme toimintamallista tiiviin esitteen, jota hän voi hyödyntää toimintaa esitellessään olohuonetoimintaa (LIITE 3). Esitteessä ja toimintamallissa on samankaltaisuuksia, mutta esitteestä on karsittu tekstin osuus minimiin.

5 ARVIOINTI

Projektilla on selkeä ajallisesti rajattu alku ja loppu. Kun kaikki projektisuunnitelmaan liittyvät tehtävät on tehty ja työn tilaaja hyväksyy projektin lopputuloksen, projekti päättyy. Projektin päättyessä ajankohtaiseksi tulevat projektin tavoitteiden ja tulosten vastaavuuden tarkastaminen sekä toteutuksen arviointi. (Mäntyneva 2016, 145-146.)

5.1 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektille asetetut tavoitteet kertovat, mihin sillä pyritään. Liian väljät tavoitteet vaikeuttavat projektin suunnittelua, toteutusta ja arviointia, joten projektin tavoitteiden selkiyttämiseen kannattaa käyttää riittävästi aikaa. (Mäntyneva 2016, 46.) Asetimme projektillemme melko vaikeasti arvioitavissa olevia pitkän aikavälin tavoitteita. Tarkemmat tavoitteet olisivat olleet arvioitavissa projektin loppuessa. Toimintamalli julkaistiin projektin loppupuolella, joten emme pystyneet arvioimaan projektimme aikana, tavoittaako toimintamalli olohuonetoiminnasta kiinnostuneita ja auttaako se olohuonetoiminnan levittämisessä.

5.2 Laatuksiteerien arviointi

Projektityöskentelystä puhuttaessa laatu ei näy ainoastaan projektin tuotoksissa, vaan myös siinä, miten tuotokset saadaan aikaiseksi. On tärkeää tukea sellaisia toimintatapoja, jossa projektiryhmän jäsenillä on riittävät tiedot ja taidot sekä tarvittava informaatio, joilla mahdollisissa ongelmatilanteissa voidaan puuttua mahdollisimman hyvissä ajoin. Projektin laatuksiteerit kattavat laadunhallinnan sekä –varmistuksen, joihin kannattaa panostaa, sillä laatuun liittyvistä korjaavista toimenpiteistä aiheutuu suuremmat kustannukset. Esimerkiksi mo-
neen kertaan tehty työ voi johtaa myöhästyneisiin aikatauluihin. (Mäntyneva 2016, 100, 101.) Meillä kului opinnäytetyösuunnitelman ja projektisuunnitelman tekemiseen enemmän aikaa kuin olimme alun perin ajatelleet. Tämä ei kuitenkaan lopulta johtanut projektimme myöhästymiseen.

Laatu liittyy Mäntynevan mukaan asiakkaan odotuksiin vastaamiseen. Kun projekti vastaa tilaajan odotuksia ja tarpeita, voidaan sen katsoa olevan laadukas. (Mäntyneva 2016, 102.) Laatuksiteereiksi olimme asettaneet selkeyden, käyttäjälähtöisyyden ja helpon saatavuuden. Toimintamallin lopputuloksesta tuli selkeä ja tiivis ja sen lisäksi teimme toimintamallista vielä yksinkertaistetun version Innokylään. Toimintamalli on siis saatavilla sekä ikäihmisten olohuoneen- kotisivuilla, Facebookissa sekä Innokylässä, joten niiden pitäisi olla helposti kaikkien löydettävissä. Projektimme aikana olimme säännöllisesti yhteydessä yhteistyökumppaniimme ja kysyimme hänen mielipiteitään sekä vaatimuksia tuotteen suhteen. Kysyimme häneltä myös palautetta tuotoksestamme sen edessä, jotta saisimme tuotoksesta mahdollisimman laadukkaan. Lisäksi esitimme tuotoksemme mahdolliselle kohderyhmälle, jotta voisimme heidän kehitysideoillaan tehdä siitä vielä entistä laadukkaamman. Sekä yhteistyökumppaniiltamme että kohderyhmältä saadun palautteen perusteella tuotteemme on laadukas. Arvioinnissa käytetty otos on kuitenkin melko pieni mahdollisesta lopullisesta kohderyhmästä, joten arvioinnin luotettavuus olisi ollut parempi, mikäli olisimme saaneet enemmän ihmisiä arvioimaan tuotettamme.

6 OPINNÄYTETYÖMME LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

6.1 Opinnäytetyön eettisyys

Hyvä opinnäytetyöaihe on sellainen, jonka idea nousee koulutusohjelman opinnoista ja jonka avulla opiskelija pystyy luomaan yhteyksiä työelämään. Toimeksiannetun opinnäytetyön avulla opiskelija pääsee kehittämään työelämää ja omaa innovatiivisuuttaan. (Vilka & Airaksinen 2004, 16.) Otimme yhteyttä Ikäihmisten olohuoneen projektipäällikköön, jolta saimmekin idean opinnäytetyömme aiheeksi. Aihe vaikutti mielestämme mielenkiintoiselta ja tärkeältä. Haluamme osaltamme vaikuttaa ikäihmisille tarkoitettujen matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen lisäämiseen. Opinnäytetyömme aiheen valinta on myös eettinen ratkaisu.

Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkijat noudattavat eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä. Tiedonhankinnassa hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa sitä, että tiedonhankinta perustuu esimerkiksi oman alan tieteelliseen kirjallisuuteen, ammattikirjallisuuteen tai muihin asianmukaisiin havaintoihin. (Vilka 2005, 30.) Opinnäytetyömme tietoperusta koottiin sosiaalialan ammattikirjoista sekä Ikäihmisten olohuoneen tausta-aineistoista sekä raporteista. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti laadimme tutkimusluvan. Kun opinnäytetyömme aihe oli hyväksytty, Oulun ammattikorkeakoulun ohjeen mukaisesti allekirjoitimme aiesopimuksen yhteistyökumppanimme eli Ikäihmisten olohuone –projektin projektipäällikön kanssa. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamista on osoitettu opinnäytetyössämme myös rehellisyyden, tarkkuuden ja yleisen huolellisuuden kautta. Opinnäytetyölle asetettujen vaatimusten mukaisesti laadimme ensin suunnitelman, jonka toteutimme ja lopuksi raportoimme. (Hirsjärvi ym. 2007, 24.)

Lähtökohtana tutkimuksessa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisillä on oltava mahdollisuus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Myös esimerkiksi aineiston hankitaan ja analysointiin liittyy eettisiä kysymyksiä. (Hirsjärvi

ym. 2007, 25.) Toimintamallin kokoamisen aikana keräsimme palautetta toimintamalliin liittyen. Palautelomakkeen alkuun kirjoitimme lyhyen kuvauksen toimintamallin tarkoituksesta sekä toimme ilmi sen, että palautekyselyyn vastataan nimettömästi, joten yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa. Kävimme myös kaksi kertaa Ikäihmisten olohuoneella siinä tarkoituksessa, että voimme olohuoneen kävijöiden halutessa avustaa heitä palautelomakkeen täyttämässä. Samalla keskustelimme kävijöiden kanssa siitä, kuinka tärkeää olohuonetoiminnan levittäminen muuallekin Suomeen on.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa käytetään usein käsitteitä validius eli pätevyys ja reliaabelius eli toistettavuus. Luotettavuutta tutkimukselle voidaan osoittaa tekemällä tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Selostus koskee kaikkia tutkimuksen vaiheita ja se on tehtävä totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 226-227.) Opinnäytetyöprosessimme aikana olemme pyrkineet tekemään suunnitelman, toteutuksen ja raportoinnin mahdollisimman tarkasti ja huolellisesti.

Kyselylomake luodaan tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen ja tavoitteiden pohjalta ja kysymykset pitää olla perusteltavissa teoreettisen viitekehyksen näkökulmasta. Kyselylomakkeen laadinnassa suunnittelu onkin yksi tärkeimmistä osista. Kyselylomakkeessa tulisi kysyä vain asioita, jotka on tuotu tutkimussuunnitelmassa esille. (Vilka 2005, 81. 84.) Sähköisen toimintamallin laatimisprosessin aikana meidän oli tarkoitus kerätä kirjallisesti palautetta ja parannusehdotuksia koskien toimintamallia. Laadimme palautteen keräämiseksi kyselylomakkeen. Kirjallisen palautteen kerääminen laatimastamme sähköisestä toimintamallista ei onnistunut suunnitelmien mukaan. Ihmiset, joilta keräsimme palautetta kokivat, että suullisen palautteen antaminen on helpompaa. Suulliset palautteet kirjasimme itsellemme ylös. Palautetta antoivat Ikäihmisten olohuoneiden kävijät, työntekijät sekä olohuoneen ohjausryhmä ja johtoryhmä. Lisäksi saimme palautetta pieneltä ammattilaisryhmältä, joka osallistui Ikäihmisten olohuoneen järjestämään seminaariin. Muokkasimme tuotettamme eli toimintamallia aina palautteen perusteella. Kirjallisen palautteen keräämisen onnistumatto-

muus voi osaltaan vaikuttaa opinnäytetyömme luotettavuuteen. Toisaalta saimme suullisen palautteen kautta tarkempaa palautetta ja kehitysideoita. Arvio opinnäytetyömme tuotoksen luotettavuudesta perustuu saamaamme suulliseen palautteeseen ja siihen, että toimeksiantajamme on sen hyväksynyt.

7 POHDINTA

Ikääntyneistä puhutaan usein yhtenäisenä joukkona, jolle koti on paras paikka vanheta. Soinnun (2009, 176) mukaan omassa kodissa vanhenemiseen kannustetaan sekä poliittisin puhein että sosiaalipoliittisin ratkaisuin. Tietyt kulttuuriset mielikuvat tukevat ajatusta kodista levollisena ja turvallisena paikkana hyvälle vanhenemiselle, kun taas laitokset nähdään kolkkoina ja karuina asumuksina. Kodin näkeminen levollisena turvapaikkana voi aiheuttaa vaikeuksia ymmärtää ristiriitaisuuksia ja ongelmia, joita kotona asuminen voi herättää. Koti saatetaan kokea samanaikaisesti miellyttäväksi, mutta myös väsyttäväksi tilaksi asua. Osa kotona asuvista ikäihmisistä tarvitsee kotiin paljon palveluita ja hoivaa ja arkiset työt saattavat jäädä terveemmille perheenjäsenille. Soinnun mukaan onkin tärkeää, ettei ikäihmisiä pidetä yhtenäisenä joukkona, vaan huomioidaan heidät eri elämäntilanteissa elävinä ihmisinä. Ikäihmiset ovat niin hoidon tarvitsijoita kuin hoidon antajiakin. (Sointu 2009, 176, 177.)

Vaikka ikäihmiset olisivatkin aktiivisia toimijoita kodin ulkopuolella, voi olo kotona tuntua yksinäiseltä. Etenkin yksin asuvilla ilta-ajat saattavat nostaa yksinäisyyden tunteen pintaan, jos ei olekaan ketään, kenen kanssa päivänsä ja ajatuksensa voisi jakaa. Yksinäisyyttä lieventämään on kehitetty monenlaisia toimintamuotoja, joista Ikäihmisten olohuone-projekti on vain yksi esimerkki. Kaikenlaiset uudet ikäihmisille suunnatut toimintamuodot ovat tarpeellisia, sillä ikäihmisten suureen joukkoon mahtuu monenlaisia yksilöitä, joista jokainen valitsee sen itselleen sopivan toiminnan. Toiminnan kautta ikäihmiset pääsevät osallistumaan yhteisöllisiin tilanteisiin ja tapahtumiin. Yhteisöllisyyden toteuttaminen ja siihen osaksi pääseminen osoittavat, edistävät sekä ylläpitävät sosiaalista toimintakykyä, mikä vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin.

Kuten aiemminkin olemme tuoneet opinnäytetyössämme esille, Ikäihmisten olohuoneen kaltaiset matalankynnyksen kohtaamispaikat ovat erittäin tärkeitä ennaltaehkäisevän työn muotoja. Toiminnassa on tärkeää panostaa tiedottamiseen ja viestintään, jotta toimintaan saadaan mukaan ne ihmiset, jotka siitä kai-

kista eniten hyötyvät. Ihmiset ovat löytäneet tiensä Ikäihmisten olohuoneille ja tieto hyvästä toiminnasta leviää myös ”puskaradion” välityksellä ikäihmisten keskuudessa. Ikäihmisten olohuone-projekti voi hyödyntää luomaamme toimintamallia viestinnässään ja tavoittaa toivottavasti lisää toiminnasta kiinnostuneita, jotta tietoa projektista ja sen toiminnasta saadaan levitettyä. Annoimme oikeudet muokata toimintamallia Ikäihmisten olohuone -projektille, joten heillä on mahdollisuudet kehittää sitä vielä eteenpäin. Kun olohuoneen toiminnassa tapahtuu muutoksia tai sitä kehitetään, Ikäihmisten olohuone –projekti voi tehdä uusia kirjauksia tai muokata laatimaamme toimintamallia.

Opinnäytetyömme tavoitteita oli luoda Ikäihmisten olohuonetoiminnasta selkeä ja käyttäjälähtöinen toimintamalli. Projektin aikana tavoitteenamme oli tutustua tarkemmin kolmannen sektorin ennaltaehkäisevään toimintaan sekä kehittää verkosto- ja kehittämistyön osaamistamme. Ikäihmisten olohuoneesta ei ollut aiemmin olemassa yleistettyä toimintamallia, joka olisi levitettävissä laajemmallekin. Hyödynsimme hankkeen materiaaleja sekä henkilökunnan käytännön tietoa olohuonetoiminnasta. Pystyimme myös hyödyntämään omia kokemuksiamme olohuoneesta, sillä olemme kaikki olleet siellä työharjoittelussa. Aiempaa perehtymistä Ikäihmisten olohuone -projektin materiaaleihin ja toimintaan pystyi hyödyntämään toimintamallia laadittaessa, sillä jonkinlainen tietoperusta oli jo olemassa. Olemme tyytyväisiä projektimme tuloksena syntyneeseen toimintamalliin.

Yhteistyömme ryhmänä sekä Ikäihmisten olohuoneen projektipäällikön ja muun henkilökunnan kanssa sujui hyvin. Haasteena kuitenkin oli aikataulujen yhteensovittaminen, sillä teimme opinnäytetyötä työharjoittelujen kanssa päällekkäin, ja yksi ryhmästämme teki myös toista työtä samaan aikaan. Tästä johtuen useisiin tapaamisiin pääsi vain kaksi ryhmästämme, mutta kolmannen ryhmän jäsenen työpanos oli muilla tavoin erittäin hyvä. Aiempi vähäisempi työpanos oli siis korvattavissa panostamalla myöhemmissä vaiheissa enemmän. Kommunikointi ja yhteydenpito projektipäällikön kanssa sujui luonnollisesti ja hyvin, sillä kaikki ryhmäläiset tunsivat hänet aiemmista olohuoneella suoritetuista työharjoitteluisista johtuen.

Projektityöskentely ei ollut meille kovin tuttua entuudestaan, minkä takia projektisuunnitelmassamme oli liikaa särkymävaraa. Toimintamallin työstämisvaiheessa jouduimme muuttamaan suunnitelmiamme useaan kertaan. Olisimme voineet projektin aikana kirjata projektin etenemistä tarkemmin ylös, jotta eteneminen olisi ollut helpompi hahmottaa. Projektin tekeminen myös pitkittyi hieman tästä johtuen, ja koska muitakin koulutehtäviä tuli hoitaa samanaikaisesti. Opinnäytetyöprosessi sekä toimintamallin laatiminen kehitti projektityöskentelyn taitojamme, sillä nyt tiedämme, mitä ensi kerralla voisi tehdä toisin tai paremmin esimerkiksi aikataulutuksen suhteen.

LÄHTEET

Alueellisen yhdenvertaisuuden eettisiä kysymyksiä, 2013. ETENE-julkaisuja 43. Helsinki:Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE, Sosiaali- ja terveysministeriö, 5, 6, 16-17. Viitattu 13.10.2016.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110869/URN_ISBN_978-952-00-3463-4.pdf?sequence=1

Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulun yliopisto, 122-131, 147-148. Viitattu 14.1.2017.

<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514281950.pdf>

Eloisa ikä, 2016. Viitattu 13.9.2016.

<http://www.eloisaika.fi/eloisa-ika/>

Eräsaari, L. 2011. Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä:PS-kustannus, 38-39, 41, 46, 48.

Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2014. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen mielenterveysseura: Kirjapaino Jaarli, 6-8, 21-26.

Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa A. Suomi & S. Hakonen (toim.) Kuluerastä voimavaraksi - sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 121-128.

Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki:Tammi, 28-29.

Helminen, P. & Karisto, A. 2005. Vanhustyö muuttuvassa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa E. Noppari & P. Koistinen Laatu vanhustyöhön. Helsinki:Tammi, 9-11.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 195.

Hyypä, M. 2013. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3, uudistettu painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 101, 286-287.

Idänpään-Heikkilä, U., Outinen, M., Nordblad, A., Päivärinta, E. & Mäkelä, M. 2000. Laatuksiteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille. Helsinki: Stakesin monistamo, 7, 11.

Ikäihmisten olohuone, 2016. Viitattu 13.9.2016.

<http://ikaihmissenolohuone.elakkeensaajat.fi/ikaihmissen-olohuone/>

Ikäihmisten olohuoneen tausta-aineisto.

Ikäihmisten olohuoneen toimintakertomus 2014.

Ikäihmisten olohuoneen toimintakertomus 2015.

Jansson, A. (toim.). Vanhustyön keskusliitto. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Vammalan kirjapaino Oy.

Kinni, P., Tauriainen, M. & Kiiskinen, M. 2004. Riskienhallintaopas. Espoo: Suunnittelu- ja konsulttitoimistojen liitto SKOL ry, 3-5.

Kiljunen, K. 2015. Eläkeläisten taitettu itsetunto. Seniorikansalaisena nyky-Suomessa. Porvoo: Bookwell Oy, 305-306.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11, 3, 15, 17, 20. Viitattu 22.1.2017.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980.

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti – Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Kauppakamari, 13, 14, 17-19, 21, 43-44, 46, 100-102, 145-146

Oulun kaupunki Hyvinvointikertomus, 2013-2016, 14-15. Viitattu 14.9.2016.

http://www.ouka.fi/c/document_library/get_file?uuid=ff1fce23-c7ee-4fb9-a566-2b909cc08a67&groupId=64332

Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. 7. uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 217, 218.

Pohjolainen, P. 2007. Ikäihmisen elämäntyylä ja toimintakykyinen arki. Teoksessa Rajaniemi J., Heimonen S., Sarvimäki A. & Tiihonen A. (toim.) Ikääntyneiden arki – Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Ikäinstituutti, 137, 140-141.

Saarenheimo, M. 2013. Mielenterveys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3, uudistettu painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 374-375.

Saarenheimo, M., Pietilä, M., Maununaho, S., Tiihonen, A. & Pohjolainen, P. 2014. Ikäpolvien taju. Elämäntaku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Vanhustyön keskusliiton julkaisuja, 44-45.

Seppänen, M. & Koskinen, S. 2010. Ikääntymispolitiikka. Teoksessa P. Niemelä (toim.) Hyvinvointipolitiikka. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro oy, 388-389, 393, 394-395.

Sointu, L. 2009. Koti hoivan tilana. Teoksessa A. Anttonen, H. Valokivi & M. Zechner. Hoiva: tutkimus, politiikka ja arki. Vastapaino, 176, 177.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2017. Viitattu 22.1.2017.

<http://www.stea.fi/>

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 286-290.

Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki:Edita,154, 162-165

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto, 26-31, 74

Uuden Oulun hyvinvointikatsaus, 2011, 41. Viitattu 15.9.2016.

http://www.ouka.fi/c/document_library/get_file?uuid=f2a26957-7dab-4588-bce2-70e96604785c&groupId=78504

Uuden Oulun toimintaympäristökatsaus, 2012, 15. Viitattu 15.9.2016.

http://www.ouka.fi/c/document_library/get_file?uuid=abbb15a0-cf18-4fe0-8689-e6e17f2ade84&groupId=52058

Viinamäki L. (toim.), 2010. Sosionomin ammatti ja työ 2010-2025. Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasi-

antuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010, 16, 20, 21. Viitattu 4.12.2016.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54727/viinamaki%20A%203%202010.pdf?sequence=1>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 16.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 30.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 288.

Ylikarjula, S. 2011. Vanheneminen kielletty? Elämäkokemuksen puolustus. Helsinki: Kirjapaja, 169-171.

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki – Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto, 164-165. Viitattu 14.1.2017.

http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0974-9/urn_isbn_978-952-61-0974-9.pdf

Palautekysely käsikirjan kehittämiseksi.

Olemme kolme sosionomiopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyönämme Ikäihmisten olohuoneen käsikirjaa. Käsikirja sisältää tietoa Ikäihmisten olohuoneen toiminnasta sekä esittää siitä tiivistetyn toimintamallin. Käsikirja on suunnattu sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille että muille toiminnasta tai sen järjestämisestä kiinnostuneille.

Toivoisimme, että annat palautetta käsikirjasta. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja palautteita hyödynnetään käsikirjan kehittämiseen.

1. Mitä mieltä olet käsikirjan seuraavista ominaisuuksista? Toivomme, että perustelet vastauksesi.

erittäin huono huono en osaa sanoa hyvä erittäin hyvä

sisältö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
selkeys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ulkoasu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
käyttäjälähtöisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Mitä muutosehdotuksia sinulla on liittyen edellisiin ominaisuuksiin?

Kiitos vastauksistasi!

Ikäihmisten Olohuone



”olokkari ku nuokkari”



Ikäihmisten
Olohuone

Eloisa ikä STE
AVUSTUSOHJELMA SA



Oulun
Eläkkeensaajat
ry



SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	3
Ikäihmisten olohuoneen toimintamallikaavio	4
Mikä on ikäihmisten olohuone?	5
Olohuone-toiminnan järjestäminen	6
<i>Olohuone-toiminta</i>	6
<i>Toiminnan tavoitteet</i>	6
<i>Toiminta vaatii tarkoituksenmukaiset tilat</i>	7
<i>Yhteistyöverkosto mukana toiminnassa</i>	7
<i>Toiminnan taloudelliset resurssit</i>	8

Jonna Haataja, Julia-Natalia Jalkanen & Hilla Juntunen
Oulun ammattikorkeakoulu

Johdanto

Tavoitteena on, että ikäihmiset asuvat mahdollisimman pitkään omassa kodissaan. Moni heistä asuu yksin ja on yksinäinen. Yksinäisyyden taustalla voi olla monia syitä ja se vaikuttaa suuresti yksilön elämään. Uusien sosiaalisten suhteiden luominen voi olla iäkkäämpänä vaikeampaa kuin ennen. Tunne yksinäisyydestä ja osattomuudesta voi vaikeuttaa kotoa lähtemistä, kun mieliala laskee ja usko itseensä horjuu. Yksinäisyys ja syrjäytyminen voivat tuoda mukanaan myös muita haittoja, kuten liiallista alkoholin käyttöä ja itsetuhoisuutta.

Ikäihmisten olohuone -projekti kuuluu RAY:n, vuodesta 2017 alkaen STEA:n, rahoittamaan Eloisa ikä -avustusohjemaan. Eloisa ikä -avustusohjelman tavoitteena on luoda edellytyksiä ikäihmisten hyvälle arjelle ja mielekkäälle tekemiselle. Ikäihmisten olohuonetoiminta aloitettiin Oulussa vuonna 2014. Toiminnan tavoitteena on oululaisten ikäihmisten yksinäisyyden väheneminen, osallisuuden edistyminen ja elämänlaadun kohentuminen. Ikäihmisten olohuone on ikäihmisille tarkoitettu avoin kohtaamispaikka, jossa voi halutessaan osallistua ohjattuun toimintaan tai vain oleskella ikätovereiden kanssa.

Ikäihmisten olohuonetoiminnalla voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ikäihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Toiminnan lähtökohtia ovat kokonaisvaltaisuus ja asiakaslähtöisyys. Vertaisuuden merkitys toiminnassa korostuu, sillä ikääntymiseen liittyy monia elämänmuutoksia. Tällaisia elämänmuutoksia ovat esimerkiksi eläkkeelle jääminen, sairaudet sekä luopuminen läheisten ja tuttavien menehtyessä. Toiminta ja kohtaamispaikka mahdollistavat ikäihmisille tunteen yhteisöön kuulumisesta. Ryhmään kuulumisen tunne ja osallisuus lisäävät kokemusta elämän merkityksellisyydestä. Toimintaa järjestetään monipuolisesti ja sen suunnittelussa huomioidaan kävijöiden toiveet. Yleisesti järjestettyä toimintaa ovat esimerkiksi liikunta, bingo, musiikki-illat sekä kädentaito- ja keskusteluryhmät. Suosittua ajanvietettä ovat olleet myös erilaiset korttipelit.

Vastaavaa kohtaamispaikkaa ei toiminnan alkaessa ollut muualla Suomessa, joten toiminnan laajentaminen muillekin paikkakunnille olisi tärkeää, sillä ikäihmisten yksinäisyys on yleistä koko maassa. Ikäihmisten olohuoneen -käsikirja esittelee Ikäihmisten olohuone -projektia ja siinä järjestettyä toimintaa. Käsikirja on tarkoitettu seniori- ja vanhustyöstä kiinnostuneille sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisille, järjestöille ja yhdistyksille, joilla on valmiuksia järjestää vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten yksinäisyyden vähenemisen hyväksi.

Ikäihmisten olohuoneen toimintamallikaavio



Mikä on ikäihmisten olohuone?

Ikäihmisten olohuone on kaikille yli 60-vuotiaille tarkoitettu avoin kohtaamispaikka. Olohuoneet ovat auki iltaisin ja viikonloppuisin 3-4 kertaa viikossa sekä pyhäpäivinä erillisen aikataulun mukaisesti.

Olohuoneilla järjestetään toimintaa matalan kynnyksen periaatteella eli toiminta ei vaadi sitoutumista tai jäsenyyttä, vaan mukaan voi tulla silloin, kun itselle parhaiten sopii. Jokainen kävijä voi osallistua Olohuoneen toimintaan poliittisesta kannasta tai uskonnollisesta vakaumuksesta riippumatta. Matalan kynnyksen toimintaa tarvitaan, jotta ikääntyvät voivat asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Kävijöiltä ei myöskään kerätä yhteystietoja, vaan he saavat kertoa itsestään juuri sen verran kuin haluavat.

Kävijöiltä toivotaan omatoimisuutta ja riittävää toimintakykyä. Työntekijät voivat auttaa pienissä asioissa, kuten ruuan ja kahvin hakemisessa, mutta heidän työtehtäviinsä ei kuulu avustaminen tai hoitotoimenpiteet. Jos kuitenkin kokee tarvitsevansa enemmän apua ja tukea, voi paikalle saapua ystävän, avustajan tai saattajan kanssa.

Olohuoneella järjestettävä toiminta on pääasiassa maksutonta. Tällä halutaan taata se, ettei toimintaan osallistuminen perustu varallisuuteen, vaan kaikki voivat osallistua tuloista riippumatta. Maksuja on kuitenkin peritty silloin tällöin järjestettävistä vapaaehtoisista retkistä. Myös kahvista ja teestä peritään pieni maksu kulujen kattamiseksi. Edullinen kahvitarjoilu myös houkuttelee uusia kävijöitä paikalle, sillä se on helppo tapa tulla tutustumaan toimintaan ja uusiin ihmisiin.

Olohuoneella on mahdollisuus kahvitteluun ja lisäksi viikonloppuisin on tarjolla lämmin ruoka. Hyvänä vaihtoehtona on myös tarjota pieni suolainen iltapala kahvitarjoilun yhteydessä. Useat ikäihmiset käyvät arkisin syömässä palvelukeskuksissa, mutta viikonloppuisin valmista ja edullista lämmintä ruokaa ei aina ole saatavilla.

Ikäihmisten olohuoneen kävijät ja heidän toiveensa huomioidaan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kävijöitä kannustetaan aktiivisuuteen ja heidän on mahdollista olla mukana järjestämässä toimintaa omien vahvuksiensa ja voimavarojensa mukaan. Esimerkiksi käsityöharrastaja voi olla mukana ohjaamassa käsityöpiirissä tai tanssiharrastaja voi ohjata tanssiaskeleita halutessaan.

Jokaisen toimintakerran jälkeen olohuoneen kävijöiltä kerätään palautetta. Kävijöiltä kerätään palautetta suullisesti ja joskus myös palautelomakkeilla, jotta saadaan tarkempaa tietoa heidän tyytyväisyydestään.

Olohuone-toiminnan järjestäminen

Olohuone-toiminta

Ikäihmisten olohuone tarjoaa kävijöilleen avoimen ja toiminnallisen kohtaamispaikan. Olohuoneella kävijät voivat viettää aikaansa seurustellen ikätovereidensa kanssa tai osallistumalla ohjattuun toimintaan. Toiminnan suunnittelussa otetaan huomioon kävijöiden toiveet.

Oulussa toimivien Ikäihmisten olohuoneiden ohjelma ja tapahtumat suunnitellaan aina kuukausittain. Molempien olohuoneiden tapahtumat ovat nähtävillä Ikäihmisten olohuoneen kotisivuilla. Olohuoneilla on myös saatavilla tulostettuja versioita viikko-ohjelmista ja kuukausiohjelmista, joita kävijät voivat halutessaan ottaa mukaansa. Oulussa toimintaa järjestetään monipuolisesti sisältäen esimerkiksi musiikkia, liikuntaa, kädentaitoja, peli-iltoja, kulttuuria ja porinapiirejä. Ikäihmisten olohuoneilla Oulussa käy myös erilaisia vapaaehtoisia esiintyjä ja vierailijoita, jotka monipuolistavat ohjelmaa.

Ikäihmisten olohuoneen Facebook-sivuilla julkaistaan säännöllisesti kuvia tapahtuvasta toiminnasta ja siihen osallistuvista ihmisistä. Kävijöiltä pyydetään lupa kuvien julkaisuun. Aktiivisuus sosiaalisessa mediassa ja kuvien jakaminen Facebookissa on hyvä keino markkinoida Ikäihmisten olohuoneen toimintaa.

Toiminnan tavoitteet

Toiminnan tavoitteena on, että ikäihmisten elämänlaatu kohenee ja he saavat kokemuksia hyvästä arjesta uusien sosiaalisten kontaktien ja yhteisöllisyyden sekä mielekkään tekemisen avulla. Olohuonetoiminnan tarkoituksena on myös ikääntyvien aktiivisuuden ja osallisuuden lisääntyminen erilaisten aktiviteettien avulla. Lisäksi tavoitteena on yksinäisyyden sekä sen aiheuttamien ongelmien ja seurauksien väheneminen. Parhaimmillaan toiminta tukee ikäihmisten mahdollisuutta asua kotonaan mahdollisimman pitkään.

Toiminta vaatii tarkoituksenmukaiset tilat

Tilojen on hyvä olla esteettömät, sillä toiminnassa on mukana paljon ikäihmisiä, jotka kulkevat rollaattorin tai pyörätuolin kanssa. Toimintatilan on hyvä olla myös riittävän suuri, sillä osa toiminnasta ja esityksistä voi vaatia paljon tilaa. Tarvittaessa toimintaa voi kuitenkin järjestää pienemmässäkin tilassa, mutta se rajoittaa järjestettävän toiminnan mahdollisuuksia. Tilassa olisi suotavaa olla myös induktiosilmukka sekä äänentoistolaitteet. Mikäli toiminnan järjestäjä haluaa tarjota ikäihmisille mahdollisuuden ruokailuun ja kahvitteeluun, on tiloista löydettävä keittiö ja ruokailutilat. Jos olohuonetoiminnan järjestäjällä ei ole itsellään resursseja tai mahdollisuuksia järjestää ruokailua ja kahvitteelua, sen voi järjestää myös joku ulkopuolinen toimija.

Oulun ikäihmisten olohuoneet toimivat Oulun palvelusäätien palvelukeskuksissa Keskustassa ja Tuirassa. Palvelukeskusten tilat ovat sopivia olohuonetoiminnan järjestämiseen, sillä ne ovat esteettömiä ja tarpeeksi tilavia. Tiloista löytyy myös erillinen keittiö, mikä mahdollistaa ruuan lämmittämisen ja kahvin keittämisen.

Yhteistyöverkosto mukana toiminnassa

Yhteistyökumppaneita voi hankkia esimerkiksi kunnan vanhustyöntoimijoista, vanhusneuvostoista, järjestöistä, yhdistyksistä sekä oppilaitoksista. Yhteistyökumppanit voivat olla mukana järjestämässä toimintaa ja esityksiä, auttaa materiaalien hankinnassa sekä tiedottaa toiminnasta siitä kiinnostuneille. Yhteistyöverkoston avulla voi olla myös helpompi löytää vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

Ikäihmisten olohuone -projektin yhteistyöverkostoon kuuluu muun muassa Oulun kaupunki ja Oulun palvelusäätio, vapaaehtoistoiminnan VARES -verkosto, ODL:n keikka-apu, Oulun eläkkeensaajat ry ja Eloisa ikä-avustusohjelma. Yhteistyökumppaneiden kautta toimintaan saadaan mukaan esimerkiksi vapaaehtoisia suunnittelemaan ja ohjaamaan toimintaa sekä toimimaan saattoapuna olohuoneelle saapuville ikäihmisille. Yhteistyökumppanit voivat käydä olohuoneilla kertomassa omasta toiminnastaan ja päinvastoin. Yhteistyötä tehdään myös paikallisten oppilaitosten kanssa. Ikäihmisten olohuone -projektissa on ollut opiskelijoita työharjoittelussa ja opiskelijat ovat myös käyneet olohuoneilla toteuttamassa oppimistehtäviään sekä toimineet vapaaehtoisina. Lisäksi projektin aikana on valmistunut useita opinnäytetöitä, joiden aiheet ovat liittyneet olohuoneen toimintaan.

Toiminnan taloudelliset resurssit

Olohuonetoiminta on kävijöille ilmaista, joten kävijät eivät itsessään tuota järjestäjälle taloudellista hyötyä. Toiminnanjärjestäjän on siis hankittava tulonlähteitä muualta, kuten rahoituksen tai sponsoreiden kautta. Kuluja aiheuttavat esimerkiksi toimintatilan vuokra, materiaalikustannukset sekä henkilöstökustannukset. Toimintaa suunniteltaessa onkin siis otettava huomioon, ettei järjestettävä viriketoiminta tule liian kalliiksi.

Toiminnassa kannattaa hyödyntää mahdollisimman paljon kierrätysmateriaaleja ja lahjoituksia. Nykyisin monia välineitä ja tarvikkeita voi myös lainata, joten kaikkea ei välttämättä tarvitse ostaa.

Ikäihmisten olohuone -projekti kuuluu RAY:n, vuodesta 2017 STEA:n, rahoittamaan Eloisa ikä -avustusohjelmaan. Oulun Ikäihmisten olohuone -projektista vastaa projektipäällikkö ja molemmilla olohuoneilla työskentelee vastaava ohjaaja. Heidän lisäksi projekti työllistää osa-aikaisia ohjaajia olohuoneiden aukioloaikaan. Olohuoneilla käy välillä myös vapaaehtoisia ohjaajia auttamassa ja ohjaamassa haluamaansa toimintaa. Toimitilat on vuokrattu Oulun palvelusätiöltä. Materiaalikustannuksia tulee esimerkiksi askartelu- ja toimistotarvikkeista, olohuoneille hankituista peleistä sekä muista viriketoimintaan tarkoitetuista tarvikkeista. Osa viriketoiminnan ohjauksesta voidaan ostaa muualta, esimerkiksi jumpat tai muu liikunnanohjaus.

Ikäihmisten Olohuone



”olokkari ku nuokkari”



Ikäihmisten
Olohuone



Oulun
Eläkkeensaajat
ry



Johdanto

Oulun Eläkkeensaajat ry:n Ikäihmisten olohuone -projekti kuuluu RAY:n, vuodesta 2017 alkaen STEA:n, rahoittamaan Eloisa ikä -avustusohjemaan. Vanhustyön keskusliiton Eloisa ikä -avustusohjelman tavoitteena on luoda edellytyksiä ikäihmisten hyvälle arjelle ja mielekkäälle tekemiselle. Ikäihmisten olohuonetoiminta aloitettiin Oulussa vuonna 2014, jolloin toiminta aloitettiin kahdella Ikäihmisten olohuoneella. Toiminnan tavoitteena on oululaisten ikäihmisten yksinäisyyden väheneminen, osallisuuden edistyminen ja elämänlaadun kohentuminen. Ikäihmisten olohuoneet on ikäihmisille suunnattuja avoimia kohtaamispaikkoja, joissa voi halutessaan osallistua ohjattuun toimintaan tai vain oleskella ikätovereiden kanssa.

Ikäihmisten olohuonetoiminnalla voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ikäihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Toiminnan lähtökohtia ovat kokonaisvaltaisuus ja asiakaslähtöisyys. Vertaisuuden merkitys toiminnassa korostuu, sillä ikääntymiseen liittyy monia elämänmuutoksia. Tällaisia elämänmuutoksia ovat esimerkiksi eläkkeelle jääminen, sairaudet sekä läheisistä luopuminen. Toiminta ja kohtaamispaikka mahdollistavat ikäihmisille tunteen yhteisöön kuulumisesta. Ryhmään kuulumisen tunne ja osallisuus lisäävät kokemusta elämän merkityksellisyydestä. Toiminnan lähtökohtana on kävijälähtöisyys, joten ohjelmaan suunniteltaessa kuullaan kävijöiden toiveita sekä huomioidaan heidän kykynsä osallistua toimintaan. Olohuoneilla on tarjolla monipuolista ohjelmaa kuten musiikkia, liikuntaa, peli-iltoja, porinapiirejä, kädentaitoiltoja, tietovisoja sekä bingo. Olohuoneilla käy myös vierailijoita esiintymässä sekä esittelemässä omaa toimintaansa.

Vastaavaa kohtaamispaikkaa ei toiminnan alkaessa ollut muualla Suomessa, joten toiminnan laajentaminen muillekin paikkakunnille olisi tärkeää, sillä ikäihmisten yksinäisyys on yleistä koko maassa. Ikäihmisten olohuoneen -toimintamalli esittelee Ikäihmisten olohuone -projektia ja siinä järjestettyä toimintaa.



Ikäihmisten olohuoneen toimintamallikaavio



Mikä on ikäihmisten olohuone?

Ikäihmisten olohuoneet ovat kaikille yli 60-vuotiaille suunnattuja avoimia kohtaamispaikkoja.

Olohuoneet ovat auki iltaisin ja viikonloppuisin 3-4 kertaa viikossa

klo 16-19.30

Olohuoneet ovat auki myös juhlapyhinä, kuten esim. jouluaattona

Olohuoneilla järjestetään toimintaa matalan kynnyksen periaatteella eli **toiminta ei vaadi sitoutumista tai jäsenyyttä, vaan mukaan voi tulla silloin, kun itselle parhaiten sopii.** Jokainen kävijä voi osallistua Olohuoneen toimintaan poliittisesta kannasta tai uskonnollisesta vakaumuksesta riippumatta. Kävijöiltä ei myöskään kerätä yhteystietoja, vaan he saavat kertoa itsestään juuri sen verran kuin haluavat.

Kävijöiltä toivotaan omatoimisuutta ja riittävää toimintakykyä. Työntekijät voivat auttaa pienissä asioissa, kuten ruuan ja kahvin hakemisessa. Jos kuitenkin kokee tarvitsevansa enemmän apua ja tukea, voi paikalle saapua ystävän, avustajan tai saattajan kanssa.

Olohuoneella järjestettävä toiminta on pääasiassa maksutonta. Tällä halutaan taata se, ettei toimintaan osallistuminen perustu varallisuuteen, vaan kaikki voivat osallistua tuloista riippumatta. Tarjoiluista sekä retkistä peritään pieni maksu. Edullinen kahvitarjoilu myös houkuttelee uusia kävijöitä paikalle, sillä se on helppo tapa tulla tutustumaan toimintaan ja uusiin ihmisiin. Ikäihmisillä on ollut mahdollisuus nauttia viikonloppuisin sekä juhlapyhien aikaan edullinen päivällinen.

Ikäihmisten olohuoneen kävijät ja heidän toiveensa huomioidaan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kävijöitä kannustetaan aktiivisuuteen ja heidän on mahdollista olla mukana järjestämässä toimintaa omien vahvuuksiensa ja voimavarojensa mukaan. Esiintymistaitoinen voi esiintyä toisille ikäihmisille, käsityöharrastaja voi olla mukana ohjaamassa käsitöissä ja tanssiharrastaja voi vetää esim. senioritanssia.

Olohuone-toiminnan järjestäminen

Olohuone-toiminta

Ikäihmisten olohuone tarjoaa kävijöilleen avoimen ja toiminnallisen kohtaamispaikan. Olohuoneella kävijät voivat viettää aikaansa seurustellen ikätovereidensa kanssa tai osallistumalla ohjattuun toimintaan. Toiminnan suunnittelussa otetaan huomioon kävijöiden toiveet. Kävijöillä on mahdollisuus antaa sekä suullista että kirjallista palautetta toiminnasta.



Keskustan olohuoneen lokakuun info

Su 1.10. Aarnon ja Railin yhteislaulu klo16

Ke 4.10. Yhdessä ilman ikärajaa. Vieraana MLL:n Perhepesän lapsiperheitä. Laulamme vanhoja koululauluja Lauri-Kalle Kallungin johdolla. Senioritanssi klo 17, vetäjänä Kaisa Niemi.

Pe 6.10. Seniorivisa ja käsijumppa

La 7.10. Olokkarin bingo

Su 8.10. Musiikki-illamat

Ke 11.10. Asahi ja kännykkäapu

Pe 13.10. Pizzaperjantai (omakustanne) ja italialaista iskelmä

La 14.10. Annen karaoke klo 16-19

Su 15.10. Lausuntaa, Aira Saarinen ja avoin runopiiri

Ke 18.10. Senioritanssi klo 17, vetäjänä Kaisa Niemi

Pe 20.10. EKL:n kuoro

La 21.10. Lettukestif




Su 22.10. Pulmapeli-ilta

Ke 25.10. Yhdessä käsillä tehden

Pe 27.10. Elokuvailta

La 28.10. Musiikki-illamat

Su 29.10. Porinapiiri



Tuira lokakuun info

Su 1.10. Yhdessä käsillä tehden

To 5.10. Vieraana taiteilija Leena Piikivi klo 17.30, Muistelua taiteen avulla

La 7.10. Toivelevyraati

Su 8.10. Yhteislaulua Marjan kanssa klo 16.15

To 12.10. Runo-ilta

La 14.10. Istumatanssi ja seniorivisa

Su 15.10. Annen karaoke klo 16.15

To 19.10. Yhdessä käsillä tehden

La 21.10. Valokuvanäyttely kotikuvista

Su 22.10. Muistelua sadonkorjuutunnelmissa klo 16.15

To 26.10. Olokkarin bingo

La 28.10. Musiikkivisa

Su 29.10. Onnelan vapaaehtoiset

Kuukausittain vaihtuvien ohjelmien infot ovat olleet jaossa sekä Ikäihmisten olohuoneen-kotisivuilla että olohuoneilla.

Toiminta tarvitsee henkilökuntaa

- Ohjaajat sekä avustavat ohjaajat
- Suunnittelevat sekä toteuttavat ohjelmaa yhdessä kävijöiden ja vapaaehtoisten kanssa.
- Ohjaavat ja tukevat kävijöitä sekä seurustelevat ikäihmisten kanssa
- Ovat vapaaehtoisten tukena
- Vastaavat tarjoiluista
- Vastaavat kävijöiden turvallisuudesta
- Vastaavat järjestelyistä ja siisteydestä

Toiminnasta tiedottaminen

- Postikorttina jaettava esite
- Infot
- Kotisivut www.elakkeensaajat.fi
- Facebook
- Verkosto
- Ilmaisjakelulehden seuratoiminta palsta

Toiminnan tavoitteet

- Ikäihmisten elämänlaadun koheneminen
- Kokemukset hyvästä arjesta
- Mielekäs tekeminen
- Yksinäisyyden ja sen aiheuttamien ongelmien väheneminen
- Parhaimmillaan toiminta tukee ikäihmisten mahdollisuutta asua kotona mahdollisimman pitkään

Yhteistyöverkosto mukana toiminnassa

Oulun Palvelusäätiö
Oulun kaupunki
Eloisa ikä - avustusohjelma
Lomakoti Onnela ry
Oulun Seudun Mäntykoti ry, Ilonpisara-hanke
Vapaaehtoistyöverkosto VARES
Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
ODL keikka-apu
SPR Senioriyhteistyöryhmä
Oululaiset yhdistykset, järjestöt
Oppilaitokset