

Opinnäytetyö (AMK )

Sosiaalian koulutusohjelma

2018

Linda Luotonen

# TUKEA JA VERTAISUUTTA SAMAN KATON ALLA

– Varsinais-Suomen Kotosalla -talojen asukkaiden  
keskinäisen tuen ja naapuriavun tarkastelua

Linda Luotonen

## TUKEA JA VERTAISUUTTA SAMAN KATON ALLA

– Varsinais-Suomen Kotosalla -talojen asukkaiden keskinäisen tuen ja naapuriavun tarkastelua

Tämä opinnäytetyö kartoittaa Varsinais-Suomen Kotosalla -senioritaloissa asuvien ikääntyvien keskinäistä tukea ja apua. Tavoitteena oli saada selville, auttavatko ja tukevatko asukkaat toisiaan, ja jos niin millaisissa tilanteissa. Lisäksi pyrittiin selvittämään, kokevatko asukkaat voivansa pyytää apua naapuriltaan, ja miten asukkaiden keskinäistä tukea ja apua voisi heidän mielestään rohkaista ja kehittää.

Tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä ovat psyykinen ikääntyminen, ikääntyvän sosiaalinen pääoma, vertaistuki ja yhteisöllinen asuminen senioritalossa. Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena neljässä Varsinais-Suomessa sijaitsevassa Kotosalla -senioritalossa. Tutkimusaineisto kerättiin viisisivuisen kyselylomakkeen avulla, jossa oli strukturoitujen kysymysten lisäksi kaksi avointa kysymystä. Aineisto analysoitiin Webropol kysely- ja raportointityökalun avulla.

Tutkimustulosten mukaan Kotosalla -talojen asukkailla on tapana tukea ja auttaa toisiaan tilanteen tullen. Suurin osa koki tuntevansa naapurinsa kohtalaisesti, ja he olivat valmiita antamaan apua sitä tarvitsevalle. Asukkaat tunsivat olonsa pääosin turvalliseksi talossa, ja monella oli luottamusta siihen, että naapurit auttavat ja tukevat toisiaan. Apua ja tukea oltiin annettu pienissä arjen asioissa, mutta myös suuremmasta hädästä ja elämänmuutoksesta selviytymiseen. Useammalla kuin seitsemällä asukkaalla kymmenestä oli vähintään yksi ystävä saman talon sisällä. Erilaisen yhteisen toiminnan koettiin tutustuttavan asukkaita toisiinsa ja siten lisäävän naapureiden auttamista ja tukemista.

### ASIASANAT:

vertaistuki, senioriasuminen, yhteisöllisyys, sosiaalinen pääoma, sosiaalinen tuki

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

2017 | 42 + 5

Linda Luotonen

## SUPPORT AND FELLOWSHIP UNDER THE SAME ROOF

- Review of the peer support and help between the residents of Southwest Finland Kotosalla -senior houses.

This thesis examines the peer support and assistance between the elderly residents of Southwest Finland's Kotosalla -senior homes. The aim was to find out whether the residents are helping and supporting each other, and if so, in what kinds of situations. In addition, the aim was to find out if the residents feel that they can ask for help from their neighbors and how the peer support and help could be encouraged and improved.

The theoretical material of the study is psychological aging, social capital, peer support and communal living in a senior house. The study was carried out as a quantitative study in four Kotosalla -houses in Southwest Finland. The research material was collected with five-page survey, that consisted in structured questions and two open questions. The material was analyzed using the Webropol -questionnaire and reporting tool.

According to the results of the research, residents of the Kotosalla -houses tend to support and assist each other when the situation arises. The majority felt they knew their neighbors moderately, and they were willing to help other residents if needed. The residents felt safe living in Kotosalla -house and many had the confidence that the neighbors help and support each other. Help and support were given in small everyday things, but also in bigger emergencies and life changes. More than seven of the ten residents had at least one friend inside the same house. Various common activities were felt to help residents get to know each other and thus increase the assistance and support between the residents.

KEYWORDS:

peer support, senior housing, communality, social capital, social support

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 IKÄÄNTYVÄ IHMINEN JA SOSIAALINEN PÄÄOMA</b>	<b>7</b>
2.1 Psyykkinen ikääntyminen	7
2.2 Ikääntyvä ihminen ja sosiaalinen pääoma	8
2.3 Vertaistuki ja sen merkitys ikääntyvälle	9
<b>3 SENIORIASUMINEN IKÄÄNTYVÄN ELÄMÄÄ TUKEVANA ASUMISMUOTONA</b>	<b>11</b>
3.1 Yhteisöllinen asuminen senioritalossa	12
3.2 Kotosalla – tutkimuksen toimintaympäristön kuvaus	14
3.3 Yhteisöllisyys Kotosalla -taloissa	15
<b>4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b>	<b>17</b>
4.1 Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimuskysymykset	17
4.2 Tutkimusmenetelmät ja tutkimusaineisto	18
4.3 Aineiston käsittely ja analysointi	19
4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	20
<b>5 TUTKIMUKSEN TULOKSET</b>	<b>23</b>
5.1 Vertailussa talossa vähemmän ja kauemman aikaa asuneet	25
5.2 Eroja ikäryhmittäin	26
5.3 Erot miesten ja naisten välillä	27
5.4 Omaishoitajien vastausten tarkastelua	29
5.5 Talojen väliset erot	30
5.6 Muita havaintoja	31
5.7 Vastaaajien omin sanoin – avointen kysymysten vastaukset	32
5.7.1 Miten asukkaiden keskinäistä tukea ja naapuriapua voisi vastaaajien mielestä kehittää?	32
5.7.2 Asukkaiden omia kokemuksia avun ja tuen saamisesta ja antamisesta	34
5.8 Yhteenvetoa	35
<b>6 LOPUKSI</b>	<b>37</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>39</b>

## LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake.

Liite 2. Ohje kaavojen, kuvien, kuvioiden ja taulukoiden käyttämiseen.

## KUVIOT

Kuvio 1. Naapurit auttavat ja tukevat toisiaan tässä talossa. ....	25
Kuvio 2. Kuinka hyvin tunnet kanssasi samassa kerroksessa asuvat.....	26
Kuvio 3. Tunnen oloni turvalliseksi tässä talossa. ....	29

## TAULUKOT

Taulukko 1. Varsinais-Suomen Kotosalla -kohteet, niiden valmistumisvuodet, asuntomäärät ja asumismuoto.	15
Taulukko 2. Vastaajien ikä ja sukupuoli.	23
Taulukko 3. Naapurit auttavat ja tukevat toisiaan tässä talossa. Vastaukset Kotosalla -kohteen mukaan.	31

# 1 JOHDANTO

Tämän työn aiheena on kartoittaa Kotosalla -senioritalojen asukkaiden toisilleen antamaa tukea ja apua. Kotosalla on Yhdessä Huomiseen Oy:n ja YhKodit Oy:n tuottama itsenäinen mutta yhteisöllinen asumismuoto ikääntyville. Yhteisöllisyys ja sen tuoma naapuriapu nähdään yhtenä Kotosalla -asumisen valttikorteista, mutta sitä ei ole tutkittu, vaikka ensimmäinen talo on valmistunut jo vuonna 2005.

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (STM 2017, 13, 24, 26) yhteiskunnallisena tavoitteena on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen. Iäkkään ihmisen arjessa tulisi toteutua hyvä elämänlaatu, osallisuus, itsemääräämisoikeus ja toimiva arki. Tavoitteena on mahdollistaa kotona asuminen mahdollisimman pitkälle, ja yhtenä tavoitetta edistävänä asiana olisi yhteisöllinen asuinympäristö, joka tukee näitä osa-alueita.

Ihminen on perusluonteeltaan sosiaalinen olento. Hyvässä vuorovaikutuksessa toisten kanssa ollessa turvallisuuden tunne lisääntyy ja vointi paranee. Vuorovaikutuksen puute on haitaksi terveydelle. (Ahokas 2010, 143; Hari ym. 2015, 10.) Asuminen senioritalossa, jossa on yhteisöllistä toimintaa, noudattaa mielestäni laatusuositusten laatimaa linjaa. Esimerkiksi Aktiiviset Seniorit ry:n rakennuttama Loppukiri on hyvä esimerkki yhteisöllisestä ikääntyneiden asumisyhteisöstä, jossa toteutuu asukkaiden osallisuus ja naapuriapu (Dahlström & Minkkinen 2009).

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa Kotosalla -senioritalossa asuvien vertaistukea ja naapuriapua. Millaisissa tilanteissa asukkaat ovat toisiaan auttaneet? Kokevatko he, että voivat tilanteen tullen pyytää apua naapurilta? Mitä muista kokemuksia heillä on keskinäisestä tuesta ja avusta, ja miten sitä heidän mielestään voisi rohkaista ja kehittää? Tutkimuksen kohteena oli neljä Varsinais-Suomessa sijaitsevaa Kotosalla -taloa. Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena kyselylomakkeella, joka jaettiin kaikille tutkimuksen kohteissa asuville.

Teoriaosuudessa käsittelen psyykkistä vanhenemista ja ikääntyneen sosiaalista pääomaa, kuten vertaistukea. Lisäksi tarkastelen senioriasumista ja yhteisöllistä asumista sekä esittelen tutkimuksen toimintaympäristön eli Kotosalla -asumismuodon. Tutkimuksen toteuttaminen käsitellään luvussa neljä ja tutkimuksen tulokset esitellään luvussa viisi.

## 2 IKÄÄNTYVÄ IHMINEN JA SOSIAALINEN PÄÄOMA

Yli 65 -vuotiaiden määrä Suomessa on kasvanut huomasti viimeisen kymmenen vuoden aikana. Vuodesta 2006 vuoteen 2016 yli 65-vuotiaiden määrä on kasvanut noin 280 tuhannella hengellä, ylittäen 1,1 miljoonan, ja näin ollen noin joka viides suomalainen on yli 65 vuotias. (Tilastokeskus 2017a.) Väestön elinikä pidentyy koko ajan, ja nykyään eletään melko korkeaan, jopa 80 vuoden ikään ilman isompia omaa toimintaa ja arjessa selviytymistä hankaloittavia rajoituksia. (Vuorinen 1997, 280-281.)

Aktiivista, toimintakykyistä seniori-ikää kutsutaan kolmanneksi iäksi. Kolmas ikä on omatoimisia, aktiivisia vuosia tai vuosikymmeniä eläkeiän jälkeen ennen vanhuutta eli neljättä ikää, jolloin yksilö alkaa tarvita arjessa pärjäämiseen ja itsestä huolehtimiseen apua muilta. (Haarni 2010, 8-9.) Ikääntyvällä ihmisellä voi siis olla eläkkeelle jäämisen jälkeen runsaasti vielä aikaa ja toimintakykyä elää, harrastaa ja osallistua oman mielenkiintonsa mukaan.

### 2.1 Psyykkinen ikääntyminen

Ikääntyessä keskushermosto vanhenee muun kehon mukana, mikä tuo muutoksia psyykkisiin toimintoihin. Oppiminen ja haastavista tehtävistä suoriutuminen sujuu hitaammin kuin ennen, mutta ei välttämättä huonommin. Nopea päättely, tarkkaavaisuus ja monen asian hoitaminen yhtä aikaa tulevat haasteellisemmaksi. Kognitiivinen vanheneminen tapahtuu yksilöllisesti, ja harjoittelemisen on todettu hidastavan tai jopa ehkäisevän muutoksia. (Himberg ym. 2000, 128, 131; Ruoppila 2002, 123; Saarenheimo 2012, 36.) Pitkälle kehittyneet ajattelemisen taidot, esimerkiksi asiantuntijuus, eivät heikkene kovinkaan helposti normaalissa vanhenemisessä (Hari ym. 2015, 67). Psyykkistä toimintakykyä tukee ja ylläpitää aktiivinen elämä, jossa näitä taitoja käytetään ja harjoitetaan, esimerkiksi uusien asioiden opettelu ja mieluisat harrastukset. Aivot tarvitsevat tekemistä, kuten tiedonkäsitlemistä tai luovaa toimintaa pysyäkseen vireänä. (Ruoppila 2002, 125, 133.)

Ikääntyvän ihmisen yksi henkisistä kehitystehtävistä on tulla sinuiksi eletyn elämän ja elämän rajallisuuden kanssa. Ihmisen on kohdattava se tosiasia, että suurin osa elämästä on jo eletty. Tavoitteena on saavuttaa minuuden ehjyys hyväksymällä oma mennyt elämänsä ja valinnat sen varrelta. Vanheneminen on myös luopumista, esi-

merkiksi työstä ja tuottavuudesta. Työn päätyminen on osalle kriisi, varsinkin jos työ on ollut iso osa omaa identiteettiä. Ikääntyessä on myös opittava elämään ja hyväksymään oma vanhempi ruumiinkuvansa ja sen rajoitukset. (Himberg ym. 2000, 129; Turunen 2005, 260-261, 254; The Psychology Notes HQ 2016.) Ihminen tekee identiteettityötä läpi elämän, ja erityisesti suurten elämänmuutosten kohdalla voi joutua miettimään, miten ja minkä kautta määrittelee itsensä (Lahikainen 2010, 132; Saaristo 2011, 133). Iäkkään ihmisen on löydettävä uudestaan oma roolinsa perheessä ja yhteiskunnassa (Stuart-Hamilton 1994, 136).

## 2.2 Ikääntyvä ihminen ja sosiaalinen pääoma

Sosiaalinen pääoma muodostuu ihmisen sosiaalisista suhteista ja niissä olevasta vuorovaikutuksesta ja luottamuksesta. Sosiaalisen pääoman vähyyden on tutkittu vaikuttavan yksilön terveyteen heikentävästi. Ihminen, jolla on runsaasti sosiaalista pääomaa, osallistuu aktiivisesti ja luottaa toisiin ihmisiin. (THL 2017.) Sosiaalista pääomaa on oman perheen ja ystävien lisäksi esimerkiksi myös mieluisat harrastusryhmät, asuinyhteisöt ja vapaaehtoistyö. Yksi sosiaalisen pääoman tuoja on yhteisöllisyys. (Hyypä 2002, 113, 178, 185.)

län karttuessa sosiaalinen ympäristö muuttuu. Omat lapset ovat itsenäistyneet omilleen, ja osa ystäväistä voi olla kuollut tai liian huonossa kunnossa osallistumaan vasta- vuoroiseen kanssakäymiseen ja yhdessä tekemiseen. Ikääntyvä ei välttämättä tapaa toisia ihmisiä samaan malliin kuin ennen. Eläkkeelle jäädessä työelämän tuoma sosiaalinen ympäristö ja sosiaalinen kanssakäyminen saattaa hävitä kokonaan, ellei löydä korvaavia aktiviteetteja. (Nevalainen 2009, 28-29.) Sairastuminen ja yleinen toimintakyvyn heikkeneminen on yksi iso tekijä, jonka seurauksena ihmisen sosiaalinen ympäristö kutistuu. Ei välttämättä jaksa pitää yhteyttä, vaikka haluaisikin. Myös ystävien ja sukulaisten suhtautuminen sairauteen voi etäännyttää ihmissuhteista. (Nevalainen 2009, 36.)

Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa on yhteydessä yksilön hyvinvointiin. Mieluisa sosiaalinen toiminta ja hyvät sosiaaliset suhteet vaikuttavat myönteisesti ikäihmisten koettuun hyvinvointiin. Tekeminen ja osallisuus oman kodin ulkopuolella, esimerkiksi vapaaehtoistyö ja harrastukset, tuovat elämään mielekkyyttä ja sosiaalista pääomaa. (Suoninen ym. 2010, 292, 294.; Haarni 2010, 34, 52.)

Yksinäisyys on tunne, joka syntyy, kun läheinen vuorovaikutus on puutteellista. Ihminen voi kokea olonsa yksinäiseksi, vaikka hän olisikin paljon tekemisissä toisten ihmisten kanssa, sillä vuorovaikutuksen määrä ei välttämättä korvaa laatua. Yksinäisyys voi johtua monesta syystä, esimerkiksi puolison tai muun tärkeän ihmisen menetyksestä tai siitä, että mahdollisuudet osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen ovat heikenneet. (Ahokas 2010, 182.) Yksin oleminen on myös vapaaehtoista. Silloin ihminen ei kärsi yksinäisyydestä, vaikka viettäisikin aikaa yksinään. Tämä on jokaiselle yksilöllistä, toiset viihtyvät luonnostaan yksin pitkiäkin aikoja ja toiset taas tarvitsevat ympärilleen paljon ihmisiä. Yksin olemisen tarve voi olla myös yhteydessä elämäntilanteeseen, omaa aikaa saattaa tarvita enemmän esimerkiksi kiireen keskellä. (Nevalainen 2009, 13, 18-19.)

### 2.3 Vertaistuki ja sen merkitys ikääntyvälle

Vertaistuki on tukea, apua ja kokemusten jakoa sellaisten ihmisten kesken, joilla on jokin yhdistävä tekijä, esimerkiksi samankaltainen elämäntilanne tai kokemus. Tämä jokin yhteinen asia tekee heistä toisilleen vertaisia. Vertaistuki ei korvaa läheisiä ihmisuhteita, mutta se täydentää perheeltä, ystäviltä ja ammattilaisilta saatua tukea ja apua, sekä voi auttaa korjaamaan sosiaalisten suhteiden puutosta. (Laimio ja Karnell 2010, 11, 13,18.)

Ihminen tarvitsee vertaisia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta samanhenkisten ihmisten kanssa (Tiikkainen 2011, 68). Ihminen on koko elämänsä ajan vuorovaikutuksessa toisten kanssa, ja kantaa vuorovaikutuskokemuksiaan läpi elämän. Ne ovat yksilön kokemusmuistia, jota peilaamme omaan identiteettiimme, ja jonka avulla ennakoimme ja reagoimme tulevia tilanteita omalla tavallamme. (Lahikainen 2010, 90-91.) Vertaistuen kautta yksilö voi täydentää omia voimavarojaan ja laajentaa maailmankuvaansa (Suoninen ym., 2010, 306). Vertaistukea on monen muotoista. Tuki voi olla kahdenkeskistä ja kasvokkain annettua, tai vaikka internetin välityksellä jaettua. Vertaisia voi kohdata suunnitellusti vertaisryhmään liittymällä tai spontaanisti vertaisten joukkoon ajautumalla. (Nylund 2005, 195.)

Tuki ja apu ovat parasta, kun ne saa omassa sosiaalisessa ympäristössään, kuten kotona (Heikkinen 2002, 229). Vertaistuen ydintä onkin arkinen kohtaaminen ja onnistumisen edellytyksenä tasa-arvoisuus ja toisen kunnioitus. Vertaisten välisen ihmissuhteen pääpiirteenä on osapuolten tasavertaisuus ja vastavuoroisuus. Kumpikaan ei ole

valta-asemassa toiseen, ja molemmat hyötyvät suhteesta. (Hyväri 2005, 214; Ahokas 2010, 157; Laimio & Karnell 2010, 12.) Hyvässä vertaiskohtaamisessa saa kokemuksia kuulluksi, hyväksytyksi, ymmärretyksi ja merkitykselliseksi tulemisesta (Laimio ja Karnell 2010, 18). Vertaiset jakavat elämän iloja ja suruja, sekä saavat että antavat tukea ja neuvoja kokemuksia jakamalla (Haarni 2010, 121). Omien kokemusten jako samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa auttaa hyväksymään itsensä ja omat koetut kokemuksensa osana omaa elettyä elämää (Hyväri 2005, 223).

Vertaistuesta voi saada paljon. Keskinäinen kokemusten jako vähentää yksinäisyyden, turvattomuuden ja avuttomuuden tunnetta. Tuen antaja kokee olevansa hyödyksi ja vastaanottajalle tulee tunne siitä, ettei hän ole yksin ongelmansa kanssa. Samanlaisia kokemuksia omaavat ymmärtävät toisiaan erityisellä tasolla, ja heidän kohtaaminen auttaa jaksamaan. (Ijäs 2006, 90; Suoninen ym., 2010, 304; Vahtivaara 2010, 22.). Vertaisen kanssa saattaa rohkaistua osallistumaan ja toimimaan eri tavalla kuin yksin (Haarni 2010, 62, 103).

Vertaistuella on myös omat haasteensa. Vertaisilla voi olla esimerkiksi eri käsitys siitä, onko sopivaa kertoa toisen kanssa jaettua tai koettua asiaa muille. Salassapidosta ja luottamuksellisuudesta ei arkisissa kohtaamisissa tule välttämättä sovittua. (Nylund 2005, 205.) Vertaisryhmään tulevan on tärkeää tuntee olevansa tervetullut, joten esimerkiksi jatkuvasti toiminnassa olevien vertaisryhmien uusien jäsenten joukkoon sopeutumiseen ja pääsemiseen on kiinnitettävä huomioita (Holm 2010, 51).

## 3 SENIORIASUMINEN IKÄÄNTYVÄN ELÄMÄÄ TUKEVANA ASUMISMUOTONA

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2017) korostetaan ikäihmisen kotona asumisen tukemista. Tavoitteena on, että ihminen saisi ja pystyisi elämään omassa kodissaan mahdollisimman pitkälle. Senioriasuminen on yksi keino turvata ja mahdollistaa ikääntyvän ihmisen pärjäämistä kotona elämänlaadusta tinkimättä. Senioritaloja on monenlaisia eikä termiä ole tarkasti määritelty. Yleensä senioritalot ovat vuokra-, osaomistus- tai omistussuhteisiä esteettömiä ja palvelujen kannalta keskeisellä sijainnilla olevia taloja, joissa on ikäraja, esimerkiksi 55 vuotta. Talossa on usein yhteisiä tiloja, joissa voi tavata muita asukkaita. Asumismuoto on tarkoitettu pääasiassa omatoimisille ja itsenäisesti arjessa pärjääville. Ikääntyvä voi esimerkiksi ennakoida tulevaa esteettömän ja palveluita lähempänä olevan asumisen tarvetta senioritaloon muuttamalla. (Laurinkari ym. 2005, 18, Lyyra ym. 2007, 55.)

Senioritalo ei ole palveluasumista. Palveluasumisessa asukas saa hoitoa ja huolenpitoa osa- tai ympärivuorokautisesti palveluasumisen tuottajalta. Palveluasuminen sisältää siis sekä asumisen että palvelut, mukaan lukien mm. ateriat, vaatehuollon ja siivouksen. (Sosiaalialan tiedonhallinnan sanasto 2017, 32.) Senioritalo on kevyempi vaihtoehto, jonne voi muuttaa, vaikkei hoitoa tai huolenpitoa vielä tarvitsekaan. Kun palveluntarve kasvaa, senioritalon asukas on oikeutettu samoihin kunnallisiin palveluihin kuin kuka tahansa muu tavallisessa talossa asuva. Senioritalossa asuminen ja palvelut ovat erillään, ja asukas voi itse päättää, mitä palveluja hän käyttää (Välikangas 2009, 10).

Eläkeikäisen väestön terveystietoisuutta ja terveyttä selvittäneen tutkimuksen mukaan viime vuosikymmenten aikana eläkeläisten toimintakyky on näkyvästi parantunut (Helldán & Helakorpi 2014, 19). Eläkeläiset tarvitsevatkin erilaisia aktiivisia asumisratkaisuja. Asuinympäristön ja kodin tulisi vastata eläkeläisen tarpeita ja tarjota riittävästi mieluisaa tekemistä vapaa-ajalle. (Junto 2008, 50.) Toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen onkin yksi valtakunnallisista tavoitteista Suomessa. Ennaltaehkäisevät, hyvinvointia ja terveyttä ylläpitävät asiat lisäävät ikääntyneiden toimintakykyä ja lykkäävät palvelujen tarvetta myöhemmäksi. Ikääntyneet hyötyvät hyvin muun muassa ohjauksesta oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja parantamiseen. (STM 2013, 24-25.)

### 3.1 Yhteisöllinen asuminen senioritalossa

Yhä useampi yli 65-vuotias asuu yksin (Tilastokeskus 2017b). Ennen vanhaan sukuyhteys oli vahvempi, sukupolvet asuivat jopa samassa talossa ja maaseudulla oli kiinteitä kyläyhteisöjä. Nykyään asuntokunnat ovat pieniä ja sukulaiset saattavat olla hajaantuneet eri puolille maailmaa. Perheyhteydet eivät ole enää niin tiiviit kuin ennen. Iäkkäiden yksinäisyys ja omaan kotiin neljän seinän sisään jääminen on yksi iso yhteiskunnallinen haaste (Nevalainen 2009, 10; Saaristo 2011, 131).

Vanhenemisen myötä tulevien toimintakyvyn rajoitteiden myötä mahdollisuudet myönteiseen vuorovaikutukseen ja elämän jakamiseen toisten kanssa vähenevät. Jos on selvittävä yksin, turvattomuuden tunne ja epävarmuus saattavat tulla osaksi arkea. Ikätovereiden kanssa voi jakaa omaa elämäänsä, ja toisten läsnäolo ja tuki ovat voimavarojen ylläpitämisen kannalta tärkeää. (Heikkinen 2002, 228.) Asuminen yhteisöllisessä senioritalossa on yksi keino ehkäistä ikäihmisen joutumista neljän seinän vangiksi ja mahdollistaa sosiaalista vuorovaikutusta myös silloin, kun jaksaminen tai toimintakyky rajoittaa liikkumista kovin pitkälle omasta kodista.

Perheenjäsenet eivät välttämättä muodosta sitä sosiaalista ympäristöä, jonka kanssa ikäihminen on päivittäin tekemisissä. Tämän takia keskeisemmässä roolissa arjessa voikin olla ikäihmisen lähiympäristö, naapurit ja muut ystävät. (Jolanki ym. 2017, 11.) Senioritalon asukkaat muodostavat keskenään yhteisön. Yhteisö on joukko ihmisiä, joita pitää koossa jonkin tietty yhteinen asia, jonka perusteella voidaan määritellä, kuka yhteisöön kuuluu ja kuka ei. Yhteisön jäsenet ovat tekemisissä toistensa kanssa, ja tietävät kuuluvansa yhteisöön. (Hyypä 2002, 25; Tuomi 2005, 160.) Yhteisön olemassaolo ei sinällään vielä takaa yhteisöllisyyden syntymistä, vaan antaa sille vasta ympäristön siihen. Yhteisöllinen senioritalo voi olla kuin pieni kylä saman katon alla. Asukkailla on matala kynnyksy ryhtyä vuorovaikutukseen muiden talon asukkaiden kanssa. Tärkeää yhteisöllisyyden muodostamisessa onkin se, että toisen ihmisen kohtaaminen on mahdollistettu esimerkiksi yhteisten tilojen ja toiminnan kautta. (Korpela 2014, 91.)

Yhteisöllisyys on ennen kaikkea yhteenkuuluvuuden tunnetta, luottamusta ja mennekeä. Yhteisöllisyys on yhteisön jäsenten keskinäistä vastavuoroista vuorovaikutusta ja sosiaalista pääomaa. (Hyypä 2005, 25, 104; Jolanki & Kröger 2015, 88.) Yhteisöllisyys on myös osallistumista ja kansalaisaktiivisuutta, ja sen ajatellaan olevan ratkaisu muun muassa yksinäisyyteen, yksityistymiseen ja turvattomuuteen, jotka ovat nykypäi-

vän yhteiskunnallisia haasteita. Jolankin ym. (2017, 112) tekemän tutkimuksen mukaan osallistuminen yhteisön toimintaan lisää sosiaalista aktiivisuutta ja auttaa tutustumaan yhteisön muihin jäseniin ja luomaan myös ystävyysuhteita. Toimintaan osallistuvien kokemukset yhteisöllisyydestä ovat pääasiassa positiivisia. Tutkimuksen mukaan yhteisöllinen asuminen edistää hyvinvointia ja elämänlaatua. Tutkimuksessa kutsutaan yhteisen toiminnan tuomaa fyysistä ja psyykkistä aktiivisuutta, vuorovaikutusta ja turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ”hyväksi kehäksi”, joka ylläpitää ja parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Ihminen hakeutuu yhteisöihin samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa (Heikkilä ym. 2011, 176). Tämän on todennut myös Laurinkari ym. (2005, 48) tekemässä kyselytutkimuksessa, jonka mukaan halu päästä saman ikäisten asuinyhteisöön oli yksi syy senioritaloon muuttamiselle. Hyvinä asioina senioritalossa asumisessa koettiin naapureiden tuttuus ja yhteinen toiminta yhteisissä tiloissa sekä talon keskeinen sijainti. Tutut naapurit loivat turvallisuuden tunnetta. Senioriasumiseen oltiin tyytyväisiä, ja sen toivottiin olevan viimeinen koti. Palvelutalo koettiin paikkana, jonne ei haluttu joutua.

Yhteisöllisyyden toimivuudessa on tärkeää, että se on vapaaehtoista ja jokainen voi osallistua siihen oman mielenkiinnon ja jaksamisen mukaan. Jäsenten on saatava vaikuttaa yhteisöön ja sen toimintaan. Toisille yhteisöllisyydestä riittää vain tieto sen olemassaolosta, siitä että halutessaan voivat liittyä muiden seuraan. (Jolanki ym. 2017, 27, 34.)

Parhaimmillaan senioritalon asumisyhteisö tuo elämään paljon sellaista, mitä tavallisesta asuintalosta ei saa. Yhteisössä lähellä on aina ihmisiä, joiden kanssa voi keskustella ja jakaa iloja ja murheita. Asukkaalla on mahdollisuuksia tulla kuulluksi ja käyttää omia tietojaan ja taitojaan yhteisön hyväksi. Yhteisön jäsenet jakavat elämäkokemuksiaan ja näin oppivat toisiltaan. Naapurit tuntevat toisensa ja auttavat toisiaan. Apua voi ja uskaltaa pyytää naapurilta. (Dahlström & Minkkinen 2009, 148, 160, 172, 175.) Yhteisöllisessä asumisessa autetaan naapuria tilanteen mukaan, esimerkiksi silloin kun toimintakyky on hetkellisesti laskenut. Apua uskalletaan myös pyytää ja tarjota, kun naapurit ovat tulleet tutuksi yhteisen toiminnan kautta. (Jolanki ym. 2017, 64, 113.)

Yhteisöllisyydessä on myös haasteensa. Osallistuminen ei välttämättä jakaudu asukkaiden välillä tasaisesti, ja myös vähemmän osallistuvien ääni tulisi saada kuuluviin. Senioritalojen asukkaiden elämäntilanteessa, toimintakyvyssä ja mielenkiinnon koh-

teissa on paljon eroja, ja niihin kaikkiin vastaaminen on haasteellista. Uusien asukkaiden sulautumista osaksi yhteisöä tulisi tukea. Joskus yhteisö on niin tiivis tai sen sisällä on muodostunut ryhmittymiä, että myöhemmässä vaiheessa on hankala päästä mukaan. Asukkaiden on myös pystyttävä hyväksymään erilaisuutta ja eriäviä mielipiteitä sekä opeteltava ratkaisemaan konflikteja. (Jolanki ym. 2017, 29, 34, 115.)

### 3.2 Kotosalla – tutkimuksen toimintaympäristön kuvaus

Kotosalla on ikäihmisten asumispalveluja tuottavan ja kehittävän Yhdessä Huomiseen Oy:n ja YhKodit Oy:n senioriasumiskonsepti. Kotosalla on yli 55-vuotiaille suunnattu itsenäisen asumisen muoto, jossa asutaan omatoimisesti omassa kodissaan. Taloissa on asukkaiden käytössä oman asunnon lisäksi yhteiset oleskelutilat ja kuntoiluhuone tai kuntosali. Talojen suunnittelussa on pyritty ottamaan huomioon esteettömyys muun muassa asuntojen kaappien korkeudessa, kylpyhuoneiden tilavuudessa ja kiinteistössä ja pihalla liikkumisessa. Vuokran tai vastikkeen lisäksi asukkaat maksavat kuukausittaista peruspalvelumaksua. Halutessaan asukas voi osallistua talossa järjestettyyn yhteiseen toimintaan, retkiin ja tapahtumiin sekä saada talon omalta palveluohjaajalta palveluohjausta. Asukas saa osallistua ja sitoutua talon toimintaan itselleen sopivalla tavalla omien voimavarojensa mukaisesti. Osallistumiseen ja osallisuuteen rohkaitaan, mutta se on täysin vapaaehtoista.

Talon oma Kotosalla -palveluohjaaja on asukkaiden tavoitettavissa arkisin. Palveluohjauksen lisäksi hän kehittää ja organisoii talon yhteistä toimintaa ja palveluja, tukee asukkaiden keskinäistä yhteisöllisyyttä sekä ohjaa, tukee ja auttaa asukkaita yksilöllisesti. Lisäksi palveluohjaaja on tärkeä linkki ja yhteistyökumppani esimerkiksi asukkaan, isännöinnin ja kiinteistönhuollon välillä. Palveluohjaaja on talossa paikalla sovittu, ja puhelimen kautta tavoitettavissa arkisin kello 8-16. Yksi palveluohjaaja toimii pääsääntöisesti kahdessa kohteessa, eli hänen työaikansa on jaettu niiden kesken.

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen (STM 2008, 22-23) mukaan hyvään ikääntymiseen kuuluu muun muassa osallisuus, sosiaaliset verkostot, mahdollisuus mielekkäseen tekemiseen ja harrastuksiin, turvallinen kotiympäristö, arjessa suoriutumisen tukeminen ja varhainen puuttuminen. Kotosalla asumismuotona pyrkii tukemaan ja kehittämään juurikin näitä asioita ikääntyvän ihmisen elämässä.

Ensimmäinen Kotosalla -talo on valmistunut vuonna 2005 Pirkanmaalle. Tällä hetkellä Kotosalla-kohteita on yhteensä parikymmentä. Näistä Varsinais-Suomessa sijaitsee neljä, joiden Kotosalla -asukkaihin tämä tutkimus kohdistuu. Taulukossa (taulukko 1) on perustiedot tutkimuksen kohteena olevista taloista. Tiedot on koottu asuntoja välittäjän YhKodit Oy:n verkkosivuilta (YhKodit Oy 2017).

Taulukko 1. Varsinais-Suomen Kotosalla -kohteet, niiden valmistumisvuodet, asuntomäärät ja asumismuoto.

Kohteen nimi	Valmistunut	Asuntoja	Asumismuoto
Paroni ja Paronitar, Naantali	2009 (Paroni) 2011 (Paronitar)	57	Omistus (24 asuntoa) Vuokra (33 asuntoa)
Kutomokatu, Turku	2011	51	Vuokra
Aurastrand Kuunari ja Fregatti, Turku	2012	117	Vuokra (90 asuntoa) Omistus (27 asuntoa)
Kreivi ja Kreivitär, Kaarina	2013	74	Vuokra (36 asuntoa) Asumisoikeus (38 asuntoa)

### 3.3 Yhteisöllisyys Kotosalla -taloissa

Yhteisöllisyydellä on iso rooli Kotosalla-asumisessa. Kotosalla-talossa asuvat muodostavat keskenään yhteisön, jonka jäseniä yhdistää sama osoite, asumismuoto sekä yli 55 vuoden ikä. Toimintaa järjestettäessä ja suunniteltaessa yhtenä tavoitteena on tuoda asukkaat yhteen, tutustuttaa heidät toisiinsa ja luoda talon sisäistä yhteishenkeä. Monet talojen säännölliset toiminnot, esimerkiksi omaishoitajien vertaisryhmä, yhteislaulut tai kimpपालenkki, keräävät yhteen samanhenkisiä tai samanlaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Yhteisen toiminnan tarkoituksena on tarjota mieluista tekemistä sekä vahvistaa asukkaiden yhteisöllisyyttä ja luoda edellytyksiä monipuoliselle vuorovaikutukselle, johon sisältyy myös asukkaiden keskinäinen tuki ja apu.

Jokaisessa Kotosalla-talossa on viikoittain Kotosallakahvit. Kahvilla on silloin tällöin erilaista ohjelmaa, esimerkiksi ulkopuolinen luennoitsija tai elävää musiikkia, ja lisäksi palveluohjaaja tiedottaa tulevista asioista. Kotosallakahvin ydin on kuitenkin asukkai-

den vapaamuotoinen yhdessäolo kahvikupposen ja saman pöydän ääressä. Kahvihetket keräävätkin asukkaat yhteen, ja niiden aikana usein suunnitellaan yhdessä myös tulevaa toimintaa ja tapahtumia, ja asukkaat tuovat esille omia ideoita, havaintoja ja huolia.

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013, 15) todetaan mielestäni hyvin: ”lökäs ihminen on aina, omien voimavarojensa mukaisesti, osallistuja ja toimija”. Kotosalla -taloissa asukkaita pyritään osallistamaan oman toimintansa ja Kotosalla-asumisen kehittämiseen, suunnittelemiseen ja toteuttamiseen. Taloissa toimii taloyhtiön hallitus tai asukastoimikunta, kuten muissakin tavallisissa osake-, osaomistus- tai vuokrataloissa. Taloissa saattaa olla myös esimerkiksi pihatoimikunta ja tapahtumatoimikunta. Lisäksi joka kohteen asukkaista on valittu yksi tai kaksi jäsentä Kotosalla neuvottelukuntaan, joka koontuu pääasiassa puolivuositain keskustelemaan ajankohtaisista asumiseen liittyvistä asioista, kehitystarpeista ja ideoista. Neuvottelukunnassa käsitellään jäsenten esiin tuomia asioita ja mietitään niihin yhdessä ratkaisuja.

Seppo Malmi, yksi Kotosalla-asumista perustamassa olleista, vertaakin Kotosalla-asumista vanhanajan kyläyhteisöön. Hän mainitsee, että yksi asumismuodon kehittämisen kantavana ideana on ollut se, että asukkaat tunsivat toisensa ja olisivat toistensa kanssa jatkuvassa vuorovaikutuksessa. (Kotosalla Säätiö 2014, 13.) Kotosalla-asuminen onkin hyvä asumismuotovaihtoehto ikääntyvälle omatoimiselle ihmiselle, joka kaipaa mahdollisuuksia sosiaaliin kontakteihin ja mielekkääseen tekemiseen lähellä omaa kotia.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimuskysymykset

Olen opintojeni aikana suorittanut harjoittelun sekä tehnyt sijaisuuksia Kotosalla -taloissa palveluohjaajana. Minulla oli alusta alkaen suunnitelmissa tehdä opinnäytetyöni Kotosalla -asumisesta. Opinnäytetyöni aiheita sain ehdottaa itse oman mielenkiintoni mukaan. Ennen tutkimusaiheen päättämistä otin selvää, millaisia tutkimuksia Kotosalla-asumisesta on jo tehty. Kotosalla-asumista on tutkittu aiemmin jonkin verran eri näkökulmista. Jenni Verno selvitti opinnäytetyössään, mitä on palveluohjaus Kotosalla, miten se on mukana Kotosalla-asukkaan arjessa ja miten sitä voisi kehittää (Verno 2009, 2). Eva Liuksila tutki Kotosalla-asumiskonseptin merkitystä sijaintikunnalle, mitä Kotosalla-asuminen merkitsee asukkaalle ja millainen on asukkaan asema kunnan palveluiden suhteen (Liuksila 2011, 9). YH Länsi OY ja Kotosalla Säätiö selvittivät Sata Senioria kuluttajainnovaatiohankkeen avulla, mitä seniori-ikäiset haluavat asumiseltaan ja miten asumisen palveluita tulisi kehittää (Kotosalla Säätiö ja YH Länsi Oy 2010).

Kotosalla-asumisen yksi olennainen ominaisuus on se, että asukkaita pyritään kannustamaan yhteisöllisyyteen ja keskinäiseen kanssakäymiseen erilaisten yhteisten tapahtumien ja toiminnan kautta. Taloissa on käynnissä paljon asukkaiden omia kerhoja ja esimerkiksi omaishoitajien vertaistukiryhmiä. Toisin sanoen yhteisöllisyyden ja vertaistoiminnan kehittäminen on yksi tärkeä osa Kotosalla-asumista, jonka lentävinä lauseina onkin ”Yhdessä huomiseen” ja ”Itsenäisesti, mutta ei yksin”. Kotosalla-asukkaiden kokemuksia vertaistuesta tai yhteisöllisyydestä ei ole kuitenkaan vielä tutkittu tai selvitetty, vaikka vanhin talo on ollut toiminnassa jo 12 vuotta. Tästä lähti liikkeelle minun mielenkiintoni selvittää asukkaiden kokemuksia naapuriavusta ja toistensa tukemisesta. Yhdessä Huomiseen Oy:n esimieheni sekä ohjaajani mielestä aihe oli ajankohtainen ja Kotosalla-asumisen kehittämisen kannalta hyödyllinen.

Lopulliseksi tavoitteekseni muotoutui selvittää, millaisia kokemuksia Kotosalla -talojen asukkailla on avusta ja tuesta saman talon asukkaiden kesken. Saavatko ja antavatko Kotosalla -asukkaat toisilleen tukea ja apua, ja millaisissa tilanteissa? Entä kokevatko asukkaat, että he voivat mennä naapurin luokse ongelmatilanteissa? Tavoitteena on myös kysyä asukkaiden mielipidettä siitä, miten asukkaiden keskinäistä tukea ja apua voisi kehittää.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Saavatko tai antavatko samassa Kotosalla -talossa asuvat tukea tai apua toisilleen?
2. Jos antavat tai saavat, millaisissa tilanteissa he kokevat antavansa tai saavansa tukea tai apua?
3. Kokevatko asukkaat, että he voivat mennä naapurin luokse ongelmatilanteissa?
4. Miten heidän mielestään asukkaiden keskinäistä apua ja tukea voisi kehittää?

#### 4.2 Tutkimusmenetelmät ja tutkimusaineisto

Toteutin tutkimuksen kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Määrällinen tutkimus vastaa parhaiten kysymyksiin kuinka paljon, kuinka moni ja miten usein. Määrällisessä tutkimuksessa tietoja tarkastellaan numeerisesti, ja tulokset saadaan pääasiassa numeroina. (Vilka 2007, 14; Vehkalahti 2014, 13.) Koska valitsemastani aiheesta ei ole tutkimuksen toimintaympäristössä eli Kotosalla-taloissa vielä tehty tutkimuksia, tutkimukseni on kartoittava. Kartoittavan tutkimuksen tavoitteena on tutkia asioita, joita ei ole vielä tutkittu paljon, ja saada aiheeseen uusi näkökulmia ja teemoja (Vilka 2007, 20).

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytin kyselylomaketta. Kyselylomakkeen teossa on kiinnitettävä huomiota siihen, että tutkija ja tutkittava ymmärtävät kysymykset samalla tavalla. Hyvä tutkimuslomakkeen tunnusmerkkejä on lisäksi selkeys, loogisuus ja se, että kysytään vain yhtä asiaa kerrallaan. Ohjeiden tulee olla selkeät, eikä lomake saisi olla liian pitkä, ettei vastaajan mielenkiinto lopu. (Vilka 2007, 26; Heikkilä 2008, 48-49; Valli 2015, 43.) Tutkimukseni kohderyhmänä on ikääntyvät ihmiset, minkä pidin mielessäni koko kyselyn teon ajan. Pyrin muotoilemaan kysymykset mahdollisimman konkreettisiksi ja selkokielisiksi, jotta ne ymmärrettäisiin ja niihin olisi helppo vastata. Selkokielellä kirjoitettua tekstiä on helpompi ymmärtää, koska siinä käytetään tuttuja sanoja ja selkeitä lauseita (Sosiaalialan selkokielinen sanasto 2017, 30). Arviolta 15-20 prosenttia eli lähes joka viides yli 65-vuotiaista tarvitsee selkokieltä, ja vielä runsaampi määrä ikääntyneistä hyötyy sen käytöstä (Virtanen 2014, 19). Lisäksi kiinnitin erityistä huomiota kyselyn ulkoasun selkeyteen ja luettavuuteen muun muassa suuremmalla kirjasinkoolla, tummemmalla tekstillä ja väljemmällä rivivälillä. Ulkoasun tekemisessä

käytin oppaana Kirsi Alastalon (2014) Power Point esitystä Ikäihmiset, selkokieli ja ulkoasu.

Kyselylomakkeen kysymykset ovat pääasiassa suljetussa muodossa, jossa tutkittava valitsee rastilla itselleen sopivimman vaihtoehdon. Kysely on viisisivuinen ja siinä on yhteensä 31 kysymystä. Kysymyksistä suurimpaan osaan vastataan valitsemalla yksi vastaajaan eniten sopiva vaihtoehto. Viisi kysymyksistä on Likertin asteikolla viisipor-taisia. Likertin asteikkoa käytetään mielipideväittämissä, joissa vastaaja valitsee itse-ään koskevan vaihtoehdon. Vaihtoehtojen ääripäissä on toisiaan täysin vastakkain ole-vat mielipiteet, ja keskellä neutraali vaihtoehto, tässä tutkimuksessa ”en osaa sanoa”. (Heikkilä 2008, 53; Valli 2015, 57.) Kyselyn lopussa on kaksi avointa kysymystä, joihin tutkittavat voivat halutessaan vastata. Avoimien kysymysten vastaukset voivat tuoda esiin uusia näkökulmia, syventää tutkimuksen vastauksia ja tuoda esiin vastaajien omakohtaisia kokemuksia aiheesta (Heikkilä 2008, 50).

Kyselyn tekoprosessin aikana näytin lomaketta useamman kerran opinnäytetyötäni ohjaavalle Kotosalla -palveluohjaajalle, joka kommentoi sitä ja keskusteli siitä kanssani. Ennen kuin kysely oltiin jaettu asukkaille, siitä kerrottiin heille viikoittaisessa kahvitilaisuudessa, jotta he mahdollisimman laajalti tietäisivät tutkimuksen tarkoituksesta ja oli-sivat myönteisiä vastaamaan siihen. Kun kysely oli jaettu, muistutettiin asukkaita vas-taamaan siihen heidän viikkotiedotteessaan sekä viikoittaisessa kahvitilaisuudessa.

Kysely jaettiin paperisena lomakkeena jokaiselle Kotosalla-asukkaalle Varsinais-Suomessa. Kysely jaettiin siis yhteensä 299 asuntoon noin 350 henkilölle. Lomake jaettiin paperisena pääasiassa sen vuoksi, että kohderyhmänä on iäkkäät ihmiset, jois-ta suuri osa ei käytä tietokonetta. Kyselyt jaettiin suoraan asukkaiden postiluukuista, ja jakamisessa minua auttoi toinen Kotosalla-palveluohjaaja. Kyselyn palauttamiseen annettiin aikaa viikon verran, ja ne ohjeistettiin palauttamaan talon palveluohjaajan pos-tilaatikkoon. Kyselyt jaettiin perjantaina, ja palautuspäivä oli seuraavan viikon perjantai. Suurin osa vastanneista palauttikin kyselyn annetun ajan sisällä, muutamia vastauksia sain takaisin vielä seuraavan viikon alussa.

#### 4.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Tutkimusaineistoa eli täytettyjä kyselylomakkeita kertyi yhteensä 214 kappaletta. Ne on jaettu neljään ryhmään sen perusteella, mistä Varsinais-Suomen neljästä Kotosalla -

kohteesta ne ovat. Nämä ovat Naantali, Kaarina ja Turusta Aurastrand ja Kutomonkatu. Vastaukset ovat alkuperäisessä muodossaan paperisia. Jotta voisin analysoida tulokset, tein kyselyn sähköisen kopion Webropol -kysely ja raportointityökaluun. Webropol on verkossa toimiva ohjelma kyselyiden tekemiseen ja analysointiin, joka näyttää tuloksia taulukoina ja kuvioina. (Webropol 2017.) Omaan sähköiseen kyselyyni lisäsin viimeiseksi kysymykseksi kohdan, jossa valitaan mistä kohteesta vastaus on. Siirsin itse kyselyn vastaukset sähköiseen muotoon.

Suurin osa oli huolellisesti vastannut kyselyyn. Joissain vastauksissa vastaaja oli häpäntynyt joidenkin kysymysten yli, jättäen vastaamatta, tai rastittanut kaksi vaihtoehtoa. Näitä oli kuitenkin aika vähän. Kahdessa palautetussa lomakkeessa vastaaja ei ollut selkeästikään huomannut, että kysely on tulostettu kaksipuoleisena, sillä aina toinen puoli paperista oli tyhjä. En joutunut hylkäämään yhtään palautettua lomaketta kokonaan. Jos vastaaja oli rastittanut kaksi kohtaa, jätin kohdan sähköiseen kyselyyn tyhjäksi. Avoimiin kysymyksiin sain vastauksia noin sadalta vastaajalta. Avointen kysymysten vastaukset kirjasin alkuperäisessä muodossaan. Muutamista käsialoista oli haastavampi saada selvää, mutta kaikki olivat kuitenkin luettavissa. Suurin osa oli jättänyt avoimet vastaamatta, mutta muutama oli jatkanut pitkänkin tekstin kääntöpuolelle. Koska sain vastauksia muutenkin runsaasti, myös avoimia kirjoituksia kertyi jonkin verran.

Analysoinnissa käytin hyväkseni Webropolin muodostamia taulukoita ja kuvioita. Vertasin eri vastaajaryhmien, kuten naisten ja miesten sekä tutkittavina olevien neljän Kotosalla -talon vastauksia toisiinsa. Tutkimuksen tarkoituksena on saada yleiskuvaa Kotosalla-asukkaiden keskinäisestä arkisesta tuesta ja avusta ja sen kokemuksista, joten kovin syvällisiin analyyseihin en tässä yhteydessä alkanut. Vastauksia ja yhteyksiä verrataan määrin ja prosenttein ja joitain vastauksia selvennetään taulukoiden tai kuvioiden avulla. Avoimien kysymysten vastaukset analysoin luokittelemalla ne ensin aiheiden mukaan luokkiin ja sitten tarkastelemalla niitä omissa luokissaan.

#### 4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Onnistunut tutkimus on eettisesti kestävä, eli se kunnioittaa ihmisarvoa turvaamalla tutkittavien yksityisyys, itsemääräämisoikeus ja vahingoittumattomuus. Tutkittaville on tehtävä selväksi, mistä tutkimuksessa on kysymys ja heidän osallistumisensa tutkimukseen on oltava täysin vapaaehtoista. (Kuula 2006, 60; Hirsjärvi ym. 2013, 25.) Tässä

tutkimuksessa tutkittavat saivat päättää osallistuvatko tutkimukseen joko täyttämällä ja palauttamalla kyselylomakkeen tai olemalla täyttämättä sitä. Lomakkeessa oli selkeästi kerrottu, mistä siinä oli kyse, ja lisäksi siinä oli tutkijan yhteystiedot mahdollisia kysymyksiä varten. Tutkittavien yksityisyys varmistettiin ensisijaisesti sillä, että lomakkeisiin ei pyydetty vastaajien henkilötietoja, koska ne olivat tutkimuksen kannalta epäolennaisia. Vastaajien ikää ei kysytty tarkasti, koska se olisi voinut johtaa talon vanhimpien tai nuorimpien asukkaiden tunnistamiseen. Jos avoimissa kysymyksissä oli toisten asukkaiden nimiä tai muita tunnistettavissa olevaa tietoa, niitä muutettiin sähköiseksi siirtäessä sen verran, ettei vastaajaa tai muita asukkaita voisi siitä tunnistaa.

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyy kaksia termiä, valideetti ja reliabiliteetti. Valideetti tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta, eli tutkimus on luotettava, kun samat tulokset saataisiin, vaikka tutkimuksen tekijä vaihtuisi. (Vilkkä 2007, 149-150, Vehkalahti 2014, 41.) Jo kyselyä suunniteltaessa minun oli mietittävä, millaisilla kysymyksillä saisin tutkimuskysymyksiini vastauksia. Esimerkiksi vaikeiden käsitteiden, kuten vertaistuki ja sosiaalinen tuki, käyttö lomakkeessa ei olisi ollut järkevää, koska kaikki eivät välttämättä olisi ymmärtäneet niitä. Tämän takia käsitteet oli muutettava konkreettisimmaksi ja ymmärrettävimmiksi kysymyksiksi. Käsitteiden työstämistä mitattavampaan, ymmärrettävään muotoon kutsutaan operationalisoinniksi (Vehkalahti 2014, 18). Tutkimukseni tarkoituksena oli mitata ja kartoittaa asukkaiden keskinäistä tukea ja naapuriapua ja mielestäni siinä onnistuttiin.

Jälkikäteen tarkasteltuna ja tuloksia analysoidessa tuli mieleen muutamia asioita, joita olisi voinut kysyä vielä lisäksi, tai eri tavalla. Uskon, että niitä tulee ainakin aloitteleville tutkijoille mieleen aina tutkimuksen tässä vaiheessa, koska yleensä aina jotain olisi voinut tehdä paremmin. Olisin muun muassa halunnut kysyä, onko asukas käynyt toisen puolesta kaupassa. Asukkaan yhteydestä omaisiin olisi voinut vertailla, onko omaisten kanssa paljon tekemisissä olevien vastauksissa eroja niihin, joilla ei ole runsaasti lähiomaisia. Olisin voinut myös kääntää väittämiä toisin päin, negatiivisiksi. On kuitenkin mahdollista, että se olisi sekoittanut vastaajia. Kyselylomakkeen ja kysymysten valinta muutenkin oli haastavaa, ja kyselyn pituus rajoitti sitä paljon. Jos kysely olisi ollut pidempi, voi olla, ettei siihen olisi vastattu yhtä ahkerasti. Mielestäni lomakkeen kysymykset olivat helppoja vastata ja ymmärtää. Lomaketta voisi käyttää sellaisenaan melkein missä tahansa yhteisöllisessä talossa.

Määrällisen tutkimuksen yksi ominainen piirre on se, että tutkimukseen vastaajia on paljon (Vilkkä 2007, 17). Tutkimusaineistoa eli täytettyjä kyselylomakkeita sain takaisin yli 200. Näppäilin ne tietokoneella sähköiseen muotoon. Tiedon siirtämisen kanssa pyrin olemaan huolellinen ja katsomaan tarkasti. Mahdollista toki on, että mukaan on eksynyt näppäilyvirhe tutkimusaineiston sähköiseksi siirtämisen aikana, koska aineiston siirto on tehty vain yhden silmäparin voimin. Jos kyseessä olisikin jokin muu tutkimus kuin ammattikorkeakoulun opinnäytetyö ja aikaa olisi ollut, lomakkeet olisi saatettu käydä läpi kahteen kertaan silmäily- ja näppäilyvirheiden ehkäisemiseksi.

Tutkimuksen on oltava objektiivinen, eli puolueeton. Se, kuka tutkii tai miten tutkitaan, ei tulisi vaikuttaa tutkimustulokseen (Vilkkä 2007, 13.). Tutkimusta tehdessä ja suunniteltaessa mielessä kävi, vaikuttaako oma tuttuuteni suurelle osalle asukkaista jollain tapaa tutkimukseen. Tämä oli yksi syy siihen, miksi lopulta valitsin kyselylomakkeen haastattelujen sijasta. Lomakkeen avulla tutkimus oli mielestäni objektiivisempi. Tutkittavat saivat palauttaa lomakkeen nimettömänä ja suoraan postiluukusta minua tapaa-matta, joten heillä ei ollut painetta esimerkiksi olla lomakkeen väittämien kanssa samaa mieltä.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Vastausprosentti oli jokaisessa talossa, jonne kysely jaettiin yli 60 %. Vastausten määrä vaihteli eri kohteissa kohteen asuntojen ja asukkaiden lukumäärän perusteella. Vastaaajista 159 (74 %) oli naisia ja 53 (25 %) miehiä. Kaksi vastaajaa ei ollut maininnut sukupuoltaan. Yhteensä täytettyjä vastauksia kertyi 214. Vastaaajista sekä miehistä että naisista 160 (75 %) oli iältään 65 – 84 vuotiaita (taulukko 2). Suurin osa naisista, 66 (42%) oli iältään 75-84 vuotiaita. Alle 65 vuotiaita oli vastaajista yhteensä 29 (14 %), kun taas yli 85 vuotiaita oli 23 (11 %).

Taulukko 2. Vastaaajien ikä ja sukupuoli.

	Sukupuoli	
	Mies (N=53)	Nainen (N=159)
Vastaaajien määrä: 213		
Alle 65	11,32%	14,47%
65 - 74	37,74%	33,96%
75 - 84	37,74%	41,51%
Yli 85	13,21%	10,06%

Puolisonsa kanssa asui 73 (34 %) vastaajista. Näistä 12 (16 %) ilmoitti olevansa omaishoitajia. Suurin osa, 126 (59 %) vastanneista osallistui talon viikko-ohjelman toimintoihin vähintään kerran viikossa. 50 (23 %) ei osallistu lainkaan. Vastaaajista suurin osa vastasi tuntevansa samassa kerroksessa asuvat joko kohtalaisesti tai hyvin. 17 (8 %) vastasi tuntevansa saman kerroksen väen huonosti.

Samassa talossa useampia ystäviä oli 76:lla (36 %) vastaajista. Yksi tai kaksi ystävää samassa talossa oli 81:llä (38 %) vastaajalla. Yhteensä 55 (26 %) vastaajista vastasi, ettei heillä ole ystäviä samassa talossa. Vierailulla toisten samassa talossa asuvien luona käytiin aika harvoin, samaten samassa talossa asuvat kävivät vastaajien luona harvakseltaan. Kuitenkin sekä viikoittain vierailulla käyviä, että viikoittain vierailijoita saavia oli pieni joukko, molempia 29 (14 %) vastaajista.

Elintarvikkeita oli ainakin kerran lainannut toiselta asukkaalta 45 (21 %) ja yhtä monta vastaajaa oli myös antanut lainaksi elintarvikkeita. Tavaraa lainattiin hieman enemmän, vastaajista 76 (36 %) oli lainannut jotain tavaraa ainakin kerran, ja 75 (35 %) oli antanut

lainaksi jotain tavaraa ainakin kerran. Hieman alle puolet heistä oli lainannut tai antanut lainaksi jotain tavaraa monta kertaa.

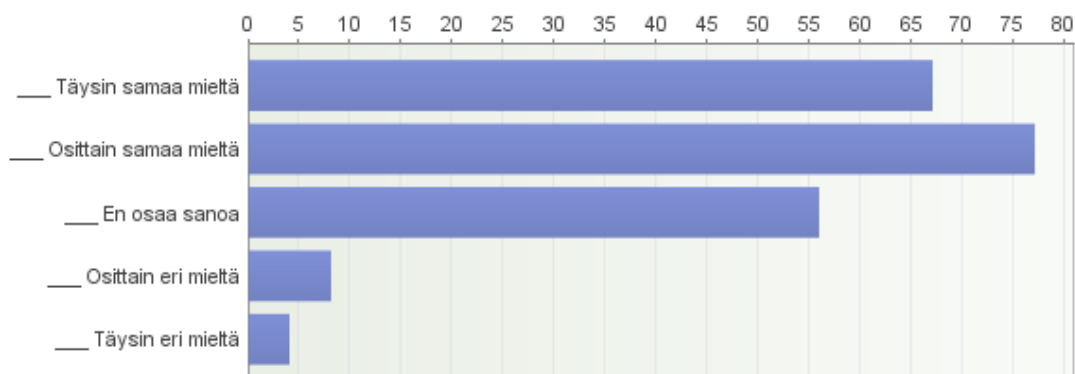
Apua sairastavalle naapurille oli annettu jonkin verran. Vastaajista 24 (11 %) oli saanut apua sairastaessaan saman talon asukkaalta monta kertaa, ja 41 (19 %) kerran tai kaksi. Apua sairaalle naapurille monta kertaa oli antanut 26 (12 %) ja kerran tai kaksi 66 (31 %) vastaajista. Toista asukasta terveyskeskukseen tai sairaalaan oli ainakin kerran saattanut 28 (13 %) vastaajista. Itse saattoapua terveyskeskukseen tai sairaalaan toiselta asukkaalta ainakin kerran oli saanut 29 (14 %) vastaajista. Toiselle asukkaalle apua, esim. omaista tai ambulanssia oli soittanut 32 (15 %) vastaajista. Toinen asukas oli soittanut apua kerran tai kaksi 18 (8 %) vastaajalle.

Vastaajista 44 (21 %) oli saanut neuvoja ongelmatilanteisiin muilta talon asukkailta monta kertaa. Kerran tai kaksi neuvoja oli saanut 84 (39 %) vastaajista. Monta kertaa toista asukasta oli neuvonut 37 (17 %) vastaajista, ja kerran tai kaksi 96 (45 %). Vastaajista 108 eli hieman yli 50 %, oli saanut tukea, rohkaisua tai kuuntelevaa olkapäätä toiselta asukkaalta, 52 vastaaja monta kertaa ja 56 kerran tai kaksi. Tukena, rohkaisuna ja kuuntelevana olkapäänä oli ollut 62 (29 %) vastaajista monta kertaa ja 65 (30 %) kerran tai kaksi, eli yhteensä 60 % koki olleensa toisen asukkaan tukena ainakin kerran.

Kyselyn väittämän ”Uskallan pyytää muilta asukkailta apua” kanssa täysin samaa mieltä oli 102 (48 %), osittain samaa mieltä 67 (31 %), osittain eri mieltä 6 (3 %) ja täysin eri mieltä 3 (1 %). Vastaajista 36 (18 %) oli vastannut, ettei osaa sanoa. Väittämän ”Olen valmis auttamaan ja neuvomaan muita asukkaita tilanteen tullen” kanssa täysin samaa mieltä oli 134 (63 %) ja osittain samaa mieltä 62 (29 %) vastaajista. Yksi vastaaja oli osittain eri mieltä, ja muut eivät osanneet sanoa.

Väittämä ”Naapurit auttavat ja tukevat toisiaan tässä talossa” jakoi jonkin verran vastaajien mielipiteitä (kuvio 1). 67 (31 %) oli täysin samaa mieltä, 77 (36 %) oli osittain samaa mieltä, 58 (27 %) ei osannut sanoa, 8 (4 %) oli osittain eri mieltä ja 4 (2 %) oli täysin eri mieltä. Väittämään ”Talon yhteisissä tiloissa tapaa mukavaa juttuseuraa” täysin samaa mieltä oli 96 (45 %), osittain samaa mieltä 79 (39 %), osittain eri mieltä 5 (2 %) ja täysin eri mieltä 3 (1 %) vastaajista. Tähän kysymykseen ei osannut sanoa 30 (14 %) vastaajista. Väittämän ”Tunnen oloni turvalliseksi tässä talossa” kanssa suurin osa, 151 (71 %) oli täysin samaa mieltä. 44 (21 %) oli osittain samaa mieltä, 7 (3 %) ei osannut sanoa, 9 (4%) oli osittain eri mieltä ja 2 (1 %) oli täysin eri mieltä.

Kuvio 1. Naapurit auttavat ja tukevat toisiaan tässä talossa.



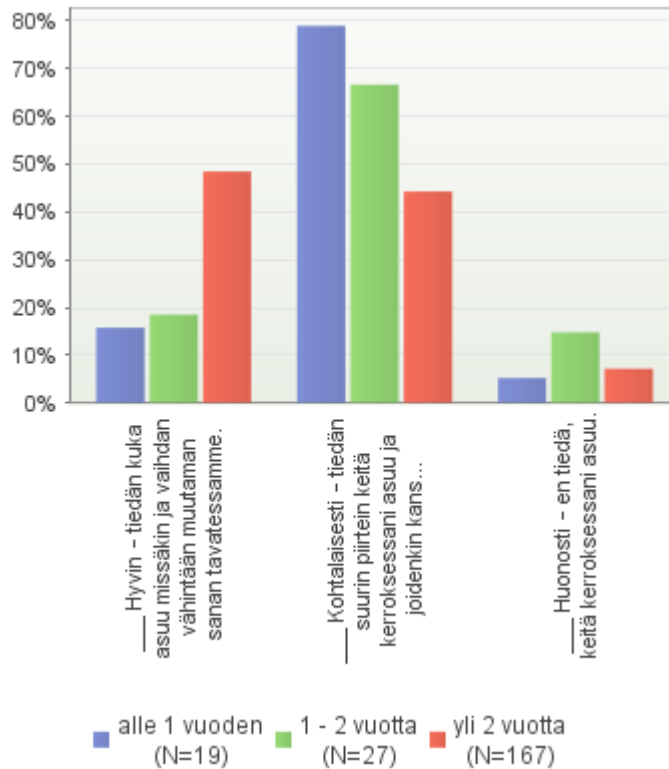
### 5.1 Vertailussa talossa vähemmän ja kauemman aikaa asuneet

Vastaajista 168 (78 %) ilmoitti asuneensa talossa yli kaksi vuotta, 27 (13 %) 1-2 vuotta ja 19 (9 %) alle vuoden. Talon viikko-ohjelmaan osallistumisen aktiivisuudessa ei ollut suuria eroja asumisajan suhteen. Asumisajalla näyttää olevan vaikutusta siihen, kuinka hyvin vastaaja koki tuntevansa kanssaan samassa kerroksessa asuvat (kuvio 2). Alle yhden vuoden asuneista vasta 16 % koki tuntevansa saman kerroksen naapurit hyvin, kun taas yli kaksi vuotta asuneista lähes puolet, 49 %.

Alle vuoden asuneista 63 % vastasi, ettei heillä ole yhtään ystävää talossa, kun vastaavasti 1-2 vuotta asuneista 23 % ja yli 2 vuotta asuneista 22 % koki samoin. Myös vierailulla käyminen toisten asukkaiden luona oli vähemmän aikaa asuneiden kohdalla selvästi vähäisempää. Alle vuoden asuneista 89 % ei käynyt toisten luona vierailulla ja loput harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Vierailujen määrä oli huomattavasti suurempi yli 2 vuotta asuneilla, joista vain 31 % vastasi ettei käy samassa talossa asuvien luona vierailulla. Samaten tavaroiden tai elintarvikkeiden lainaamisessa, sairastuessa avun saamisessa tai antamisessa, saattoavussa ja avun soittamisessa kokemusten määrä kasvoi asumisvuosien lisääntyessä.

Hieman yllättävästi tuen, rohkaisun tai kuuntelevan olkapään saamisessa toiselta asukkaalta vastaajan asumisvuodet eivät näyttäneet selittävän kokemusten määriä. Tukena oleminen taas lisääntyi asumisvuosien mukaan, alle vuoden asuneista 11 % oli ollut tukena monta kertaa, kun taas yli kaksi vuotta asuneista 35 %. Väittämiin vasta-

teessaan alle vuoden talossa asuneilla oli muihin verrattuna suhteessa eniten ”en osaa sanoa” -vastauksia väittämiin ”Uskallan pyytää muilta asukkailta apua” ja ”Naapurit auttavat ja tukevat toisiaan tässä talossa”.



Kuvio 2. Kuinka hyvin tunnet kanssasi samassa kerroksessa asuvat.

## 5.2 Eroja ikäryhmittäin

Alle 65-vuotiaat vastaajat osallistuivat selkeästi muita harvemmin talon viikko-ohjelman toimintoihin. Heistä 45 prosenttia ilmoitti osallistuvansa harvemmin kuin kerran kuu- kaudessa. Tämä käykin järkeen, koska heistä moni saattaa olla vielä työelämässä mu- kana, mikä rajoittaa mahdollisuuksia osallistua. Yli 85 vuotiaat olivat saaneet apua toi- selta asukkaalta useammin kuin nuoremmat naapurinsa, sekä antoivat apua naapuril- leen harvemmin kuin nuoremmat. Yli 85 vuotiaista 23 % vastasi saaneensa saman talon asukkaalta apua monta kertaa, kun taas 65 – 84 vuotiaista monta kertaa apua oli saanut 14 %. Saattoapua terveyskeskukseen oli eniten antaneet 75 – 84 vuotiaat ja eniten saaneet yli 85 vuotiaat.

Yli 85 vuotiaat eivät ole olleet tukena, rohkaisuna tai kuuntelevana olkapäänä yhtä paljon kuin nuoremmat. He eivät myöskään kokeneet uskaltavansa pyytää apua muilta asukkailta samalla lailla kuin muut. Alle 65 vuotiaista 86 % oli osittain tai täysin samaa mieltä, että uskaltavat pyytää apua muilta asukkailta, kun taas yli 85 vuotiaista osittain tai täysin samaa mieltä oli 57 %. 65-74 vuotiaista kyselyyn vastanneista kaikki olivat joko osittain tai täysin samaa mieltä, että ovat valmiita auttamaan ja neuvomaan muita asukkaita. Yli 75 vuotiaista osa ei osannut sanoa ja joku oli osittain eri mieltäkin. Kaikista ikäryhmistä vähintään 70 % vastanneista oli täysin samaa mieltä väittämän ”Tunnen oloni turvalliseksi tässä talossa”. Osittain tai täysin eri mieltä olleet vastaajat olivat kaikki alle 85 vuotiaita.

### 5.3 Erot miesten ja naisten välillä

Kyselyyn vastanneista joka neljäs eli 25 % oli mies. Miesten vastausten vähyys verrattuna naisten vastausten määrään selittyy ainakin yhdeltä osalta sillä, että suurin osa Kotosalla-talojen asukkaista on naisia. Vastanneista miehistä 46 % eli melkein puolet asui puolison kanssa, kun taas vastanneista naisista vain 30 % ilmoitti asuvansa puolisonsa kanssa. Naisista 10 (6 %) ilmoitti olevansa puolisonsa omaishoitaja, miehistä vain 2 (4 %). Vastanneista sekä naisista että miehistä lähes 60 % ilmoitti osallistuvansa viikko-ohjelman toimintoihin vähintään kerran viikossa.

Kyselyssä kysyttiin, kuinka hyvin tuntee kanssaan samassa kerroksessa asuvat. Vastausvaihtoehdot olivat hyvin, kohtalaisesti ja huonosti. Naisista 46 % vastasi tuntevansa samassa kerroksessa asuvat hyvin ja kohtalaisesti 45 %, kun miehistä hyvin naapurinsa koki tuntevan 30 %, ja kohtalaisesti 64 %. Prosentuaalisesti naiset kokivat tuntevansa naapurinsa huonosti useammin kuin miehet (9 % ja 6 %).

Toistensa luona vierailmassa käymisessä oli selkeät erot naisten ja miesten välillä. Kyselyssä kysyttiin, käykö vierailulla samassa talossa asuvien kotona ja käykö samassa talossa asuvia vierailulla vastaajan kotona. Lähes 60 % vastanneista miehistä ei käy vierailulla eikä heidän luonaan käy vieraita. Naisista 33 % ei käynyt vierailulla naapureiden luona ja 38 % ilmoitti ettei naapurit käy heidän luonaan vierailulla. Naisista 16 % ja miehistä 8 % ilmoitti käyvänsä vierailulla samassa talossa asuvan luona sekä vastaanottavansa samassa talossa asuvia vierailulle viikoittain. Kuitenkin sekä miehistä että naisista suurin osa vieraili tai otti vastaan vieraita samasta talosta harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei lainkaan.

Miesten ja naisten välillä oli joitain eroja lainaamisessa. Naiset lainasivat tai antoivat lainaksi elintarvikkeita tai tavaroita hieman useammin kuin miehet. Miehistä vain 5 (10 %) vastasi lainanneensa elintarvikkeita vähintään kerran, naisista 40 (25 %). Jotain tavaraa samassa talossa asuvalta vähintään kerran oli lainannut miehistä 16 (30 %) ja naisista 60 (38 %). Lainaksi jotain tavaraa vähintään kerran oli antanut miehistä 13 (26 %) ja naisista 62 (39 %).

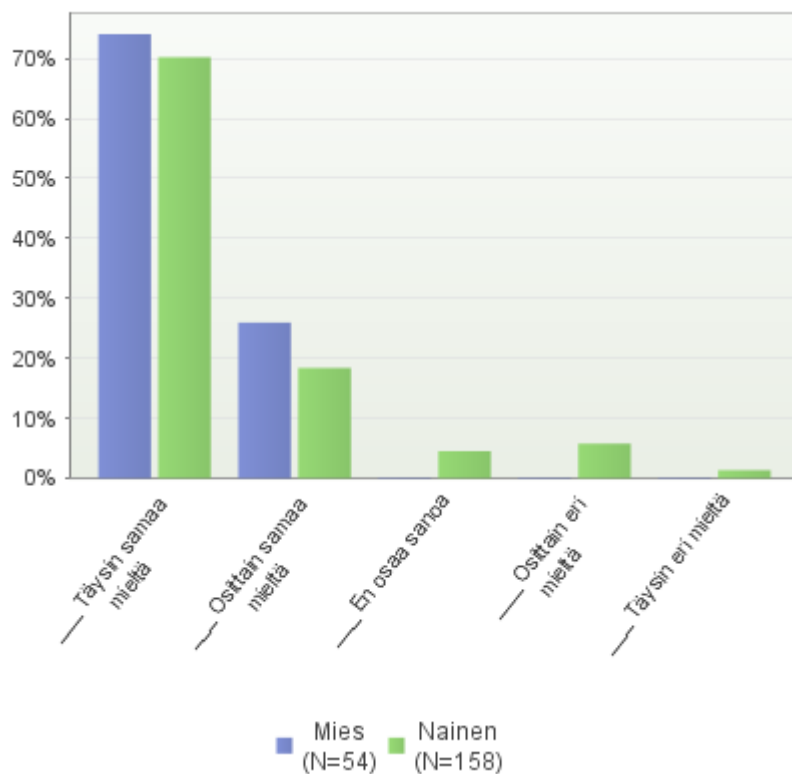
Naisista 34 % oli saanut apua saman talon asukkaalta ollessaan sairas, miehistä harvempi, 21 %. Naiset myös auttoivat sairasta naapuriaan useammin, lähes puolet vastanneista naisista, 47 %, oli ainakin kerran auttanut sairasta naapuria. Miehistä vastaava määrä oli 33 %. Prosentuaalisesti useammin mies oli kuitenkin saattanut toista asukasta terveyskeskukseen tai sairaalaan. Miehistä 13 (24 %) ja naisista 15 (16 %) oli vähintään kerran toiminut saattoapuna toiselle asukkaalle.

Neuvojen saaminen oli yleisempää naisilla kuin miehillä. Naisista 99 (63 %) ilmoitti saaneensa neuvoja ongelmatilanteisiin vähintään kerran, ja miehistä 29 (56 %). Miehet kuitenkin ilmoittivat antaneensa neuvoja ongelmatilanteisiin hieman enemmän kuin naiset, miehistä 69 % ja naisista 58 % olivat antaneet neuvoja vähintään kerran. Vastanneista naiset kokivat saaneensa tukea, rohkaisua tai kuuntelevaa olkapäätä toiselta asukkaalta miehiä enemmän. Naisista 45 (29 %) ilmoitti saaneensa tukea monta kertaa, ja 45 (29 %) kerran tai kaksi. Miehistä 7 (13 %) oli saanut tukea monta kertaa ja 11 (21 %) kerran tai kaksi. Naiset myös kokivat olleensa tukena, rohkaisuna tai kuuntelevana olkapäänä miehiä enemmän. Heistä peräti 105 (68 %) vastasi olleensa tukena vähintään kerran, joista puolet monta kertaa, miehistä vähintään kerran tukena oli ollut 22 (43 %).

Naisista 8 (5 %) vastasi olevan osittain tai täysin eri mieltä väittämään ”Uskallan pyytää muilta asukkailta apua”. Miehistä eri mieltä oli 1 henkilö. Miesten ja naisten valmiudessa auttaa ja neuvoa muita asukkaita tilanteen tullen ei ollut mainittavia eroja. Miehet olivat prosentuaalisesti useammin sitä mieltä, että naapurit tukevat ja auttavat toisiaan tässä talossa. Miehistä osittain tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli 42 (78 %) ja naisista 102 (65 %). Naisista 10 (6 %) oli osittain tai täysin eri mieltä ja miehistä 1 vastaaja (2 %).

Miehet olivat naisia useammin osittain tai täysin sitä mieltä, että talon yhteisissä tiloissa tapaa mukavaa juttuseuraa, miehistä 48 (89 %) ja naisista 126 (80 %). Miehistä loput, 6 (11 %) eivät osanneet sanoa. Yksikään mies ei ollut eri mieltä, kun taas naisista 8 (5

%) oli osittain tai täysin eri mieltä väittämästä, että yhteisissä tiloissa tapaa mukavaa juttuseuraa. Naisista 24 (15 %) oli vastannut, ettei osaa sanoa. Väittämä ”Tunnen oloni turvalliseksi tässä talossa” oli hyvin yksiselitteinen miesten puolelta (kuvio 3). Vastanneista miehistä 40 (74 %) oli täysin samaa mieltä, ja loput 14 (26 %) osittain samaa mieltä. Naisten vastauksissa oli enemmän hajontaa. Naisista 140 (89 %) oli osittain tai täysin samaa mieltä, 7 (4 %) ei osannut sanoa ja 11 (7 %) oli osittain tai täysin eri mieltä.



Kuvio 3. Tunnen oloni turvalliseksi tässä talossa.

#### 5.4 Omaishoitajien vastausten tarkastelua

Omaishoitajana kyselyyn vastanneista puolisonsa kanssa asuvista ilmoitti toimivansa yhteensä 12 henkilöä (16 % puolisonsa kanssa asuvista). Heistä kymmenen oli naisia. Omaishoitajana toimivat miehet olivat molemmat yli 75 vuotiaita, kun taas omaishoitajana toimivista naisista 7 (70 %) oli 65 – 74 vuotiaita. Omaishoitajista 7 (70 %) osallistui viikko-ohjelman toimintoihin vähintään kerran viikossa. Kymmenen omaishoitajaa koki tuntevansa samassa kerroksessa asuvat kohtalaisesti tai hyvin, ja kaksi koki tuntevan-

sa saman kerroksen naapurinsa huonosti. Kaikilla omaishoitajilla oli ainakin yksi ystävä samassa talossa.

Yksikään omaishoitaja ei käynyt vierailulla tai vastaanottanut samassa talossa asuvia vieraita viikoittain. Yhtä lukuun ottamatta kaikki joko vierailivat tai vastaanottivat vierailijoita harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei lainkaan. Omaishoitajista 5 (42 %) on auttanut jotakuta talossa asuvaa sairastelevaa, kun taas vain yksi vastaajista on saanut apua toiselta talossa asuvalta ollessaan itse sairas. 75 % omaishoitajista on joko saanut tai antanut neuvoja ongelmatilanteissa muilta asukkailta ainakin kerran. Puolet eli kuusi omaishoitajista vastasi saaneensa tukea, rohkaisua tai kuuntelevaa olkapäätä toiselta asukkaalta monta kertaa. Tämä tulos eroaa prosentuaalisesti muista vastaajista, joista monta kertaa tukea, rohkaisua tai kuuntelevaa olkapäätä saaneita on 23 % (46 henkilöä). Omaishoitajista 9 (75 %) on osittain tai täysin samaa mieltä siitä, että uskaltavat pyytää muilta asukkailta apua ja että naapurit auttavat ja tukevat toisiaan tässä talossa, ja 3 heistä on vastannut molempiin, ettei osaa sanoa. Kymmenen (83 %) omaishoitajista on valmis auttamaan ja neuvomaan muita asukkaita tilanteen tullen. Omaishoitajat olivat yhtä lukuun ottamatta osittain tai täysin samaa mieltä siitä, että tuntevat olonsa turvalliseksi talossa, yksi oli vastannut, ettei osaa sanoa.

## 5.5 Talojen väliset erot

Kysely suoritettiin neljässä eri Kotosalla -kohteessa ja vastauksiin merkittiin, mistä talosta mitkäkin vastaukset olivat. Talot sijaitsevat maantieteellisesti erilaisissa ympäristöissä, niissä on eri määrä asuntoja ja niiden yhteistilat ja viikko-ohjelmat ovat erilaisia. Luonnollisesti myös tutkimustuloksissa eri talojen välillä oli joitain eroja, joita seuraavaksi tarkastellaan.

Kaarinan Kreivissä ja Kreivittäressä vähintään kerran viikossa viikko-ohjelman toimintoihin osallistui 70 % vastanneista, mikä oli eniten neljästä tutkitusta talosta. Turun Austrandissa ja Naantalissa vastaajista 60 % osallistui vähintään kerran viikossa ja Kutomonkadulla vähiten, 44 %. Parhaiten saman kerroksen asukkaat tunnettiin Turun Kutomonkadulla ja Naantalissa, joissa hyvin samassa kerroksessa asuvat tunsivat vastaajista 55 % Naantalissa ja 56 % Kutomonkadulla. Kutomonkadun vastaajista vain 2 (6 %) koki että tunsivat saman kerroksen asukkaat huonosti. Kutomonkadun ja Naantalien kohteet ovat vertailussa olevista taloista pienimmät ja niissä on vähiten asukkaita, mikä saattaa osaltaan selittää, miksi näissä taloissa naapurit ovat tutumpia. Näissä kahdes-

sa pienemmässä talossa myös lainailtiin elintarvikkeita ja muita tavaroita prosentuaalisesti enemmän kuin muissa sekä autettiin naapuria tämän ollessa sairas.

Asukkaiden keskinäisten vierailujen määrässä Turun Aurastrand jäi selkeästi jälkeen muista taloista, viikoittaisia vierailuja teki tai vastaanotti siellä vain 7 % vastanneista, kuin muissa taloissa 15-22 % vastanneista. Kaikkein parhaiten koettiin uskaltavan pyytää apua muilta asukkailta Kutomonkadulla, jossa 87 % vastanneista oli osittain tai täysin samaa mieltä väittämään ”Uskallan pyytää muilta asukkailta apua”. Epävarmimpia asiasta oltiin Naantalissa, jossa sielläkin kuitenkin 74 % vastaajista oli osittain tai täysin samaa mieltä. Valmiudessa auttaa muita asukkaita tilanteen tullen ei ollut mainittavia eroja talojen välillä. Naantalissa 43 % ja Kaarinassa 35 % vastanneista oli täysin samaa mieltä väittämän ”Naapurit auttavat ja tukevat toisiaan tässä talossa” (taulukko 3). Turun Aurastrandissa ja Kutomolla vastaajista täysin samaa mieltä oli 25 %. Luottamusta osittain tai täysin naapurien keskinäiseen tukeen ja auttamiseen oli joka talossa yli 60 % vastaajista.

Taulukko 3. Naapurit auttavat ja tukevat toisiaan tässä talossa. Vastaukset Kotosalla -kohteen mukaan.

	<b>Naantali (N=49)</b>	<b>Kuunari (N=83)</b>	<b>Kaarina (N=48)</b>	<b>Kutomo (N=32)</b>
Täysin samaa mieltä	42,86%	25,3%	35,42%	25%
Osittain samaa mieltä	34,69%	37,35%	29,17%	46,88%
En osaa sanoa	20,41%	31,33%	29,17%	18,75%
Osittain eri mieltä	0%	3,61%	4,17%	9,38%
Täysin eri mieltä	2,04%	2,41%	2,08%	0%

## 5.6 Muita havaintoja

Väittämään ”Tunnen oloni turvalliseksi tässä talossa” vastasi olevansa osittain tai täysin eri mieltä yhteensä 11 (5 %) vastaajista, ja heistä kaikki oli naisia, jotka olivat asuneet Kotosalla -talossa vähintään vuoden. Heistä 5 osallistui viikko-ohjelman toimintoihin kerran tai kaksi viikossa, 1 kerran tai kaksi kuukaudessa ja loput 5 eivät osallistuneet toimintaan. 9 heistä tunsu saman kerroksen väen hyvin tai kohtalaisesti. Neljällä heistä ei ollut yhtään ystävää samassa talossa. Lainaamisen ja avunannon kysymyksiin heidän vastauksensa olivat kielteisempiä kuin kaikkien kokonaisuudessaan, muttei

kuitenkaan pelkästään ei-vastauksia. Esimerkiksi 5 heistä koki saaneensa tukea, rohkaisua ja kuuntelevaa olkapäätä toiselta asukkaalta vähintään kerran. He olivat myös valmiita auttamaan muita asukkaita tilanteen tullen, mutta kuusi vastaajaa oli osittain tai täysin eri mieltä siitä, että naapurit tukevat ja auttavat toisiaan talossa.

Aktiivinen osallistuminen talon viikko-ohjelma toimintoihin oli yhteydessä toisten asukkaiden tuntemiseen. Vastaajista yhteensä 126 (59 %) osallistui vähintään kerran viikossa viikko-ohjelman toimintoihin. Heistä 48 % koki tuntevansa samassa kerroksessa asuvat hyvin, ja 47 % kohtalaisesti. Huonosti saman kerroksen väen tunsu 5 %. Ainakin yhden ystävän saman talon sisältä oli saanut 82 % aktiivisista toiminnoissa kävijöistä. Lähes 70 % aktiivisista oli saanut neuvoja toisilta asukkailta sekä antanut neuvoja toisille asukkaille ongelmatilanteissa. Yli puolet heistä oli myös kokenut saaneensa tukea, rohkaisua tai kuuntelevaa olkapäätä toiselta asukkaalta, ja lähes 65 % oli kokenut antaneensa tukea. Väittämien vastauksissa oli enemmän hajontaa, mutta kaikkein aktiivisimmat, ne jotka osallistuivat toimintoihin useana päivänä viikossa, olivat suurimmaksi osin täysin tai osittain samaa mieltä väittämien ”Olen valmis auttamaan ja neuvomaan muita asukkaita tilanteen tullen”, ”Talon yhteisissä tiloissa tapaa mukavaa juttuseuraa” ja ”Tunnen oloni turvalliseksi tässä talossa”. Näihin väittämiin muutama ei ollut osannut sanoa, mutta yksikään ei ollut eri mieltä.

## 5.7 Vastaajien omin sanoin – avointen kysymysten vastaukset

Kyselyssä oli kaksi avointa kysymystä, joihin tuli yhteensä 116 vastausta. Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä kysyttiin, miten vastaajan mielestä talon asukkaiden keskinäistä tukea ja apua tulisi kehittää ja toisessa pyydettiin vastaajia kertomaan omista kokemuksistaan avun antajina tai saajina.

### 5.7.1 Miten asukkaiden keskinäistä tukea ja naapuriapua voisi vastaajien mielestä kehittää?

Osa vastaajista oli sitä mieltä, että asukkaiden keskinäinen tuki ja apu ovat sitä laadukkaampaa, mitä paremmin asukkaat tuntevat toisensa. Pienryhmien ja keskusteluhetkien mainittiin avittavan toisiin tutustumista ja saman henkisten löytämistä. Yleisesti kaikki yhteinen ja monipuolinen toiminta koettiin olevan eduksi naapuriin tutustumisessa. Kun naapurin tuntee, on myös matalampi kynnyks kysyä tai tarjota apua.

*”Ulos asunnosta tutustumaan ja keskustelemaan!” (Lomake 153)*

*”Avainasia on vuorovaikutuksen syntyminen asukkaiden välille.”  
(Lomake 75)*

Uuden asukkaan tullessa olisi hyvä esitellä tulokas toisille asukkaille tämän luvalla. Myös perehdyttäminen talon tapoihin ja toimintaan koettiin tärkeänä tulokkaan sopeutumiseksi, kuten myös palveluohjaajan tarjoama tuki muihin asukkaisiin tutustumiseen.

Naantalin talossa on aikoinaan kerätty Kotosalla -läheisrengas, eli lista asukkaista ja heidän puhelinnumeroistaan, joihin voi soittaa tarvittaessa. Siitä mainittiin, että se olisi hyvä pitää ajan tasalla ja saattaa kaikille uusillekin asukkaille tiedoksi. Ehdotettiin myös, että naapurin tai useammankin kanssa olisi hyvä vaihtaa puhelinnumeroita kaiken varalta.

Muutama pohti, että auttajien ja apua tarvitsevien välillä pitäisi olla jokin kanava, ja sitä tulisi jotenkin koordinoita. Ehdotettiin myös konkreettisesti, että ilmoitustaululle voisi laittaa avunanto ja -pyyntöilmoituksia. Palveluohjaaja voisi toimia linkkinä avun antajien ja tarvitsijoiden välillä, kunhan nämä ilmoittautuisivat palveluohjaajalle. Toisten mielestä taas jonkinlaisen *”apujärjestelmän”* kehittäminen ei ollut hyvä idea, vaan naapuriavun tulisi tapahtua spontaanisti tilanteen tullen, ja ennemminkin pitäisi rohkaista yleisesti lähimmäisensä auttamiseen. Moni mainitsi, että auttaminen tulee itsestään, jos on tullakseen. Kuitenkin myös kirjoitettiin, että asukkaiden tulisi olla rohkeampia lähtemään keskustelemaan sekä myös uskallettava pyytää apua herkemmin.

Moni vastaaja mainitsi, että taloissa voisi yhteisesti järjestää keskusteluhetken aiheesta, jotta saisi jaettua enemmän ajatuksia naapuriavusta. Myös ulkopuolista luennoitsijaa ehdotettiin. Muutama vastaaja kritisoi koko kysymystä ja kommentoi, että asukkaiden tulisi pärjätä omillaan ja tarvittaessa hakea apua talon ulkopuolelta, ei toisilta asukkailta.

*”...mielestäni olemme asukkaita emme hoitohenkilökuntaa.” (Lomake 84)*

Myös huoli auttajien jaksamisesta tuli avoimissa vastauksissa esille. Avulias ihminen saattaa myös auttaa liikaa suhteessa omiin voimavaroihinsa, ja uupua. Naapurin ei kuuluisi ottaa vastuuta naapurinsa asioista.

### 5.7.2 Asukkaiden omia kokemuksia avun ja tuen saamisesta ja antamisesta

Vastaajien kirjoituksissa nousi esille muun muassa arkinen naapuriapu. Lehtiä ja muutakin tavaraa lainailtiin puolin ja toisin, ja neuvoja oltiin saatu ja annettu. Useampi vastaaja mainitsi, että oli saanut hyvän perehdytyksen taloon toiselta asukkaalta muuttaessaan. Kauppakassien kantamisessa oltiin autettu, ja useampi miesvastaaja kirjoitti auttaneensa pienissä huoltotöissä, esimerkiksi taulujen asennuksessa ja huonekalujen siirrossa. Puhelinta oltiin lainattu, ylijäämäruokaa tarjottu naapurille, ulkoiluseuraksi lähdetty. Apuvälineiden hakemisessa oltiin myös autettu, kukkia oltiin kasteltu toisen ollessa reissussa, lyhyempää naapuria autettu korkealla olevissa asioissa, oltiin annettu ja saatu apua muun muassa huonekalujen kuljetuksessa ja verhojen vaihdossa. Naapurille oltiin annettu myös oman kodin vara-avain ja autettu soittamaan ovenavaajaa avainten jäätyä sisälle.

*”Kanssakäyminen (lenkki)saunan lauteilla on antanut maailman parantamisen ohella tukea myös arkisempiin pikkuasioihin.” (Lomake 204)*

Vastauksissa näkyi hyvin se, että moni käytti erikoisosaamistaan toisten auttamiseen, esimerkiksi tietotekniikan tai pienten huoltotöiden kanssa, sekä kädentaitoja parsimalla tai korjaamalla vaatteita. Myös pienissä sairaanhoidollisissa asioissa oltiin autettu, kuten selässä olevan ihottuman rasvaamisessa ja näytteiden viemisessä terveyskeskukseen. Yksi vastaajista mainitsikin huomanneensa, että erityisesti miehet vaikuttivat tyytyväisiltä, kun saivat käyttää osaamistaan. Autokyytejä oltiin annettu ja saatu.

Naapuria oli autettu myös isommassa hädässä, kuten auttamassa jalkeille ja kotiin kaatumisen jälkeen ja tilaamalla ambulanssia toiselle ja huolehtimalla asioista siihen asti. Myös naapurin alkavan tulipalon oli joku sammuttanut ja ohjannut naapurin pois palo-kaasuisesta asunnostaan. Mainittiin myös, että leskeksi jäämisen jälkeen naapurin tuki ja apu oli ollut tärkeää. Myös puolison muistotilaisuuden järjestämiseen oltiin saatu apua.

Moni kertoi auttaneensa sairastavaa tai saaneensa apua sairastaessaan, sekä konkreettista apua että ihan vain seuraa ja tarkistuskäyntejä. Naapuria oltiin myös saatettu ja kyyditty lääkäriin. Väliaikainen apu tarvittaessa tuli vastauksissa esille silmätippojen laittamisena, ruokakaupassa ja apteekissa käymisenä, pukeutumisapuna, muuttoapuna, apuna kodin siivouksessa ja roskien viennissä. Eräs vastaaja kertoo, että hänellä on muutaman asukkaan kanssa toimiva läheisrinki, joka auttaa toisiaan asiassa kuin

asiassa, kuten koiran hoidossa ja murheiden jakamisessa. Naapuria oltiin pyydetty seuraksi huonon olon yllättäessä, ja eräs kirjoittikin, että monen asukkaan kanssa so-pinut, että hänelle voi soittaa aina, jos tulee hätä, myös yöllä:

*”Niin on myös soitettu kun on ollut tarve, joskus riittänyt pieni juttuhetki, mutta myös muu apu on ollut tarpeen.” (Lomake 25)*

Naapurin kanssa oltiin vaihdettu murheita ja purettu asioita, keskusteltu sairauksista, kuunneltu vaikei olisi mitään osannut sanoakaan, ja vain oltu seurana. Moni mainitsi, että on saanut tai tietää saavansa apua aina tarvittaessa. Myös toisen asukkaan aut-tamisesta itselle saatu ilo ja kiitoksen lämpimyys mainittiin.

*”Asukkaat tässä talossa osoittavat kiinnostusta asioihini eri tavalla kuin muualla. En ole vielä osannut päättää, onko se mukavaa vai epämiellyt-tävää uteliaisuutta.” (Lomake 109)*

## 5.8 Yhteenvetoa

Tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa ja selvittää, antavatko Varsinais-Suomen Kotosalla -asukkaat toisilleen tukea ja apua, miten naapuriapu näkyy heidän arjessaan ja onko heillä luottamus siihen, että naapuria autetaan tarvittaessa. Lisäksi pyydettiin vastaajia kertomaan, miten heidän mielestään naapuriapua voisi kehittää ja kertomaan omia kokemuksia asukkaiden välisestä tuesta ja avusta. Mitä siis näistä saatiin selville?

Tulosten perusteella asukkaat tunsivat samassa kerroksessa kanssaan asuvat vähin-tään kohtalaisesti, eli tietävät suurin piirtein keitä samassa kerroksessa asuu heidän kanssaan. Myös ystävyys-suhteita saman talon sisällä oli kolmella vastaajalla neljästä ainakin yksi. Vasta vähän aikaa talossa asuneet tunsivat tuntevansa saman kerroksen asukkaat selkeästi heikommin kuin yli 2 vuotta talossa jo asuneet. Tämä havainto on ihan looginen, koska toisiin ihmisiin tutustuminen ei käy yhdessä yössä. 1-2 vuotta ta- lossa asuneet tunsivat saman kerroksen väkeä jo hieman paremmin, mutta vasta yli kaksi vuotta asuneista lähes puolet ilmoitti tuntevansa oman kerroksen asukkaat hyvin. Sama asia oli havaittavissa myös ystävien määrässä, joka suureni suhteessa asumis- aikaan. Naiset olivat tutustuneet naapureihinsa syvällisemmin kuin miehet, koska mie- histä suurin osa ilmoitti tuntevansa naapurinsa kohtalaisesti. Harva mies tunsi naapu- rinsa huonosti. Tutkimuskohteista pienimmissä, Naantalissa ja Kutomonkadulla, naapu- rit tunnettiin parhaiten ja naapureiden apuun luotettiin eniten.

Viikko-ohjelman toimintoihin osallistuttiin ahkerasti, useimmat ainakin kerran viikossa. Alle 65 -vuotiaat osallistuivat selkeästi muita harvemmin. Yhteinen toiminta koettiin yhtenä hyvänä tapana tutustua ja luoda luottamusta asukkaiden kesken, ja monipuolista yhteistä toimintaa toivottiin lisää. Aktiivisesti viikko-ohjelman toimintoihin osallistuvilla oli enemmän kokemuksia avun antamisesta ja saamisesta. Toistensa luona vierailtiin harvakseltaan, mutta kuitenkin pieni osa, noin joka seitsemäs vastaajista vieraili tai vastaanotti vieraita viikoittain. Miehet ja omaishoitajat vierailivat toisten asukkaiden luona selkeästi vähemmän. Elintarvikkeita ja muita tavaroita oli lainattu myös jonkin verran.

Sairastavaa naapuria autettiin myös tilanteen tulleen. Joka viides vastaajista oli saanut apua saman talon asukkaalta sairastaessaan ainakin kerran, ja vähän useampi oli auttanut sairastavaa naapuria. Saattoapua terveyskeskukseen tai sairaalaan oli myös moni asukas saanut tai antanut, ja noin joka 7 vastaaja oli ainakin kerran soittanut apua toiselle asukkaalle. Miehet auttelivat naisia vähemmän sairaita naapureitaan, mutta toimivat suhteessa useammin saattoapuna. Yli 85 -vuotiaat saivat apua enemmän kuin antoivat, mutta olivat ikäryhmänä epävarmimpia siitä, että uskaltavat pyytää sitä. Kuitenkin heistä yksikään ei ollut eri mieltä siitä, että tuntee olonsa turvalliseksi talossa.

Tutkimuksen mukaan eniten asukkaiden keskinäinen tuki näkyi neuvojen antamisessa ja saamisessa ongelmatilanteissa ja tuen, rohkaisun ja kuuntelevan olkapään antamisessa ja saamisessa. Näitä oli kokenut yli puolet vastaajista ainakin kerran. Naapurilta uskalletaan pyytää apua tarvittaessa, ja asukkaat ovat valmiita auttamaan toisiaan, jos väittämien vastauksiin on uskominen. Talon yhteisissä tiloissa koetaan tapaavan mukavaa juttuseuraa, ja useimman mielestä naapurit auttavat ja tukevat toisiaan talossa. Oma talo koetaan turvallisenä. Ne muutamat, jotka eivät kokeneet oloaan turvalliseksi talossa, olivat kaikki naisia.

## 6 LOPUKSI

Tämän tutkimuksen kautta sai paljon tietoa Varsinais-Suomen Kotosalla -asukkaiden toisilleen antamastaan tuesta ja avusta. Oletuksena ja ennakkotietona jo tutkimaan lähdeettäessä oli, että asukkaat jossain määrin auttavat toisiaan, onhan kyseessä yhteisöllinen asumismuoto. Naapuriavun muotoja ja määriä Kotosalla -taloissa ei vain ollut vielä tutkittu.

Tutkimus vahvistaa sen, että taloissa asukkaat auttavat ja tukevat toisiaan tilanteen tullen. Naapuriapu ei näyttäydä varmastikaan jokaiselle asukkaalle eikä jokainen asukas ole osallistunut siihen, mutta kuitenkin huomattava määrä tutkimukseen osallistuneista oli apua tai tukea saman talon asukkaalta saanut tai antanut. Asukkaiden turvallisuudentunne ja luottamus toisten asukkaiden apuun näyttäytyi pääosin myönteisenä. Joillain oli myös heikompi kokemus näistä, ja täytyy siten Kotosalla -työntekijöiden kesken pohtia, mistä heidän kokemuksensa saattaa johtua ja miten siihen voisi vaikuttaa.

Tulosten perusteella asukkaiden keskinäinen vertaistuki näyttäytyi aika arkisessa muodossa ja pienissä kohtaamisissa. Apua annettiin sellaisissa asioissa, joissa esimerkiksi omaiset yleensä saattaisivat auttaa. Itse näen, että asukkaiden keskenään kokema toveruus ja kohdatessa annettu arjen naapuriapu ovat yhteisöllisen senioriasumisen ydintä. Se on asukkaan elämänlaatua täydentävää, jotain erityistä mitä tavallisessa kerrostalossa ei saisi. Jotain, mitä ilmankin ehkä pärjäisi, mutta mikä tekee elämästä mieluisempaa ja hieman sujuvampaa. Välttämättömän arjessa pärjäämisen avun tulisi aina saada joko omaiselta tai ammattilaiselta, naapureiden ei tule ottaa vastuuta toisistaan.

Vaikka naapuriapu tuntuu olevan Kotosalla ihan hyvällä mallilla, on siinä aina kehitettävää. Uusien asukkaiden sopeutumiseen osaksi yhteisöä täytyy aktiivisesti kiinnittää huomiota, ja miettiä siihen hyviä toimintatapoja. Yhteisössä syntyy tämän tästä ristiriitoja asukkaiden välille, ja niiden ratkaisemiseksi ja hyvän yhteishengen ylläpitämiseksi on tehtävä työtä, sekä asukkaiden että talon palveluohjaajan. Yhteisö elää ja muuttuu asukkaiden mukana, ja yhteisöllisyyden vahvistaminen ja ylläpitäminen ovat jatkuvaa työtä ja kehittämistä.

Mielestäni mielenkiintoista oli erityisesti alle kaksi vuotta ja yli kaksi vuotta talossa asuneiden vertailu. Mieleeni tuli heti kysymyksiä kotiutumisesta asumaan senioritaloon.

Kuinka uusi asukas sopeutuu uuteen ympäristöön ja sulautuu osaksi yhteisöä? Myös eri talojen väliset erot olivat mielenkiintoisia ja pistivät miettimään esimerkiksi sitä, että mikä on järkevä koko senioritalolle. Milloin yksikkö on liian iso, jotta asukkaat voivat sanoa tuntevansa toisensa, ja milloin liian pieni että samanhenkisten löytäminen talon sisältä saattaa vaikeutua?

Itse koen, että tutkimuksen myötä sai paljon tietoa Kotosalla -asukkaiden keskinäisestä avusta ja tuesta. Mitään mullistavaa ei paljastunut, mutta joitain arveluja ja olettamuksia vahvistui ja uusia kysymyksiä heräsi. Saatiin hyvin tietoa siitä, kuinka moni asukas on kokenut antaneensa tai saaneensa naapuriapua. Tulosten avulla päästiin tarkastelemaan asukkaiden arkea, ja saatujen tietojen avulla pyritään kehittämään Kotosalla -asumista asukaslähtöisemmäksi. Lisäksi näitä tuloksia olisi mielenkiintoista syventää, esimerkiksi yksin asuvien naisten tai leskeksi jääneiden kohdilta.

Tutkimuksesta on varmasti apua seuraavalle, joka lähtee tutkimaan Kotosalla -asukkaiden kokemuksia tästä asumismuodosta. Koska teen edelleen töitä Kotosalla -taloissa, minulla on myös mahdollisuus vaikuttaa siihen, että tälle työlle saadaan jatkumoa. Olemme jo alustavasti työyhteisössä keskustelleet, että tämä samainen tutkimus saatetaan sinällään tai hieman muokattuna toteuttaa lähitulevaisuudessa myös Pirkanmaalla olevissa Kotosalla -kohteissa. Tutkimuskohteissa asukkaat ovat myös olleet kiinnostuneita tutkimuksen tuloksista, ja aion käydä heidän kanssaan keskustellen näitä yhteisesti läpi. Jos samalla syntyy hyviä ideoita, toteutamme niitä.

## LÄHTEET

Ahokas, M., 2010. Ihmisten väliset suhteet. Teoksessa: Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A-R., Ahokas, M. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy. Sivut 141-183.

Alastalo, K. 2014. Ikäihmiset, selkokieli ja ulkoasu. Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki Vahvike. Vanhustyön keskusliitto. [https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Selkokielesta\\_ja\\_ulkoasusta.pdf](https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Selkokielesta_ja_ulkoasusta.pdf)

Dahlström, M. & Minkkinen, S. 2009. Loppukiri. Vaihtoehtoista asumista seniori-iässä. Helsinki: WSOY.

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Hari, R.; Järvinen, J.; Lehtonen, J.; Lonka, K.; Peräkylä, A.; Pyysiäinen, I.; Salenius, S.; Sams, M.; Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Gaudeamus.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Heikkilä, T.; Ahva, L.; Siljamäki, J. & Valtonen, S. 2011. Syytä huoleen. Sosiaaliset verkostot median ja maailman tulkitsijoina. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.). Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 167-196.

Heikkinen, R-L., 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa: Heikkinen, E., Marin, M., (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 207-231.

Helldán, A. ja Helakorpi, S. 2014. Eläkeikäisen väestön terveystyötyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993-2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 15/2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Himberg, L.; Laakso, J.; Näätänen, R.; Peltola, R. & Vidjeskog, J. 2000. Kehittyvä ihminen. Psykologia 2. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos. Helsinki: Tammi.

Holm, J. 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 51-59.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M. ja Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214-235.

Hyyppä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyyppä, M. T. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jolanki, O. & Kröger, T. 2015. Onko vanhalla vara valita? Vanhojen ihmisten uudet asumisvaihtoehdot. Teoksessa Häkli, J.; Vilkkö, R. & Vähäkylä, L. (toim.) Kaikki kotona? Asumisen uudet tuulet. Gaudeamus, 82-92.

Jolanki, O.; Leinonen, E.; Rajaniemi, J.; Rappe, E.; Räsänen, T.; Teittinen, O. & Topo, P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. Valtioneuvoston kanslia.

Juntto, A. 2008. Asumisen muutos ja tulevaisuus. Rakennetarkastelu. Erilaistuva asuminen, osaprojekti 1. Suomen ympäristö 33 | 2008. Ympäristöministeriö.

Korpela, S. 2014. Yhteinen talo. Ryhmärakennuttaminen ja yhteisöasumisen pohjoismainen malli. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Kotosalla Säätiö 2014. Kymmenen vuotta Kotosalla. Kotosalla-säätiön kymmenvuotisjuhlakirja. Koostanut: Hannula, H.

Kotosalla Säätiö ja YH Länsi Oy. 2010. Sata Senioria –kuluttuajainnovaatiohanke. Viitattu 25.3.2017 [www.satasenioria.fi](http://www.satasenioria.fi) > Tietoa.

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

Lahikainen, A-R., 2010. Minuuden sosiaalinen rakentuminen. Teoksessa: Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A-R., Ahokas, M. 2010. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy. Sivut 89-140.

Lahikainen, A-R., 2010. Minuuden sosiaalinen rakentuminen. Teoksessa: Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A-R., Ahokas, M. 2010. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy. Sivut 89-140.

Laimio, A. ja Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. Sivut 9-19.

Laurinkari, J.; Poutanen, V-M.; Saarinen, A. & Laukkanen, T. 2005. Senioritalo ikääntyneen asumisvaihtoehtona. Kysely- ja haastattelututkimus Joensuussa, Kuopiossa ja Tampereella vuonna 2005. Suomen ympäristö 815. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Liuksila, E. 2011. Kotosalla-asukas julkisten ja yksityisten palveluiden rajapinnassa – asukkaiden näkemyksiä hyvästä elämästä ja tutkimus Kotosalla-asumisen merkityksestä sijaintikunnalle. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Lyyra, T.; Pikkarainen, A. & Tiilikainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: TammerPaino Oy.

Nevalainen, V., 2009. Yksinäisyys. Mieli-sarja. Edita Publishing Oy. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. ja Yeung, A. B. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 195-213.

Saarenheimo, M. 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Heimonen, S-L.; Pajunen, H. (toim.). Mielen terveys vanhuudessa. 1. painos. Helsinki: Edita, 18-55.

Saaristo, L. 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, T. ja Saaristo, L. (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy. Sivut 131-139.

Sosiaalialan selkokielineen sanasto 2017. Vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilma ja Vammaisfoorumi ry. Viitattu 22.11.2017. [www.tukikeskushilma.fi/tiedosto/Sanakirja\\_suomi\\_selkokieli.pdf](http://www.tukikeskushilma.fi/tiedosto/Sanakirja_suomi_selkokieli.pdf)

Sosiaalialan tiedonhallinnan sanasto 2017. Palveluihin, palveluprosesseihin ja asiakastietoihin liittyviä käsitteitä. Versio 3.0. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.thl.fi/fi/web/tiedonhallinta-sosiaali-ja-terveysalalla/tietojarjestelmäpalvelut/sosiaalihuollon-tiedonhallinta/asiakastietojen-maaritelyt/kasitemalli-ja-sanastot>

STM 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. STM. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225987>

STM 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Helsinki: STM. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3415-3>

STM 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Helsinki: STM. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: [www.stm.fi/julkaisut](http://www.stm.fi/julkaisut)

Stuart-Hamilton, I. 1994. Vanhenemisen psykologia. Toppi, A. 2003 (suom.). OyUNIPress Ab.

Suoninen, E., Lahikainen, A., Pirttilä-Backman, A-M., 2010. Hyvinvointi ja pahoinvointi. Teoksessa: Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A-R., Ahokas, M. 2010. Arjen sosiaali-psykologia. Helsinki: WSOYpro Oy. Sivut 291-319.

The Psychology Notes HQ. 2016. Erik Erikson's Theory of Development. Viitattu 7.11.2016. [www.psychologynoteshq.com/erikerikson](http://www.psychologynoteshq.com/erikerikson)

THL 2017. Sosiaalinen pääoma. Viitattu 3.12.2017. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > Aiheet > Hyvinvointi- ja terveyserot > Eriarvoisuus > Hyvinvointi > Sosiaalinen pääoma

Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, T. ja Saaristo, L. (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy. Sivut 59-76.

Tilastokeskus 2017a. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 1970 – 2016. Viitattu 25.11.2017. [www.tilastokeskus.fi](http://www.tilastokeskus.fi) > Tilastot > Väestö > Väestörakenne > Taulukot > Väestörakennetaulukot.

Tilastokeskus 2017b. Asuntokunnat koon, vanhimman iän ja sukupuolen sekä talotyyppin mukaan 2005-2016. Viitattu 25.11.2017. [www.tilastokeskus.fi](http://www.tilastokeskus.fi) > Tilastot > Asuminen > Asunnot ja asuinolot > Taulukot > Asunnot ja asuinolot.

Tuomi, I. 2005. Yhteisöllisyyden paluu tietoyhteiskuntaan. Teoksessa Hautamäki, A.; Lehtonen, T.; Sihvola, J.; Tuomi, I.; Vaaranen, H. & Veijola, S. Yhteisöllisyyden paluu. Helsinki: Gaudeamus, 132-162.

Turunen, K. E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.

Vahtivaara, J-M. 2010. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. Sivut 21-23.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Oy Finn Lectura Ab.

Verno, J. 2009. Asiakaslähtöinen palveluohjaus Kotosalla Säätiössä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Virtanen H. 2009. Selkokielen tarvearvio 2014. Selkokeskus. Kehitysvammaliitto Ry. [http://selkokeskus.fi/wordpress/wp-content/uploads/2016/05/Tarvearvio\\_2014\\_kevyt.pdf](http://selkokeskus.fi/wordpress/wp-content/uploads/2016/05/Tarvearvio_2014_kevyt.pdf)

Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys. Helsinki: WSOY.

Välikangas, K. 2009. Yhteisöllisyyttä, laatua ja vaihtoehtoja. Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen ratkaisuja Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Hollannissa. Suomen ympäristö 13 | 2009. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Webropol 2017. Tuotteemme. Webropol Oy. Viitattu 7.12.2017. [www.webropol.fi](http://www.webropol.fi) > Tuotteemme.

YHKodit Oy 2017. Viitattu 7.12.2017. [www.yhkodit.fi](http://www.yhkodit.fi) > asuntohaku > kohteen tiedot.

## Liite 1 – Kyselylomake

### Marraskuinen tervehdys palveluohjaaja Linda Luotoselta!

Teen opinnäytetyönäni tutkimusta Kotosalla-asukkaiden toisilleen antamastaan tuesta ja avusta. Tarkoitukseni on selvittää auttavatko Kotosalla-asukkaat toisiaan, ja jos auttavat, niin millaisissa tilanteissa apua ja tukea annetaan. Kysyn myös, miten sinun mielestäsi talon asukkaiden keskinäistä apua ja tukea voisi kehittää. Kyselyyn vastataan nimettömänä, ja tuloksia käytetään opinnäytetyöni raporttiin ja Kotosalla-asumisen kehittämiseen.

Toivon, että käytät hieman aikaasi vastaamalla tähän kyselyyn ja palautat sen palveluohjaajan postiluukkuun viimeistään pe 17.11.2017

Jos sinulle tulee kysymyksiä kyselyyn liittyen, voit ottaa minuun yhteyttä.

Kehitetään yhdessä Kotosalla-asumista!

Linda Luotonen, p. 040 672 2275, linda.luotonen@kotosalla.fi

**Rastita sinuun sopivin vaihtoehto. Rastita vain yksi vaihtoehto joka kysymyksestä. Huomaathan, että kyselyssä on viisi sivua!**

#### 1. Sukupuoli

- Mies  
 Nainen

#### 2. Ikä

- Alle 65  
 65 – 74 v.  
 75 – 84 v.  
 Yli 85 v.

#### 3. Kuinka pitkään olet asunut tässä Kotosallatalossa?

- Alle 1 vuoden  
 1 – 2 vuotta  
 Yli 2 vuotta

#### 4. Asutko

- Yksin  
 Puolison kanssa

#### 5. Toimitko puolisesi omaishoitajana?

- Kyllä  
 En

**6. Kuinka usein osallistut talon viikko-ohjelman toimintoihin?**

- Useana päivänä viikossa
- Kerran tai kaksi viikossa
- Kerran tai kaksi kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

**7. Kuinka hyvin tunnet kanssasi samassa kerroksessa asuvat?**

- Hyvin – tiedän kuka asuu missäkin ja vaihdan vähintään muutaman sanan tavatessamme.
- Kohtalaisesti – tiedän suurin piirtein keitä kerroksessani asuu ja joidenkin kanssa pysähdyn juttelemaan.
- Huonosti – en tiedä, keitä kerroksessani asuu.

**8. Onko sinulla ystäviä tässä Kotosallatalossa?**

- Kyllä, yksi tai kaksi
- Kyllä, useampia
- Ei

**9. Käytkö vierailulla samassa talossa asuvien kotona?**

- Kyllä, viikoittain
- Kyllä, kerran tai kaksi kuukaudessa
- Kyllä, harvemmin
- En käy vierailulla

**10. Käykö samassa talossa asuvia sinun luonasi vierailulla?**

- Kyllä, viikoittain
- Kyllä, kerran tai kaksi kuukaudessa
- Kyllä, harvemmin
- Eivät käy vierailulla

**11. Oletko lainannut talossa asuvalta elintarvikkeita? (esim. leivonta-aineita)**

- Kyllä, monta kertaa
- Kyllä, kerran tai kaksi
- En

**12. Oletko antanut lainaksi talossa asuvalle elintarvikkeita?**

- Kyllä, monta kertaa
- Kyllä, kerran tai kaksi
- En

**13. Oletko lainannut talossa asuvalta jotain tavaraa? (esim. työkaluja, lehtiä)**

- Kyllä, monta kertaa  
 Kyllä, kerran tai kaksi  
 En

**14. Oletko antanut lainaksi samassa talossa asuvalle jotain tavaraa?**

- Kyllä, monta kertaa  
 Kyllä, kerran tai kaksi  
 En

**15. Onko samassa talossa asuva auttanut sinua, kun olet ollut sairas?**

- Kyllä, monta kertaa  
 Kyllä, kerran tai kaksi  
 Ei

**16. Oletko auttanut jotakuta talossa asuvaa, kun hän on ollut sairas?**

- Kyllä, monta kertaa  
 Kyllä, kerran tai kaksi  
 En

**17. Oletko saattanut toista asukasta terveyskeskukseen tai sairaalaan?**

- Kyllä, monta kertaa  
 Kyllä, kerran tai kaksi  
 En

**18. Onko joku asukas saattanut sinut terveyskeskukseen tai sairaalaan?**

- Kyllä, monta kertaa  
 Kyllä, kerran tai kaksi  
 Ei

**19. Oletko soittanut toiselle asukkaalle apua, esim. ambulanssia tai omaista?**

- Kyllä, monta kertaa  
 Kyllä, kerran tai kaksi  
 En

**20. Onko joku toinen asukas soittanut sinulle apua, esim. ambulanssia tai omaista?**

- Kyllä, monta kertaa  
 Kyllä, kerran tai kaksi  
 Ei

**21. Oletko saanut neuvoja ongelmatilanteisiin talon muilta asukkailta?**

- Kyllä, monta kertaa
- Kyllä, kerran tai kaksi
- En

**22. Oletko joskus neuvonut toista asukasta ongelmatilanteessa?**

- Kyllä, monta kertaa
- Kyllä, kerran tai kaksi
- En

**23. Oletko saanut tukea, rohkaisua tai kuuntelevaa olkapäätä toiselta asukkaalta?**

- Kyllä, monta kertaa
- Kyllä, kerran tai kaksi
- En

**24. Oletko ollut tukena, rohkaisuna tai kuuntelevana olkapäänä toiselle asukkaalle?**

- Kyllä, monta kertaa
- Kyllä, kerran tai kaksi
- En

**Vastaa seuraaviin väittämiin rastittamalla sinulle sopivin vaihtoehto. Rastita yksi vaihtoehto jokaisesta kysymyksestä.**

**25. Uskallan pyytää muilta asukkailta apua.**

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**26. Olen valmis auttamaan ja neuvomaan muita asukkaita tilanteen tullen.**

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**27. Naapurit auttavat ja tukevat toisiaan tässä talossa.**

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**28. Talon yhteisissä tiloissa tapaa mukavaa juttuseuraa.**

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**29. Tunnen oloni turvalliseksi tässä talossa.**

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

**Miten mielestäsi talon asukkaiden keskinäistä tukea ja naapuriapua voisi kehittää? Vastaa omin sanoin, voit halutessasi jatkaa kääntöpuolelle.**

---

---

---

---

---

---

**Kerro oma kokemuksesi, iso tai pieni, miten olet auttanut, tukenut tai saanut apua ja tukea saman talon asukkaalta. Voit halutessasi jatkaa kääntöpuolelle.**

---

---

---

---

---

---

***Kiitos vastauksista!***

***Linda Luotonen***