



# **TOIMINTAKYKY JA ASUINYMPÄRISTÖ IKÄÄNTYNEEN KOKEMANA**

**Hanna Keskinen  
Heidi Kitinprami  
Saija Lankinen**

**Opinnäytetyö  
Maaliskuu 2008**

**Sosiaaliaia**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**

10.3.2008

Tekijä(t)  KESKINEN, Hanna KITINPRAMI, Heidi LANKINEN, Saija	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 67+13	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi  Toimintakyky ja asuinympäristö ikääntyneen kokemana		
Koulutusohjelma Sosiaali-alan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KOKKO, Marja-Liisa		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän kaupungin kotihoito		
Tiivistelmä Työn tavoitteena oli selvittää, millaisia muutoksia ikääntyneiden toimintakyvyssä tapahtui heidän muutettuaan entisestä asunnostaan Jyväskylän Salokadun Vanhusten asumispalvelusäätiön omistamaan vuokrataloon. Työssä oli tarkoituksena tutkia myös yhteisöllisyyden ja päiväkeskuksen merkitystä toimintakyvylle sekä ikääntyneiden omia kokemuksia Salokadulle muuttamisesta ja siellä asumisesta.  Tutkimuksen kohdejoukoksi valittiin kuusi vuoden sisällä Salokadulle muuttanutta ikääntyntä sekä jokaisen nimetty omainen ja vastuuhoidtaja. Tutkimuksessa käytettiin sekä laadullista että määrällistä tutkimustapaa. Tutkimusmenetelmäksi valittiin ikääntyneiden kohdalla teemahaastattelu ja omaisten ja vastuuhoidtajien kohdalla postikysely. Aineiston analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysia teemoittelemalla aineistoa. Selkeimmin esiin nousseet piirteet koottiin tutkimustuloksiksi.  Tutkimustulokset osoittivat haastateltavien kokemusten pärjäämisestään parantuneen muuttamisen jälkeen. Salokadulla asuessaan useampi haastateltavista koki pärjäävänsä hyvin joko itse tai avun turvin. Tutkimustulosten mukaan ikääntyneen sai lähtemään päiväkeskukseen sen ohjelma ja muut ihmiset. Päiväkeskuksessa käyminen mahdollisti paremmin muihin talon asukkaisiin tutustumisen. Lisäksi päiväkeskus ohjelmineen sai asukkaat yleisesti viihtymään paremmin Salokadun vuokratalossa. Tutkimuksessa ilmeni monen haastateltavan sopeutuneen Salokadulle muuttamiseen ikään kuin sopeutumisen pakosta, jolloin oma asennoituminen sopeutumisessa ja kotiutumisessa oli merkittävä.  Työn tulokset osoittivat, että entistä monipuolisempien toimintojen kehittäminen tarjoaisi yhä useammalle ikääntyneelle mahdollisuuden mielenkiintoiseen tekemiseen ja osallistumiseen. Kehittämissideana voisi olla päiväkeskuksen ja kotihoidon työntekijöiden sekä talotoimikunnan roolien vahvistaminen uusien asukkaiden muuttamisen yhteydessä.		
Avainsanat (asiasanat) ympäristögerontologia, toimintakyky, yhteisöllisyys, muuttaminen, asuminen		

10.3.2008

Author(s)  KESKINEN, Hanna KITINPRAMI, Heidi LANKINEN, Saija	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 67+13	Language finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title Ability to operate and residential environment from the viewpoint of an elderly person		
Degree Programme Degree Programme in Social Care		
Tutor(s) KOKKO, Marja-Liisa		
Assigned by Home Care Services of the city of Jyväskylä		
Abstract <p>The objective of this thesis was to discover what kind of changes happened in the ability to operate of elderly people after moving from their old apartments to an apartment building owned by the Foundation of Residential Services for the Elderly on Jyväskylä's Salokatu. The purpose of the thesis was also to study the role of community and the day centre for the ability to operate as well as the experiences of the elderly about moving to Salokatu and living there.</p> <p>Six elderly people who had moved to Salokatu within a year as well as their appointed relatives and responsible carers were chosen as the subject of the study. Both qualitative and quantitative analyses were used in the study. As research methods a theme interview for the elderly and a questionnaire sent by mail for the relatives and carers were chosen. The research material was analysed using content analysis by classifying the material into themes. The features that came up most clearly were gathered as research results.</p> <p>The research results showed that the interviewees' conceptions on their coping improved after moving. Most of the interviewees felt that they were coping well either by themselves or with help while living on Salokatu. According to the research results, the activities and other people made the elderly go to the day centre. Going to the day centre made it possible for them to get to know other residents of the apartment building. In addition the day centre with its programme made the residents generally feel more at home in the apartment building of Salokatu. In the research it became evident that many of the interviewees had adapted to living on Salokatu because they felt they had no choice, in which case their own attitude in adaptation and settling in was significant.</p> <p>The results of this study showed that developing more diverse activities would offer even more elderly people an opportunity for interesting pastime and participation. A development idea could be the reinforcement of the roles of the day centre's and home care's employees as well as the residents' committee in the process of new residents moving in.</p>		
Keywords Environmental gerontology, ability to operate, community, moving, residence		

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	3
2 YMPÄRISTÖ JA ASUMINEN .....	4
2.1 Ympäristö .....	4
2.2 Koti .....	7
2.2.1 Oman kodin merkitys .....	7
2.2.2 Iäkkään ihmisen kotiin liittyvät tarpeet .....	8
2.3 Asumista tukevat palvelut .....	10
2.3.1 Päivätoiminta .....	12
2.3.2 Kotihoito.....	13
3 TOIMINTAKYKY .....	14
3.1 Toimintakyky gerontologisessa viitekehyksessä .....	14
3.2 Toimintakyvyn jaottelua gerontologisessa tutkimuksessa .....	14
3.2.1 Fyysisen toimintakyvyn määrittely .....	15
3.2.2 Psyykkisen toimintakyvyn määrittely .....	16
3.2.3 Sosiaalisen toimintakyvyn määrittely .....	17
3.3 Toimintakyky suhteessa ympäristöön ja sosiaaliseen tukeen .....	18
3.4 Toimintakyvyn arviointi .....	19
3.5 Omaa pohdintaa toimintakyvystä .....	21
4 YHTEISÖLLISYYS .....	22
4.1 Yhteisöt ja yhteisöllisyys.....	22
4.2 Yhteisöllisyyden ulottuvuudet .....	24
5 SALOKADUN VUOKRATALON JA KYPÄRÄMÄEN PÄIVÄKESKUKSEN KEHITYS .....	25
6 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	28
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	32
7.1 Tutkimustehtävät.....	32

	2
7.2 Tutkimusmenetelmän valinta.....	33
7.2.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	34
7.2.2 Teemahaastattelu .....	35
7.2.3 Kyselylomake .....	36
7.3 Kohdejoukko ja aineiston kerääminen.....	37
7.4 Aineiston analysointi .....	38
7.5 Luotettavuus .....	39
8 TUTKIMUSTULOKSET .....	41
8.1 Muuttamisen taustalla olevat asiat .....	42
8.2 Toimintakyvyssä tapahtunut muutos Salokadulle muuttamisen jälkeen.....	45
8.3 Yhteisöllisyyden ja päiväkeskuksen merkitys toimintakyvyille .....	49
8.4 Kokemuksia Salokadulle muuttamisesta ja asumisesta.....	51
9 POHDINTA.....	54
LÄHTEET .....	64
LIITTEET .....	68
Liite 1. Haastattelurunko.....	68
Liite 2. Kysely omaiselle .....	72
Liite 3. Kysely vastuuhoidajalle.....	76
Liite 4. Saatekirje haastateltavalle.....	79
Liite 5. Saatekirje omaiselle .....	80
KUVIOT	
KUVIO 1. Haastateltavien näkemys muuttoon vaikuttaneista asioista. ....	43
KUVIO 2. Omaisten näkemys haastateltavien muuttoon vaikuttaneista asioista. ....	44
KUVIO 3. Haastateltaville iloa tuottavat asiat Salokadulla. ....	53

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme sai alkunsa syksyllä 2006 yhden tekijöistä ollessa hallinnon harjoittelussa Jyväskylän kaupungin kotihoidossa. Harjoittelujakson aikana kotihoidossa nousi esiin kiinnostus selvittää Jyväskylässä Salokadulla sijaitsevan Vanhusten asumispalvelusäätiön omistaman vuokratalon merkitystä asukkaidensa toimintakyvylle. Jyväskylän kaupungin kotihoidossa oltiin erityisen kiinnostuneita siitä, millainen muutos asukkaiden toimintakyvyssä on tapahtunut Salokadulle muuttamisen jälkeen. Kiinnostuimme heti aiheesta, koska meitä kaikkia kiinnostaa työskentely ikääntyneiden parissa, ja aihe kuulosti mielenkiintoiselta ja ajankohtaiselta.

Vuoden 2005 lopussa Suomessa oli 390 000 yli 75 vuotta täyttäneitä. Suomen väestö ikääntyy ja ennusteiden mukaan vuonna 2035 Suomessa on jo noin 800 000 75 vuotta täyttäneitä. Muutos merkitsee, että 75 vuotta täyttäneiden määrä yli kaksinkertaistuu nykyisestä. (Ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalvet 2005. 2007, 28–29.) Väestö ikääntyy Suomessa nopeasti ja siitä johtuen tarve palveluille ja tukitoimille kasvaa. Niiden avulla pyritään takaamaan ikääntyvien mahdollisuus asua kotona mahdollisimman pitkään. (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 8.)

Suomen ikäpolitiikan tavoitteena on edistää ikääntyneiden toimintakykyä ja itsenäistä elämää (Ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalvet 2005. 2007, 14). Vuonna 2001 sosiaali- ja terveystalvet ja Suomen Kuntaliiton laatiman Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskevan laatusuosituksen mukaan tavoitteena on, että mahdollisimman monella ikääntyneellä on mahdollisuus elää omassa kodissaan ja tutussa asuin- ja sosiaalisessa ympäristössä. Sosiaali- ja terveystalveilla tuetaan kotona asumista. Jokainen kunta määrittää palvelut ja tavoitteet omassa vanhuspoliittisessa strategiassaan. Palvelurakenteessa asetetaan etusijalle kotona asuminen ja kotiin annettavat palvelut. (Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskeva laatusuositus 2001, 8, 11.)

Vanhusten asumispalvelusäätiön omistama talo Salokadulla on ikääntyneille tarkoitettu vuokratalo. Asukkailla on tarpeen mukaan mahdollisuus käyttää kotihoidon ja päiväkeskuksen palveluja. Päiväkeskus sijaitsee talon alakerrassa ja lisäksi kotihoidon toimisto ja hoitajien työtilat sijaitsevat samassa rakennuksessa. Useimmiten asukkaat muuttavat Sa-

lokadun vuokrataloon lähialueilta erilaisten toimintakyvyn tai selviytymisen vaikeuksien takia.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää ikääntyneiden toimintakyvyssä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia Vanhusten asumispalvelusäätiön omistamaan vuokrataloon muuttamisen jälkeen. Työn tavoitteena on myös tutkia yhteisöllisyyden ja päiväkeskuksen merkitystä toimintakyvylle sekä selvittää ikääntyneiden omia kokemuksia muuttamisesta ja Vanhusten asumispalvelusäätiön vuokratalossa asumisesta. Lisäksi tarkastelemme opinnäytetyössämme päiväkeskustoimintaa ja kotihoitoa osana sosiaalipalveluita. Tutkimuksemme teoreettinen osa pohjautuu ympäristögerontologiaan ja yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn käsitteiden määrittelyihin. Tutkimuksemme keskeiset käsitteet ovat ikääntyneiden asuinympäristö, asuminen, toimintakyky ja yhteisöllisyys.

## **2 YMPÄRISTÖ JA ASUMINEN**

### **2.1 Ympäristö**

Ympäristögerontologia käsittää Pikkaraisen (2007) mukaan ikääntymisilmioiden monialaisen tutkimuksen ympäristön näkökulmasta. Oleellista ympäristögerontologiassa on se, että ikääntyneiden oikeus elää, asua ja harrastaa voi säilyä ikääntymisen myötä ja eri ympäristöissä mahdollisimman tasavertaisena muiden kansalaisten kanssa. Ympäristögerontologiassa on tavoitteena ylläpitää ikääntyneiden mahdollisuuksia omaan elämäntapaan ja identiteettiin tarkoituksenmukaisen ympäristövuorovaikutuksen kautta. (Pikkarainen 2007.)

Asuinympäristöä voidaan tarkastella kokonaisuutena kolmesta eri näkökulmasta, jotka ovat fyysinen, toiminnallinen ja psykososiaalinen näkökulma (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 216). Siitonen (2003, 431) lisää ympäristön tarkasteluun myös julkisen ja yksityisen välisen näkökulman. Fyysinen eli tilallinen näkökulma pitää Koskisen ja muiden (1998) mukaan sisällään luonnon, maiseman ja rakennetun ympäristön. Keskeistä tässä näkökulmassa on tarkastella rakentamisen väljyyttä ja tiheyttä, rakennusten tyypejä

ja liikennereittien sijoittelua. Toiminnallisessa näkökulmassa tarkasteluun liittyvät asuin- ympäristössä tehtävät kotityöt, ulkoilu, välttämättömät asioinnit ja osa harrastuksista. Toiminnallisesti merkittävää on tarkastella asumisen ja palvelujen välistä yhteyttä ja sijaintia.

Psykososiaalisessa näkökulmassa tarkastellaan asuinympäristöä sosiaalisena yksikkönä, ihmisten yhteenliittymänä ja ihmisten yksilöllisenä kokemuksena. Sosiaalisilla suhteilla on merkitystä yhteisöllisyydessä, mutta ihmisten henkilökohtaiset kokemukset ja arvot vaikuttavat eri tavoin yhteisön elämään. (Koskinen ym. 1998, 216.) Yksityisen ja julkisen näkökulman tarkastelussa korostuu se, että yksityisten reviirien rajat tulisi olla selkeästi merkittynä. Lisäksi siirtyminen yksityisestä julkiseen tulisi tapahtua helposti asteittain. (Siitonen 2003, 431–432.)

Asuinympäristöllä on monenlaista merkitystä ikääntyville ihmisille, sillä he viettävät siellä suurimman osan ajastaan (Koskinen ym. 1998, 213,215). Asuinympäristöön kohdistuvissa vaatimuksissa tapahtuu Åkerblomin (2002) mukaan myös muutosta ikääntymisen myötä. Omassa ympäristössä ja arjessa selviytymisen keinoja ovat ikäännyttäessä toimiminen hitaammin, tiettyjen toimintojen välttäminen, apuvälineisiin tai avustajaan turvautuminen sekä ympäristön muuttaminen vastaamaan kulloistakin toimintakykyä. (Åkerblom 2002, 14.) Ympäristön tulisikin Siitosen (2003) mukaan edistää kokonaisvaltaisesti fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä niiden ylläpysymistä. Ympäristössä selviytymistä voidaan tukea myös erilaisilla muutostöillä ja apuvälineillä. (Siitonen 2003, 426.)

Koskinen ja muut (1998) toteavat tutun asuinympäristön vaikuttavan iäkkään elämään sekä tunnetasolla että sosiaalisesti. Ajan kuluessa ympäristöstä muotoutuu tärkeä persoonallisuutta säilyttävä ja identiteettiä vahvistava samastumisen ja itsenäisyyden lähde. Asumisen jatkuvuus tutussa ympäristössä on merkittävä voimavara ikääntyvälle, sillä se lisää ennustettavuutta ja turvallisuutta. Lisäksi tuttu ympäristö vaikuttaa mielialaan, sosiaaliseen identiteettiin ja minäidentiteettiin psykososiaalisena merkityksenä sekä tunnekokemuksiin emotionaalisenä merkityksenä. Asuinympäristöllä on merkitystä ikääntyvälle myös tärkeänä toiminta-alueena, jossa hänelle on muodostunut omia aktiivisuusmalleja ja vaikuttamistapoja. (Koskinen ym. 1998, 213–215.) Ympäristön tulisikin Siitosen (2003,

429) mukaan olla sellainen, että se tarjoaa valinnan mahdollisuuksia osallistumisen ja vetäytymisen välillä.

Koskinen ja muut (1998) katsovat asuin ympäristön liittävänsä ikääntyneen osaksi paikalliskulttuuria, jossa yhteiset taidot, perinteet ja sosiaaliset verkostot yhdistyvät. Tällöin asuin ympäristöllä on sosiaalisesti ikääntyviä yhdistävä merkitys. Asuin ympäristön mahdollistama sosiaalisten suhteiden sujuvuus, ihmisten välinen yhteisöllisyys ja yhteisöllinen osallistuminen vaikuttavat iäkkäiden psyykkiseen hyvinvointiin ja vähentävät yksinäisyyttä. Hyvänä asuin ympäristönä voidaan pitää sellaista, jossa ikääntynyt voi sekä itse luoda että saada yhteisyyttä. Lisäksi asuin ympäristössä sijaitsevat harrastusmahdollisuudet ja vapaa-ajan viettopaikat antavat mahdollisuuksia kehittää ja lujittaa ikääntyneen omia sosiaalisia verkostoja. (Koskinen ym. 1998, 214.)

Koskisen ja muiden (1998, 215) mukaan on oleellista huomioida, että ikääntyneet kokevat asuin ympäristönsä hyvin yksilöllisesti, sillä jokainen arvioi sitä omista lähtökohdistaan käsin. Tähän liittyen tuttu ympäristö saattaa Åkerblomin (2002, 15–16) mukaan tuntua turvalliselta, vaikka se ei olisikaan täysin esteetön. Parhaimmillaan asuin ympäristö kuitenkin vaikuttaa Koskisen ja muiden (1998) mielestä myönteisesti ikääntyneiden arjen sujumiseen ja tukee heidän toimintakykyään. Merkittävää on se, että ikääntynyt on sitä vastaanottavaisempi ympäristövaikutuksille, mitä alentuneempi hänen toimintakykynsä on. Tällöin on tärkeää tarkastella toimintakykyä yksilöllisten kykyjen ja ympäristön edellytysten välisenä suhteena. (Koskinen ym. 1998, 214–215.)

Ihmiset joutuvat hyvin iäkkäinäkin vaihtamaan asuin ympäristöönsä eri syistä. Asuin ympäristön vaihtamiseen liittyy usein ihmissuhteiden menetyksiä, ainakin hetkellistä toimintakyvyn heikkenemistä ja voimavarojen kulumista. (Koskinen ym. 1998, 219.) Uusi ympäristö ja siinä toimiminen vaativat aina myös totuttelua. Hyvin huonokuntoisena uuteen ympäristöön totuttelu on yleensä hidasta ja tapaturmien mahdollisuus on aina olemassa. (Åkerblom 2002, 16.) Koskinen ja muut (1998, 214) toteavat kuitenkin asuin ympäristön vaihtamisen olevan joskus jopa suotavaa. Åkerblomin (2002) mielestä oleellista olisi kuitenkin ennakoita ikääntymiseen liittyvät tarpeet ajoissa, jotta ympäristöä voidaan muokata sopivaksi. Riittävän ajoissa aloitettu toiminta ympäristön muuttamiseksi antaa ikääntyvälle itselleen mahdollisuuden olla itse mukana vaikuttamassa muutoksien toteuttami-

seen. Samalla ikääntyneellä on mahdollisuus vaalia niitä arvoja, jotka juuri hän liittää asuinympäristöönsä. (Åkerblom 2002, 16.)

## **2.2 Koti**

Kotiin ja sen määrittämiseen liittyy usein elämänhistoriallisen asettumisen, juurtumisen ja kotiutumisen merkitys (Vilkko 1997, 172). Koti onkin Siitosen (2003, 431) näkemyksen mukaan monikerroksinen käsite, sillä siihen liittyy esimerkiksi fyysinen, sosiaalinen ja kokemuksellinen sisältö.

Vilkon (1997) mukaan koti muodostaa tietynlaisen keskiön erilaisille toiminnoille samalla, kun siihen liitetään käsityksiä suojasta ja paikasta, johon liittyy läheisiä ihmissuhteita. Kotiin liittyy myös merkityksiä sen sijainnin ja ympäristön mukaan, mutta tärkeimpiä kotiin liittyviä merkityksiä ovat kuitenkin tuttuus, pysyvyys ja ihmissuhteet. Koti liitetään usein osaksi elettyä elämää, johon liittyvät muistot, kokemukset ja niiden pohjalle rakentuvat käytännöt. (Vilkko 1997, 172–173.)

### **2.2.1 Oman kodin merkitys**

Ihmiset viettävät yli puolet ajastaan kotona, joten koti onkin monelle ihmiselle tärkein elinympäristö (Tapaninen, Kauppinen & Kivinen 2002, 20). Omaan kotiin liitetään usein turvallisuuden ja jatkuvuuden merkityksiä, minkä lisäksi se koetaan erityisenä paikkana (Vilkko 1997, 171). Tapanisen ja muiden (2000) mukaan kodin merkitys myös korostuu eri ryhmissä eri tavalla. Esimerkiksi ikääntyneiden, eri tavoin vammaisten henkilöiden ja pienten lasten kohdalla kodin merkitys nousee suureksi, sillä siellä vietetään aikaa lähes jatkuvasti. Joillekin koti voi toimia myös työympäristönä, mikä asettaa kodille erilaisia tarpeita. Yleisesti kuitenkin terveellinen, viihtyisä ja turvallinen kotiympäristö on yksi hyvän elämän perusedellytyksistä. Jokapäiväisen elämän sujumisen kannalta merkittävää on myös lähiympäristön toimivuus, johon liittyy erilaiset yhteisöt, palvelut, työpaikat ja mahdollisuudet. (Tapaninen ym. 2002, 20.)

Kuten edellä jo todettiin, iäkkäillä ihmisillä kodin merkitys kasvaa entisestään, sillä he viettävät suurimman osan ajastaan kotona. Kotonaan iäkkäät henkilöt pystyvät hallitsemaan elämäänsä, jolloin oma koti vahvistaa heidän elämänhallintaansa ja itsemääräämisoikeuttaan. Myös niinä aikoina, kun henkilö tarvitsee muiden apua tai on riippuvainen muiden hoivasta ja huolenpidosta, koti ja sen tuttu ympäristö antavat vahvuutta. Asuminen tutussa ympäristössä antaa edellytyksiä pidemmälle omatoimiselle elämiselle. Kanssakäyminen naapurien kanssa antaa puolestaan tyydytystä ikääntyneen sosiaalisille ja emotionaalisille tarpeille. Joskus naapurien antama apu ja tuki on hyvinkin monipuolista. (Koskinen ym. 1998, 220–221.)

Ikääntyneet saattavat Marinin (2003) mukaan kuitenkin puhua kodista kolmessa eri merkityksessä, jotka ovat lapsuuden koti, itse perustettu koti ja asunto. Muuttaminen ikääntyessä merkitsee usein sitä, että läsnä ovat vain osa elämän muistoista, ihmissuhteista ja esineistä, jolloin kodin sijaan ikääntyneet saattavat puhua asunnosta. Asunto koetaan tällöin paikaksi, jossa asutaan ja eletään, mutta siihen ei liitetä perinteisiä kodin merkityksiä. (Marin 2003, 63.) Tedre (2006) puolestaan toteaa erilaisia laitoksia pidettävän usein vastakohtana omalle kodille. Vallalla oleva negatiivinen suhtautuminen laitoksiin johtuu vai-vaihoidon perinteestä, jolloin köyhyys, avuttomuus ja kunniantomuus liitettiin yhteen. Laitosten on myös katsottu eristävän perheestä ja sukulaisista ja tarjoavan vain hataria sosiaalisia suhteita. Goffmanin (1968) mukaan ihmiset muovautuvat laitoksissa tiettyyn muottiin ja kadottavat samalla persoonallisuutensa ja kulttuurinsa, johon liittyy niin sanottu laitostumisen käsite. Laitoksista puuttuvat myös sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät tilat, joissa olisi mahdollista viettää aikaa vieraiden kanssa. Nämä kaikki vahvistavat käsitystä, jonka mukaan laitokset ovat ulkopuolisia ”oikeasta elämästä”. (Tedre 2006, 166.)

### **2.2.2 Iäkkään ihmisen kotiin liittyvät tarpeet**

Jokapäiväisen elämän kannalta kodilla ja sen varustetasolla on merkitystä. (Koskinen ym. 1998, 221.) Iäkkään ihmisen kodille nousee tiettyjä tarpeita, jotta arjen eläminen sujuisi helpommin. Kotia tulisi tarkastella sisä- ja ulkotilojen ja niiden välisen yhteyden näkökulmasta. Sisätiloissa ihanteellista iäkkään henkilön kannalta olisi muun muassa kodin turvallisuus, toimivuus, käytännöllisyys, esteettömyys, hyvä varustetaso esimerkiksi pe-

seytymistiloissa unohtamatta kodin henkilökohtaisuutta ja esteettisyyttä. Ikääntyvän ihmisen asunnon tulisi luoda hyvät puitteet levolle ja nukkumiselle, ruuan valmistamiselle ja ruokailulle ja peseytymiselle. Myös kynnysten korkeudella, lattioiden liukkaudella, mattojen sijoittamispaikoilla ja ovien avautumissuunnilla on merkitystä iäkkään arkielämän sujuvuuteen kotona. (Koskinen ym. 1998, 216–217.)

Koskinen ja muut (1998) toteavat, että kodin ulkopuolella ikääntyneen henkilön kulkemiseen esimerkiksi harrastuksiin vaikuttavat monet seikat. Ulkotiloissa tärkeitä tekijöitä ovat hissi, porraskäytävä, piha, parveke ja mahdolliset yhteiset tilat. Hissittömyys, jyrkät raput, kaiteettomuus ja pyörätuoliliuskojen puuttuminen voivat rajoittaa iäkkään henkilön kulkemista ja täten sosiaalista elämää sekä fyysistä ja henkistä kuntoa merkittävästi. Peruskorjauksin ja asunnon muutostöiden avulla iäkkäiden henkilöiden kotona asumista voidaan huomattavasti helpottaa ja pidentää. Myös erilaisilla apuvälineillä ja teknisillä turvalaitteilla voidaan parantaa sekä asumismukavuutta että turvallisuutta. (Koskinen ym. 1998, 216–217.)

Ikääntyneiden kodin muutostarpeisiin liittyvä opastus saatetaan joskus kokea kritiikiksi omia valittuja ja hankittuja ratkaisuja sekä samalla myös omaa identiteettiä kohtaan (Vilkko 1997, 176). Laitosympäristön ongelmana on puolestaan Siitosen (2003) mukaan kahtiajako ikääntyneiden viihtyisän kodin ja työntekijöiden tarkoituksenmukaisen työympäristön välillä. Laitoksissa saatetaan pyrkiä kodinomaisuuteen keinotekoisesti, jolloin myös näiden käsitteiden rajat hämärtyvät. (Siitonen 2003, 431.) Vilkko (1997, 179–180) kuvaakin hoitolaitosten ja yksityiskotien välillä olevan kuilu, jota pyritään täyttämään erilaisin kodinomaisuuteen liitetyin merkityksin. Siitosen (1997) mukaan kodin ja laitosten välisten käsitteiden rajaa on pyritty hämärtämään. Lopputuloksena on ollut epämääräinen välimuoto, jossa kyse ei ole kodista vaan juuri kodinomaisuudesta. (Siitonen 1997, 147.) Ihmisen suhteen tilaan arvellaan olevan merkityksellisintä ikäännyttäessä, jolloin menneisyyden läsnäolo ja omat paikkoihin liittyvät kokemukset herättävät erilaisia muistoja. Viihtymiseen vaikuttavat tällöin suuresti arkkitehtuuri ja sisustustyyli (Siitonen 2003, 428, 431).

Kotona asuminen voi myös merkitä joillekin ikääntyneille esimerkiksi yksinäisyyttä (Koskinen ym. 1998, 221). Tätä näkökulmaa on tarkastellut tarkemmin Tedre (2006), jo-

ka ottaa kantaa kodin idealisoimiseen, ”oikean kodin” ja laitosten vastakkainasettamiseen sekä kodin syrjäyttävään vaikutukseen. Turvallisena ja itsemääräämisalueena pidetty koti saattaa joskus eristää, marginaalistaa ja syrjäyttää ihmisiä. (Tedre 2006, 162–163.) Vilko (1997, 171) kuitenkin toteaa uskovansa, että muita asumisen muotoja tuskin tullaan koskaan asettamaan kotona asumisen edelle juuri kodin merkityksellisyyden vuoksi. Tedren (2006) mukaan erilaiset fyysiset ja psyykkiset syyt saattavat kuitenkin estää kotoa pois pääsemisen ja tehdä samalla ainakin osittain riippuvaiseksi toisesta ihmisestä. Asunnon sisälläkin liikkumatila saattaa olla kaventunut. Joskus elämän tilana voi kotonakin asuvilla olla pelkkä sänky. Vanhuksia voidaan myös sulkea sisään erilaisten teknologisten laitteiden avulla. Usein perusteet sisälle sulkemiseen liittyvät turvallisuuteen. (Tedre 2006, 164, 199.) Ihmisillä tulisi kuitenkin olla oikeus omien asioiden hoitamiseen ja kodin ulkopuolisiin sosiaalisiin suhteisiin. Arjen rutiinit luovat perustan mielekkäälle arkielämälle, eikä pelkkä neljän seinän sisällä oleminen ole riittävän mielekästä ja ihmisarvoista. Pelkkä kotona oleminen saattaa olla riski ihmisen sosiaaliselle ominaislaadulle ja osallistumisoikeudelle. (Tedre 2006, 165, 167–168.)

Keskustelut hoivatta jäämisen riskeistä ja hoidon ongelmista kiinnittyvät yleensä laitoshoidon. Koska kotia on pidetty yksityisenä paikkana, se kätkee sisälleen sekä huonon hoidon että hoivatta jäämisen. Oleellista olisi vanhuspoliittisissa tavoitteissa kotona asumisen tukemisen ohella mahdollistaa myös kotoa pääseminen, jolloin jokaisella olisi varaa valita, haluaako jättäytyä kodin sisälle vai lähteä sieltä ulos. (Tedre 2006, 167–168.)

### **2.3 Asumista tukevat palvelut**

Erillistä ikääntyneiden palveluja koskevaa lainsäädäntöä ei ole. Ikääntyneiden palveluita järjestetään sekä sosiaali- että terveydenhuollossa. Tärkeimmät lait ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisessä ovat sosiaalihuoltolaki (710/1982), kansanterveyslaki (66/1972) ja erikoissairaanhoidonlaki (1062/1989). Tarkemmin ikääntyneiden palveluja linjaavat monet sosiaali- ja terveyspoliittiset asiakirjat, joiden yhteisenä tavoitteena on ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen, kotona asumisen tukeminen ja avopalvelujen ensisijaisuus sekä riittävien ja oikea-aikaisten sosiaali- ja terveyspalvelujen turvaaminen (Ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelut 2005. 2007, 15–17.)

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Suomen Kuntaliiton ja Stakesin laatimassa vuoden 2008 Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa otetaan huomioon ikääntymispolitiikan ajankohtaiset valtakunnalliset linjaukset, laatusuositusten arviointien tulokset, uusien tutkimustietojen sekä toimintaympäristön muutokset. Myös menossa olevilla kunta- ja palvelurakennemuutoksilla on paljon vaikutusta ikääntyneiden palvelujärjestelmään. Vuoden 2008 laatusuosituksessa määritellään ikääntyneiden palvelujen järjestämistä ohjaavat arvot ja eettiset periaatteet. Uusi laatusuositus painottaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, ehkäisevän toiminnan ja kotona asumisen tukemisen ensisijaisuutta sekä kattavaa yksilökohtaista palvelutarpeen arviointia. Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa (2008) linjataan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ja palvelurakenteen kehittämistä, henkilöstön määrää ja heidän osaamistaan ja johtamista sekä asumis- ja hoitoympäristöjä. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 3–4.)

Monet palvelut ovat välttämättömiä päivittäisessä elämässä. Palvelu-käsite pitää sisällään sekä tilan että tekijät. Tekijöihin kuuluvat asukkaat ja eri alojen ammattilaiset, joiden tuottamana syntyy palvelun ja toiminnan sisältö. Palveluympäristö ja viranhaltijat kuuluvat fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Ympäristön toimivuutta ja palvelutarjontaa tarkasteltaessa on huomioitava alueen väestön kokonaistarpeet. Lisäksi palvelujen tuottaminen olisi hyvä tehdä yhteistyössä eri ammattilaisten kanssa. (Tapaninen ym. 2002, 21–23.)

Lähipalvelut ovat merkittäviä etenkin lapsiperheille ja ikääntyville. Palveluiden tarve ja sisältö vaihtelevat eri elämäntilanteissa, joten palveluiden tulee myös olla joustavia ja muuttuvia. (Tapaninen ym. 2002, 21.) Ikääntyvien kotona asumisen ja selviytymisen kannalta keskeisiä palveluita ovat esimerkiksi kauppa-, posti-, pankki-, apteekki-, sairaanhoito- ja liikennepalvelut (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 31). Kotona selviytyminen riippuu myös pitkälle siitä, kuinka hyvin asunto ja koko asuinympäristö soveltuu ikääntyvälle toimintakyvyn heiketessä. Kotipalvelu nähdään kuitenkin kaikkein keskeisimpänä palveluna ikääntyneiden kotona asumisen ja itsenäisen selviytymisen kannalta. (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 49.)

### 2.3.1 Päivätoiminta

Koskisen ja muiden (1998) mukaan päivätoimintojen käsitteet eivät ole vakiintuneet, mutta he katsovat päivätoiminnan olevan osa avopalvelujärjestelmää ja ennaltaehkäisevää vanhustyötä. Päivätoiminta on kehittynyt sosiaalisen vuorovaikutuksen, käsitöiden ja kulttuuritoiminnan ympärille. Myös liikunta, retket ja tutustumismatka ovat osa päivätoimintaa. (Koskinen ym. 1998, 237–238.) Päivätoiminta voi sisältää myös syömistä yhdessä, seurustelua tai muutoin ajan viettämistä yhdessä (Ikonen & Julkunen 2007, 70). Päivätoiminta voi myös tarkoittaa suoranaista hoivaa ja sairaanhoitoa. Lisäksi siihen usein sisältyy mahdollisuus saunapalveluun. (Vekuri-Putkonen 2001, 31.) Näiden mainittujen asioiden lisäksi Jyväskylän päiväkeskuksissa on myös mahdollisuus apteekki- ja kirjastopalveluihin sekä kampaajan, jalkahoitajan ja hierojan palveluihin (Vanhemman ihmisen palveluopas 2007, 28).

Kunnissa sosiaalitoimet ovat kehittäneet päivätoimintapalveluja ja muita ikääntyneiden palveluja omien tarpeidensa ja resurssiensa puitteissa. Päivätoimintaa voidaan järjestää hyvin vapaamuotoisesti tai vastaavasti ohjattuna. Tarvittaessa päivätoimintaan järjestetään kuljetusta yhteiskuljetuksella inva- tai tilatakseilla. (Ikonen & Julkunen 2007, 70.) Yhdessäolo ja ohjelmahetket ovat Jyväskylän päiväkeskuksissa maksuttomia. Ateriasta, saunapalvelusta ja kuljetuksista peritään sosiaali- ja terveyslautakunnan vahvistamat maksut. (Vanhemman ihmisen palveluopas 2007, 28.)

Lundahl, Hakonen ja Suomi (2007) toteavat tarpeelliseksi arvioida uudelleen päiväkeskuksissa toteutettavaa ikääntyneiden viriketoiminnan käsitettä. Viriketoiminnan tavoitteena on ollut Arposen (1992) mukaan mielen ja kehon aktivointi. Se saattaa sisältää myös ajatuksen, jonka mukaan ikääntyneet ovat vain kulttuurin vastaanottajia ja ohjatun toiminnan kohteita. Lundahl ja muut (2007) pitävät parempana käsitettä taide- ja kulttuuritoiminta, joka mahdollistaa ikääntyvän monipuolisen osallistumisen kulttuurin tuottamiseen. Taide- ja kulttuuritoiminta tulee sosiaalisten ja psyykkisten voimavarojen tuottajana käsittää ikääntyvien oikeudeksi samalla tavalla kuin huolehtiminen fyysisistä tekijöistä. Kyse on ennaltaehkäisevästä työstä, joka ylläpitää voimavaroja ja siirtää raskaiden palveluiden tarpeen myöhemmäksi. (Lundahl, Hakonen & Suomi 2007, 259, 269.)

Oman ajatuksemme mukaan päivätoiminta tukee ikääntyneiden toimintakykyä ja sen eri osa-alueita. Päivätoiminnan avulla ikääntyneet voivat saada virkistystä ja sisältöä elämänsä tapaamalla muita ikääntyneitä ja osallistumalla erilaisiin toimintoihin. Nämä päiväkeskuksen tarjoamat mahdollisuudet vaikuttavat sekä ikääntyneen psyykkiseen että sosiaaliseen toimintakykyyn. Lisäksi päiväkeskuksissa järjestettävät erilaiset liikunta- ja toimintatuokiot voivat tukea ikääntyneen fyysistä toimintakykyä. Myös mahdollisuus säännölliseen saunapalveluun ja ateriointiin turvaa mielestämme monelle ikääntyneelle perushyvinvoinnin. Nämä tekijät yhdessä vaikuttavat käsityksemme mukaan ikääntyneiden toimintakykyyn ja tukevat sitä kautta myös kotona asumista.

### **2.3.2 Kotihoito**

Kotihoito on sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukokonaisuus, joka sisältää sekä kotipalvelun että kotisairaanhoidon tarjoamat palvelut ja lisäksi omaishoidon tuen (Ikonen & Julkunen 2007, 14). Kotihoito pitää sisällään myös erilaisia tukipalveluja esimerkiksi päiväkeskustoiminnan (Ahvenainen 2008). Kotihoidon avulla autetaan muun muassa hoito- ja huolenpitotyön keinoin eri-ikäisiä avun tarvisijoita. Avun tarvitseminen liittyy tilapäiseen tai pysyvään toimintakyvyn heikentymiseen. Kotihoidon tavoitteena on tehdä mahdolliseksi hyvän ja turvallisen elämän jatkuminen omassa kodissa toimintakyvyn heikkenemisestä tai sairauksista huolimatta. (Ikonen & Julkunen 2007, 14.)

Hyvän kotihoidon tavoitteena on tarjota asiakkaan tarpeisiin ja toiveisiin perustuvaa palvelua. Sen avulla tuetaan muun muassa ikääntyneiden selviytymistä kotona tai palvelutaloissa. Kotihoidon tarjoaman tuen avulla asiakas pystyy selviytymään päivittäisestä arjesta ja toiminnoistaan. Kokonaisvaltaiseen kotihoitoon sisältyy perushoiva, terveyden edistäminen ja sairaanhoito, psykososiaalinen tuki ja kuntouttavien tekijöiden suunnittelu ja toteutus. (Ikonen & Julkunen 2007, 16.) Kotihoito toteutetaan yhdessä asiakkaan, omaisten ja eri yhteistyötahojen kesken. Palvelu pohjautuu hoito- ja palvelusuunnitelmaan, joka laaditaan yhdessä eri tahojen kanssa. (Vanhemman ihmisen palveluopas 2007, 15.)

### **3 TOIMINTAKYKY**

#### **3.1 Toimintakyky gerontologisessa viitekehyksessä**

Toimintakykyä määriteltäessä keskeistä on suoriutuminen elämän jokapäiväisistä rutiineista. Iäkkäillä ihmisillä vaikeudet selviytyä näistä rutiineista voivat johtua heikentyneestä toimintakyvystä, ympäristön ongelmista tai molemmista. (Haukka, Kivelä, Vallejo Medina, Pyykkö & Vehviläinen 2006, 57.) Toimintakykyä voidaan tarkastella joko jäljellä olevan toimintakyvyn tai todettujen toiminnanvajausten kautta. Toimintakyvyn käsite liittyy laajasti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Laukkanen 2003b, 255.)

Toimintakyky vaihtelee normaalien ikääntymisen aiheuttamien muutosten ohella myös sen mukaan, miten sen eri osa-alueita kehitetään ja ylläpidetään. Tähän vaikuttaa se, kuinka tärkeänä ihminen pitää omaa toimintakykyään ja mikä sen merkitys on hänen tavoitteidensa, arvojensa ja toimintatapojensa kannalta. Haasteet arkielämästä selviytymiseen ovat erilaisia elämän eri vaiheessa. Toimintakykyinen ihminen pystyy toimimaan vuorovaikutuksessa ympäristöönsä, asettamaan elämälleen tavoitteita ja pyrkimään niihin. (Holma & Häkkinen 2004, 11.)

#### **3.2 Toimintakyvyn jaottelua gerontologisessa tutkimuksessa**

Toimintakyky on keskeinen kohde gerontologisessa tutkimuksessa, ja sitä on tarkasteltu laajasti ja monipuolisesti sekä teoreettisesti että empiirisesti. Toimintakykytutkimuksen tarkastelukohteet voidaan kuitenkin jakaa neljään eri valtavirtaan. Perinteisesti toimintakyky on jaettu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tämä kolmijako aiheuttaa kuitenkin osittaista toimintakykytutkimuksen lohkoutumista näiden eri osa-alueiden kesken. (Jyrkämä 2007, 196–197.) Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä niiden ylläpitäminen ja tukeminen ilmenevät kuitenkin vain harvoin yhteen osa-alueeseen tähtäävänä toimintana, vaan ne ovat yhteyksissä toisiinsa (Ruoppila 2002, 147). Ruoppilan (2002) mukaan on kuitenkin perusteltua tarkastella näitä toimintakyvyn kolmea osa-aluetta erikseen niiden jatkuvasta keskinäisestä vuorovaikutuksesta huolimatt-

ta. Erillinen tarkastelu perustuu siihen, että sekä normaalit että patologiset vanhenemismuutokset näkyvät osa-alueiden kesken eri tavoilla ja ilmenevät eri nopeudella.

(Ruoppila 2002, 121.)

Toinen tarkastelukanta on kohdistaa tutkimus toimintakyvyn eri osa-alueiden yksittäisiin ulottuvuuksiin ja niitä selittäviin tekijöihin. Osittain huomiota on kiinnitetty myös eri osa-alueiden ulottuvuuksien välisiin yhteyksiin. Tutkimukset kohdistuvat määrällisesti laajoihin aineistoihin, jotka tuottavat tilastollisesti merkittäviä yhteyksiä. Tällä tavalla saadaan paljon tärkeää kokemukseräistä tietoa, joka kuvaa keskimääräisesti koko aineistoa, mutta kertoo hyvin vähän yksittäisten ihmisten elämäntilanteista. (Jyrkämä 2007, 197–198.)

Kolmas tarkastelukanta liittyy vahvasti edelliseen. Tilastolliseen tarkasteluun liittyvät erilaiset yleispätevät mittarit ja laajat tutkimusaineistot tuottavat keskimääräistä tietoa suurista tutkimusjoukoista ja kuvaavat vain vähän yksittäisiä ihmisiä. Neljäntenä tarkastelukohteena on tutkimuksen kohdistuminen yksilöihin ja siihen liittyvä toimintakyvyn käsitäminen yksilön kiinteänä ominaisuutena. Tässä tarkastelukannassa ei oteta huomioon niitä tilanteita ja ympäristöjä, joissa ihmiset toimivat. (Jyrkämä 2007, 198–199.)

Voutilainen (2006) tarkastelee toimintakykyä laajan toimintakyvyn käsitteen kautta. Laajan toimintakyvyn käsitteen määrittelyn mukaan onnistunut ikääntyminen koostuu fyysisen, kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpidosta sekä aktiivisesta elämäntohtees- ta, johon kuuluvat sosiaaliset suhteet ja mahdollisuudet mielekkääseen tekemiseen. Näiden lisäksi laajaan toimintakykyyn luetaan kuuluvaksi sairauksien ennaltaehkäisy ja niiden riskitekijöiden arviointi sekä hyvä hoito. Laajaan toimintakykyyn kuuluvat fyysiset, kognitiiviset, emotionaaliset ja psyykkiset sekä sosiaaliset tekijät. Lisäksi siihen vaikuttavat erilaiset riski-, taloudelliset ja ympäristötekijät. (Voutilainen 2006.)

### **3.2.1 Fyysisen toimintakyvyn määrittely**

Arvioitaessa fyysistä toimintakykyä voidaan sitä tarkastella jonkin yksittäisen elimen suorituskykynä, elimistön kykynä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön että tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykynä. Fyysinen toimintakyky käsittää myös keskus- ja ääreishermoston toiminnan tarkastelun. Fyysinen toimintakyky voidaankin nähdä toimintoina, jotka edellyttävät joko monien elinjärjestel-

mien tai vastaavasti vain yhden elinjärjestelmän toimintaa. (Rautio 2006, 14–15.)

Haukan ja muiden (2006) mukaan myös päivittäisistä toimista selviytyminen ja asioiden hoitaminen itsenäisesti kuuluu fyysisen toimintakyvyn alueelle. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen johtuu osittain biologisista syistä, kun iän myötä lähes kaikki elimistön toiminnot heikkenevät. Kuitenkaan vanheneminen ei heikennä toimintakykyä niin paljon kuin eri sairaudet. (Haukka ym. 2006, 58–59.) Ikääntymiseen liittyvässä toimintakyvyn heikkenemisessä oleellista on kuitenkin se, että käytössä on yhä suurempi osa elimistön reservikapasiteetista. Eri toimintoihin saatetaan tarvita kaikki käytettävissä oleva voima, joka ei aina edes riitä. (Heikkinen 2002, 21.)

Laajan toimintakyvyn käsitteen mukaan fyysiset tekijät muodostuvat kyvyistä selviytyä arjen ja päivittäisistä perustoimista, kuten ruoanlaitosta, asioimisesta, siivoamisesta, hygienian ylläpidosta ja pukeutumisesta. Fyysisiin tekijöihin kuuluvat myös muun muassa liikuntakyky kotona ja sen ulkopuolella, sairaudet ja niiden vaatima hoito, aistitoiminnot ja apuvälineiden tarve. (Voutilainen 2006.)

### **3.2.2 Psykkisen toimintakyvyn määrittely**

Ruoppila (2002) toteaa psyykkisen toimintakyvyn käsitteen määrittelyn olevan vielä vaikiintumatonta. Käsitteen taustalla vaikuttavat älykkyyden ja kognitiivisten toimintojen tutkimus. (Ruoppila 2002, 119.) Psykkinen toimintakyky tarkoittaa Haukan ja muiden (2006, 58) mukaan lyhyesti kykyä suoriutua älyllisistä ja muuta henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Älyllisten toimintojen lisäksi Ruoppilan (2002) mukaan psyykkiseen toimintakykyyn sisältyy kyky arvioida omia älyllisiä toimintoja eli metakognitio, toiminnan tavoitteet ja niiden taustalla vaikuttavat homeostaattiset tarpeet, arvostukset, asenteet, normit ja odotukset. Myös yksilön mielenterveys on yksi psyykkisen toimintakyvyn edellytys. (Ruoppila 2002, 119–121.)

Oleellista psyykkisessä toimintakyvyssä on Ruoppilan (2002) mielestä se, miten yksilö liittyy toimintansa tavoitteet, tiedonkäsittelytoimintansa ja minäkäsityksensä osaksi omaa toimintaansa. Keskeistä psyykkisessä toimintakyvyssä on siis yksilön suhde omaan ulkoiseen ja sisäiseen todellisuuteen ja se, miten hän kokee kykenevänsä vaikuttamaan niihin.

(Ruoppila 2002, 120.)

Psyykkinen toimintakyky myös muuttuu yksilön kehittymisen ja vanhenemisen myötä. Oleellista on huomioida, että psyykkinen toimintakyky ei ole ainoastaan yksilön ominaisuus, vaan se on vuorovaikutussuhteessa yksilön ja hänen elin- ja toimintaympäristönsä välillä. Psyykkistä toimintakykyä voidaan arvioida parhaiten, kun tunnetaan yksilön asuin- ja elinympäristö sekä virallinen ja epävirallinen sosiaalinen verkko. Nämä tekijät voivat tukea yksilöä selviytymään päivittäisistä haasteista. Psyykkistä toimintakykyä voidaan myös ylläpitää uuden opiskelun ja erilaisten harrastusten avulla. (Ruoppila 2002, 121, 125.)

Laajan toimintakyvyn käsitteen mukaan kognitiivisiin tekijöihin kuuluvat muisti, demen-toivat sairaudet ja muut tiedolliset tekijät. Emotionaalisiin ja psyykkisiin tekijöihin sisältyvät puolestaan persoonallisuus, selviytymisstrategiat, tunteiden ilmaisu ja käsittely, voimavarat, mieliala, mielenterveyden häiriöt, käytösoireet ja turvallisuuden tai turvattu-muuden tunne. (Voutilainen 2006.)

### **3.2.3 Sosiaalisen toimintakyvyn määrittely**

Sosiaalinen toimintakyky on Haukan ja muiden (2006) mukaan toimintakyvyn jaottelusta vaikeimmin määriteltävissä. Sen voidaan ajatella olevan yhteiskuntaan sopeutumista tai sosiaalisten voimavarojen tutkimista, johon liittyy ystävyys- ja perhesuhteet, koulutus, tulot ja terveys. Lisäksi sitä voidaan tarkastella katsomalla, kuinka hyvin ikääntynyt kykenee säilyttämään vuorovaikutussuhteitaan ja roolejaan yhteiskuntaelämässä. (Haukka ym. 2006, 59.) Voutilaisen laajan toimintakyvyn määrittelyssä sosiaalisiin tekijöihin liittyy sosiaalisten verkostojen ohella toimintoihin osallistumismahdollisuudet kodin ulko-puolella, kyky ilmaista itseään, asumismuoto ja kyky kommunikoida eri välineiden avulla. (Voutilainen 2006.)

Myös Rautio (2006) toteaa sosiaalisen toimintakyvyn edellyttävän vähintään kykyä kommunikoida ja toimia yhteisössä. Siihen voidaan nähdä kuuluvan myös harrastukset ja muut ajanviettotavat, kontaktit tuttaviiin ja ystäviin sekä kyky muodostaa uusia ihmissuh-teita. Yleisesti ottaen sosiaalinen toimintakyky voidaan nähdä tarkoituksenmukaisella ta-

valla toimimiseksi läheisissä ihmissuhteissa, yhteisöissä ja yhteiskunnassa. (Rautio 2006, 15–16.) Haukka ja muut (2006, 59) toteavatkin sosiaalisten taitojen ytimen olevan siinä, kuinka hyvin ikääntynyt selviää erilaisista vuorovaikutustilanteista.

### **3.3 Toimintakyky suhteessa ympäristöön ja sosiaaliseen tukeen**

Ihmisen oma identiteetti, ympäristön määrittelemät normit ja historialliseen aikaan liittyvä kulttuuri muodostavat asiayhteyden, jossa ihminen arvioi omaa toimintaansa ja toimintakykyään. Ihminen voi verrata omaa toimintakykyään ikätovereidensa toimintakykyisyyteen tai omaan aikaisempaan toimintakykyynsä. Heikentynyt toimintakyky ja siitä seurannut huonontunut päivittäisistä rutiineista selviytyminen koetaan usein menetykseksi ja voidaan yhdistää jopa laiskuuteen. (Laukkanen 2003b, 255.) Toimintakykyyn vaikuttavat suurelta osin myös erilaiset ympäristötekijät. Vaikutusta on kodin sisäisellä varustetasolla, jota voidaan parantaa erilaisilla muutostöillä. Lähiympäristön esteettömyys ja toimivuus ovat myös tärkeitä toimintakyvyn kannalta. Esimerkiksi hissittömyys ja korkeat portaat vaikeuttavat liikkumista. Toimintakyvyn kannalta on merkitystä myös asuin ympäristön esteettömyydellä ja lähipalveluiden saatavuudella. (Voutilainen 2006.)

Oleellista tarkasteltaessa ihmisen toimintakykyä on huomioida se, että toimintakyvyn vaihtajuuksia on mahdollista kompensoida omaa toimintaansa tietoisesti muuttaen sekä läheisten tuen ja avun kautta. Toimintakyky on muuttuva kokonaisuus, joten on tärkeää muokata palveluita sen hetkisen toimintakyvyn edellyttämällä tavalla. Palveluita voidaan lisätä, vähentää tai yhdistää suhteessa toimintakyvyssä tapahtuneisiin muutoksiin. (Voutilainen 2006.) Laukkanen (2003b) puolestaan korostaa, että kompensointia voi tehdä joko tietoisesti tai tiedostamattomasti. Oleellista kompensoinnissa on prosessinomaisesti etenevä yksilön ja ympäristön sopeutuminen toimintakyvyn heikkenemisen aiheuttamiin muutoksiin. Kompensointiin voi liittyä ponnistelujen lisäämistä, hitaammin suorittamista, toimintojen vähentämistä tai niiden välttämistä kokonaan. (Laukkanen 2003b, 257.) Topo (2003) lisää myös teknologian mahdollisen hyödyntämisen toimintakyvyn kompensointiin liittyen. Toimintakyvyn, teknologian ja fyysisen asuin- ja esineympäristön suhde saattaa kuitenkin olla sellainen, että teknologiset sovellukset jopa vaikeuttavat päivittäisestä elämästä suoriutumista. Näissä tilanteissa tulisi selvittää ympäristön esteet, joihin vaikut-

tamalla pyritään optimoimaan selviytymismahdollisuudet. (Topo 2003, 418.)

Heikkinen (2000) toteaa ympäristön sosiaalisella tuella ja fyysisellä rakenteella olevan merkitystä päivittäisistä toimista selviytymisen kannalta. Myös toiminnasta saatava palautte on merkityksellistä motivaation ja tavoitteiden asettamisen kannalta. (Heikkinen 2000, 221–222.) Sosiaalinen eristäytyminen ja vähäinen sosiaalinen tuki vaikuttavat erityisesti vanhimmissa ikäryhmissä terveyden ja toimintakyvyn heikkenemiseen ja elinajan lyhenemiseen. Sosiaalinen tuki voi olla sekä formaalista eli virallista että informaalista eli epävirallista. Sosiaalisen tuen avulla on mahdollista pärjätä kotioloissa silloin, kun henkilön omat kompensatiokeinot tai toiminnan optimointi eivät enää pelkästään riitä. (Heikkinen 2000, 228.)

### **3.4 Toimintakyvyn arviointi**

Toimintakyvyn arviointia varten ei ole olemassa vakiintuneita ja vertailukelpoisia menetelmiä (Heikkinen 2000, 220). Toimintakykymittareiden asiasisältö on vähitellen alkanut vakiintua, mutta kysymysten määrä ja laajuus vaihtelevat edelleen. Lisäksi eroja esiintyy luokittelussa ja mittaustavoissa. (Laukkanen 2003b, 259.) Heikkinen (2000) toteaa, että tavallisimmin käytetty menetelmä on päivittäisistä toiminnoista selviytymisen arviointi (ADL eli Activities of daily living), jossa arvioidaan henkilön selviytymistä arkirutiineista. ADL-toimintojen rinnalla on toimintakyvyn arvioinnissa käytetty esimerkiksi kykyä kävellä jokin matka, liikkua portaissa ja nousta tuolista. Arviointeihin on lisätty mittauksia, jotta ADL-toimintakyvyn taustalla olevista tekijöistä saataisiin lisää tietoa. Mittaukset liittyvät esimerkiksi lihasvoimaan, kestävyYTEEN, tasapainoon, reaktiokykyyn ja kognitiivisiin kykyihin. (Heikkinen 2000, 220.)

ADL-mittareihin on kuitenkin Jyrkämän (2003) mukaan kohdistettavissa kritiikkiä. Niissä mittaustapa kohdistuu toimintakykyyn niin, kuin se olisi ihmisessä kiinteänä ja mitattavissa oleva ominaisuus. (Jyrkämä 2003, 95–96) ADL-mittareiden käytössä toimintakyvyn heikkenemisen taustalla vaikuttavat tekijät jäävät huomioimatta (Heikkinen 2002, 22). Tällöin myös varhainen ja alkamassa oleva toimintakyvyn heikkeneminen jää helposti toteamatta (Laukkanen 2003b, 258). Tämä merkitsee, että niihin puuttuminen ennaltaeh-

käisyn ja kuntoutuksen kannalta on hankalaa (Heikkinen 2002, 22). Sivuuun jää Jyrkämän (2003) mukaan helposti myös se, miten, missä ja millaisissa tilanteissa ja ympäristöissä toimintakykyä käytetään. Tällöin tarkastelu kohdistuu liiaksi mahdolliseen toimintakykyyn. (Jyrkämä 2003, 96.)

Vaihtoehtona ADL-mittaukselle olisi toimintakyvyn tarkastelu erottamalla toisistaan potentiaalinen eli mahdollinen ja aktuaalinen eli käytössä oleva toimintakyky. Erottelun myötä toimintakykytutkimuksen huomio keskittyisi enemmän eri tilanteisiin ja ympäristöihin, joissa kulloinenkin potentiaalinen toimintakyky on käytettävissä. (Jyrkämä 2003, 96.) Huomioitava on myös se, että henkilön oma kokemuksellinen toimintakyky ei heikene ikäännyttäessä samaan tahtiin toimintakykymittauksista saatujen tulosten kanssa (Heikkinen 2000, 222–223). Lehto (2004) toteaaakin toimintakyvyn olevan henkilölle itselleen vahvasti subjektiivinen asia ja itseisarvo henkilölle itselleen, joka näyttäytyy elämänlaatuna. Toimintakyvyn itseisarvoon ja elämänlaatuun liittyy itsenäinen eläminen, itseilmaisu ja mahdollisuudet läheisiin ihmissuhteisiin. (Lehto 2004, 19–20.)

Jyrkämä (2003) toteaa sosiaalisen toimintakyvyn olevan ongelmallisesti sekä määritelmällisesti että operationaalisesti. Eri määritelmissä tulevat esiin tekijät, jotka ovat kapeasti tarkasteltuna toimintakykyä omaava yksilö sekä laajasti katsottuna yhteisö tai ympäristö, jonka kanssa yksilö on vuorovaikutuksessa. Ongelma on näiden tekijöiden yleisyydessä ja moniulotteisuudessa, sillä esimerkiksi ympäristöä ja vuorovaikutusta on vaikea mitata tai käsitteellistää. (Jyrkämä 2003, 94–95.) Sosiaalista toimintakykyä on kuitenkin pyritty Laukkasen (2003b) mukaan mittaamaan sosiaalisen osallistumisen tai sosiaalisten kontaktien määrää tarkastelemalla. Sosiaalisten kontaktien ja toiminnan tarpeen vaihtelun vuoksi tarkastelussa tulisi huomioida numeerisen arvioinnin ohella myös henkilön subjektiivinen kokemus. (Laukkanen 2003b, 255.)

Toimintakyvyn neljän eri valtavirtatarkastelun rinnalle tarvitaan Jyrkämän (2007) mielestä uusia näkökulmia täydentämään perinteisiä tarkastelukantoja. Oleellista on siirtyminen toimintakyvystä henkilön toimijuuden tarkasteluun. Siirtymisessä on merkittävää nähdä perinteinen sosiaalinen toimintakyky toimintakyvyn sosiaalisuutena. Tällöin tulisi tarkastella, miten toimintakyky muotoutuu, rakentuu ja muuttuu laajasti nähtynä sosiaalisena ilmiökokonaisuutena. Toisena oleellisena tekijänä siirtymässä on tarkastelunäkökulman

vaihtaminen mahdollisesta toimintakyvystä käytössä olevaan toimintakykyyn. Kolmanneksi siirtymässä huomio kiinnittyy objektiivisesta eli mitattavissa olevasta toimintakyvystä koettuun toimintakykyyn. Oleellista on se, minkälaista toimintakykyä arvioidaan tarvittavan arjessa ja eri tilanteissa toimimiseksi. Neljäntenä tekijänä siirtymässä on näkökulman laajentaminen yksilöiden ohella myös heidän toimintaansa, erilaisiin toimintatilanteisiin ja niissä tapahtuviin sosiaalisiin toimintakäytäntöihin. Nämä siirtymät ja näkökulmien laajennukset ovat merkittäviä vanhustyön ja vanhushpalveluiden kannalta, sillä vanhustyö on paljolti arjessa tapahtuvaa toimintaa ja erilaisia toistuvia toimintakäytäntöjä, joissa ovat mukana sekä työntekijät että ikääntyvät itse. (Jyrkämä 2007, 201.)

### **3.5 Omaa pohdintaa toimintakyvystä**

Valitessamme keskeistä käsitettä opinnäytetyötämme varten mietimme valintaa elämän kokonaisuus- ja toimintakyky – käsitteiden välillä. Päädyimme kuitenkin toimintakyvyn käsitteeseen, sillä elämän kokonaisuus on käsitteenä vielä melko uusi. Tämän vuoksi siitä on löydettävissä vain vähän kirjallisuutta. Elämän kokonaisuus – käsitteeseen ovat viitanneet muun muassa Salminen, Suomi ja Hakonen teoksessaan ”...Että ihmisellä on väyliä, voimavaroja ja haaveita” (Salminen, Suomi & Hakonen 2004).

Tutustuessamme toimintakyvyn käsitteeseen huomasimme, että siitä löytyi useita erilaisia määrittelyjä. Huomasimme myös, että toimintakyvyn määrittelyt ja tutkimukset kohdistuvat vahvasti fyysiseen toimintakykyyn. Myös Jyrkämä (2007, 197) toteaa, että toimintakyvyn perinteisen kolmijaon osalta tutkimukset kohdistuvat fyysisen toimintakyvyn tarkasteluun, kun sosiaalisesta toimintakyvystä on puolestaan tehty vähiten tutkimusta. Huomasimme sekä omassa tutkimuksessamme että teoriaa tarkastellessamme psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn liittyvän yhteen. Monet sosiaaliset tekijät vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn ja päinvastoin.

Opinnäytetyömme empiirisessä osuudessa tarkastelemme toimintakykyä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen jaottelun mukaan. Käsitellessämme toimintakyvyn eri osa-alueita päädyimme käyttämään jaottelun mukaista järjestystä, sillä on yleisesti käytetty ja vakiintunut tapa, että fyysinen osa-alue mainitaan ensimmäisenä. Emme halunneet korostaa

fyysisen toimintakyvyn tärkeyttä suhteessa muihin osa-alueisiin. Käyttämämme jaottelu kuitenkin tuntui luonnolliselta ja selkeältä, koska se oli entuudestaan tuttu. Ihmisen on sanottu olevan fyysis-psykykkis-sosiaalinen kokonaisuus. Opinnäytetyössämme selvitimme ympäristötekijöitä laajan toimintakyvyn käsitteen mukaisesti. Lisäksi selvitimme ikääntyneiden yksinäisyyttä ja liikkumista, jotka Voutilainen (2006) liittävät osaksi laajan toimintakyvyn riskitekijöitä. Laajaan toimintakykyyn kuuluvat taloudelliset ja kognitiiviset tekijät sekä omaishoidon tuen selvittäminen eivät olleet tutkimuksemme kannalta oleellisia. Opinnäytetyössämme tarkastelimme toimintakykyä ikääntyneiden omina kokemuksina. Emme käyttäneet tutkimuksessamme varsinaisia toimintakykymittareita kuvaamaan ikääntyneiden toimintakykyä.

## **4 YHTEISÖLLISYYS**

### **4.1 Yhteisöt ja yhteisöllisyys**

Koskinen ja muut (1998) toteavat, että psykososiaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna asuinympäristö voidaan nähdä sosiaalisena yksikkönä, ihmisten yhteenliittymänä ja ihmisten yksilöllisenä kokemuksena. Sosiaalisilla suhteilla on merkitystä yhteisöllisyydessä, mutta ihmisten henkilökohtaiset kokemukset ja arvot vaikuttavat eri tavoin yhteisön elämään. (Koskinen ym. 1998, 216.)

Yhteisöä on mahdollista tarkastella monesta eri näkökulmasta käsin, jolloin yhteisö-käsite saa myös monia eri merkityksiä. Yhteisö-käsitettä käytetään myös yleisnimityksenä kuvaamaan yleisesti erilaisia ryhmämuodostelmia. (Lehtonen 1990, 14–15.) Yhteisön voidaan katsoa muodostuvan sosiaalisesta verkostosta, jossa on sekä löysiä että tiukkoja silmukoita. Yhteisöllisyyden vastakohtana voidaan nähdä monenlainen syrjäytyminen. (Hyypä 2002, 28, 99.)

Hilleryn (1955) mukaan 1950-luvun sosiologisten tutkimusten yhteisömääritelmät osoittivat, että yhteenkuuluvuudentunne korostuu erilaisissa tavoissa määritellä yhteisöä (Lehtonen 1990, 17). Tärkein yhteisöjä kuvaava tekijä on myös Hyypän (2002) mukaan ihmis-

ten välinen vuorovaikutus, joka määrittelee yhteisöä alueellisia rajoja paremmin. Yhteisöön kuuluva henkilö nähdään yhteisönsä jäsenenä. Jäsenyyden tunne syntyy siitä, että kuuluu johonkin ja on suhteissa muiden yhteisön jäsenten kanssa. Jäsenyyden myötä yksilölle syntyy turvallisuuden tunne ja mahdollisuus samastua yhteisöön tai sen jäseniin. (Hyypä 2002, 25–26.)

Kajanojan ja Simpuran (1998) näkemyksen mukaan yhteisöt ovat sosiaalisen pääoman resursseja, jotka muodostuvat ihmisten välisissä suhteissa. Niissä korostuvat ihmisten keskinäinen luottamus ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Yhteiskunnan kannalta sosiaalista pääomaa voidaan tarkastella siitä näkökulmasta, mikä pitää yhteisöjä tai yhteiskuntia koossa ja miten niitä on mahdollista ohjata. (Pajukoski 2002, 71.) Myös Hyypä (2002, 57, 178) liittyy sosiaalisen pääoman käsitteen osaksi yhteisöhenkeä ja yhteisöllisyyttä, mihin liittyy vahvasti sosiaalisen osallistumisen mahdollisuudet.

Yhteisöjen olemassaolosta ja merkityksestä ihmisten hyvinvoinnin kannalta on olemassa erilaisia käsityksiä. Yhteisöllisyys on mielletty lähinnä maaseutujen kyläyhteisöihin, joiden vähenemistä pidetään samalla yhteisöllisyyden katoamisena. Yhteisöllisyys liittyy kuitenkin kaikkeen inhimilliseen toimintaan. Se on liitetty entisajan suku-, metsästäjä- ja heimoyhteisöistä aina nykypäivän nuorison musiikin ja pukeutumisen ympärille syntyneisiin yhteisöihin saakka. Alueellisesti katsottuna yhteisöllisyys liittyy sekä maaseutuun että kaupunkeihin. (Pajukoski 2002, 68–69.)

Ihmisten elämään liittyvät muutokset muuttavat yhteisöjä ja yhteisöt muuttavat puolestaan ihmisiä. Muutettaessa uuteen ympäristöön sosiaaliset suhteet esimerkiksi naapureihin, koulu- tai työtovereihin sekä alueeseen ja paikkaan kiinnittyminen on luotava uudelleen. (Pajukoski 2002, 69–70.) Hyypän (2002, 55) mukaan, on oletettavaa, että mikäli yhteisöllisyyttä esiintyy paljon, avun tarpeessa apua saadaan epävirallisilta ja vapaaehtoisilta verkostoilta virallisia verkostoja enemmän. Tällöin epävirallisten verkostojen merkitys korostuu.

## 4.2 Yhteisöllisyyden ulottuvuudet

Vakiintuneen määrittelyn mukaan yhteisö voidaan jakaa alueellisesti rajattavissa olevaan yksikköön, sosiaalisen vuorovaikutuksen yksikköön ja yhteenkuuluvuuden tunteiden tai symbolista yhteisyyttä osoittavien ilmiöiden yksikköön (Lehtonen 1990, 17). Alueellisuus on vain yhteisön ulkoinen tunnusmerkki, vaikka alueellinen läheisyys ja yhteisöllisyys liitetään usein yhdeksi ja samaksi asiaksi. Näiden erona on se, että yhteinen asuinpaikka ei pelkästään edellytä yhteistä toimintaa. Yhteisö ei siis ole seurausta samalle alueelle sijoittumisesta vaan sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Asuinpaikkaan liittyvä yhteenkuuluvuuden tunne saattaa kuitenkin edustaa tärkeää yhteisyyden kokemusta, jolloin kyse on symbolisesta yhteisyydestä. (Lehtonen 1990, 218–219.)

Asuinyhteisöjä tarkasteltaessa yhteisöllisyys voi perustua asunnon sijaintiin, jolloin alue koetaan yhteisenä. Sosiaalinen vuorovaikutus pohjautuu tällöin tuttuudelle, mutta ei yhteisöllisyydelle. Tuttuus voi kuitenkin kiteytyä symboliseksi yhteisöllisyydeksi kokemuksena yhteisestä asuinpaikasta, mikä eroaa kuitenkin huomattavasti toiminnallisesta yhteisöstä. Oleellista asuinyhteisöissä on kuitenkin se, että ne ovat monelle tärkeitä turvallisuutta tuovia järjestelmiä. (Lehtonen 1990, 225, 228.)

Lehtosen (1990) näkemyksen mukaan yhteisöllisyyden kokemuksen syntymiseen ei yleensä riitä pelkkä asuminen jollain alueella, vaan se kehittyy joko seurauksena konkreettisesta toiminnasta tai tietoisuudessa vahvistuvana yhteenkuuluvuuden tunteena. Esimerkiksi eläkeläisyhteisöt tai erilaisten harrastusten ympärille syntyneet yhteisöt ovat tavanomaisia toiminnan kautta syntyneitä yhteisöjä. Symbolinen yhteisöllisyys puolestaan vahvistaa tietoisuutta kuulumisesta johonkin ryhmään tai yhteisöön. Se kehittyy yhteenkuuluvuuden tunteen seurauksena. Ryhmä- tai yhteisöidentiteetti määrittelee ryhmään kuuluvien suhtautumista joihinkin asioihin ja saattaa vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä. (Pajukoski 2002, 72–73.)

Yhteisöllisyys liittyy sosiaalisen vuorovaikutuksen ominaisuuksiin ja toimintaperiaatteisiin. Se voidaan jakaa kolmeen eri ulottuvuuteen, jotka ovat sosiaaliset verkostot, alueelliset sosiaaliset sidokset ja yhteisiin intresseihin perustuva yhteisöllisyys. Perhe, suku ja ystävät ovat tavallisia sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteisöjä. Korttelin, kaupunginosan,

kaupungin, kunnan, kylän tai lähiön sisällä voi puolestaan syntyä alueellista yhteisöllisyyttä. Vähäisimmillään se voi olla naapureiden välistä vuorovaikutusta. Intressiyhteisö poikkeaa hieman edellä mainituista, sillä se ei välttämättä vaadi sosiaalisia verkostoja tai samassa paikassa olemista. Oleellista siinä on tietty asia, jota kaikki yhteisön jäsenet pitävät tärkeänä ja se pohjautuu yleensä vapaaehtoisuuteen. Tämän kaltaisia yhteisiin intresseihin perustuvia yhteisöjä ovat esimerkiksi ammatilliset yhteisöt ja opiskelijajärjestöt. (Pajukoski 2002, 73.)

Yksilö ja yhteisö kohtaavat keskenään useissa arjen tilanteissa. Kopperi (1998) korostaa yksilöiden tarvitsevan yhteisöjä enemmän kuin yhteisöt tarvitsevat yksilöitä. Yksilön hyvinvointi liittyy useimmilla elämäalueilla johonkin yhteisöön. Paikallisyhteisössä toimiminen ei ole enää itsestään selvää ja mukanaolo on muodoltaan erilaista kuin aiemmin. Jotta toimintaan lähdetään mukaan, mukaantulon ehdot tulee voida asettaa itse. Ehtoihin liittyy omat päätökset siitä, milloin, miten ja kuinka kauan osallistuu toimintaan. Oleellista on myös saada toteuttaa itseään. (Pajukoski 2002, 73–74.)

## **5 SALOKADUN VUOKRATALON JA KYPÄRÄMÄEN PÄIVÄKESKUKSEN KEHITYS**

Vanhusten asumispalvelusäätiön omistamasta ikääntyneiden vuokratalosta ja sen alakerrassa sijaitsevasta Kypärämäen päiväkeskuksesta ei ole olemassa kirjallista materiaalia lukuun ottamatta lyhyitä esittelyjä kaupungin internet-sivuilla, päivätoiminnan esitteessä ja Vanhemman ihmisen palveluoppaassa. Päiväkeskuksen historia ja nykytilan kuvaus on kirjoitettu sen pohjalta, mitä saimme tietoomme haastatellessamme päiväkeskuksen ohjaaja Sofia Raeskettä.

Salokadun vuokratalon alakerrassa toimiva Kypärämäen päiväkeskus toimii talon asukkaille ja lähiympäristössä asuville ikääntyneille paikkana, jossa he voivat osallistua yhteiseen toimintaan ja luoda sosiaalisia kontakteja. Päivätoimintaan liittyvä yhteinen toiminta sisältää Koskisen ja muiden (1998, 237–238) mukaan sosiaalisen vuorovaikutuksen ohella mahdollisuuksia käsitöihin, kulttuuritoimintaan, liikuntaan, retkiin ja erilaisiin tutustumismatkoihin. Myös saunapalvelu ja hoiva ovat osa päivätoimintaa (Vekuri-Putkonen

2001, 31). Kypärämäen päiväkeskuksessa pitkään käyneiden ikääntyneiden keskuuteen on syntynyt yhteisen toiminnan ja vuorovaikutuksen myötä yhteisöllinen ilmapiiri. Päiväkeskuksen ohjaaja kuvasi päiväkeskusta alueen sieluksi. (Raeske 2007.)

Salokadun vanhusten asumispalvelusäätiön omistama ikääntyneiden vuokratalo valmistui vuonna 1989. Salokadun vuokratalossa on 40 asuntoa, joista 39 asuntoa on asuinkäytössä. Yksi asunto on kotihoidon toimistotilana ja alakerrassa sijaitsee päiväkeskustilat. Asukkaita Salokadulla on 40, sillä yhdessä huoneistossa asuu pariskunta. Toiminnan alusta alkaen Salokadun vuokratalo on tehnyt yhteistyötä kotipalvelun kanssa. Nykyään päiväkeskuksen, kotihoidon ja kotisairaanhoidon yhteistyö on erittäin tiivistä, koska heillä on paljon samoja asiakkaita talon asukkaissa. Kotipalvelulla on nykyään omat tilansa kerrostalon alakerrassa. (Raeske 2007.)

Ikääntyvien kerhotoimintaa Kypärämäen alueella oli jo vuodesta 1968 lähtien Saihokadulla. Siellä aloitettiin vuonna 1988 avoimen päiväkeskuksen mallin luomista. Päiväkeskustoimintaa ei ennen avoimen päiväkeskuksen mallia juurikaan mainostettu alueen vanhuksille, joten vaihtuvuutta ei juuri syntynyt, sillä samat henkilöt kävivät tuolloin päiväkeskuksissa, vaikka kuka tahansa olisi voinut sinne tulla. (Raeske 2008.) Salokadun päiväkeskuksen perustamisaikana oli pulaa ikääntyvien toimintaan sopivista tiloista, sillä aiemmin Saihokadulla ikääntyneet ja nuorisot toimivat samoissa tiloissa. Salokadun vuokrataloon tehtiin alusta alkaen tilat avointa, alueellista päiväkeskusta varten. Avoin päiväkeskus tarkoittaa paikkaa, jonne voi tulla kuka vaan, eikä se ole ainoastaan tiettyjä asiakkaita varten. Alusta alkaen tiloissa on toiminut myös päiväkeskus kerrostalon alimmassa kerroksessa. Päiväkeskuksen henki ja toimintamallit siirtyivät Saihokadulta nykyiseen toimipisteeseen. (Raeske 2007.)

Aloittaessaan toimintansa Salokadun kerrostalo oli normaali ikääntyneille tarkoitettu vuokratalo, jossa palveluista oli mahdollista saada lähinnä vain ateriapalvelua päiväkeskuksen tiloissa. Tuolloin päiväkeskuksessa saattoi käydä jopa 50 henkilöä ruokailemassa päivittäin. Mitään tiettyjä kriteereitä asuntojen hakemisessa ei ollut. Ikääntyneillä oli mahdollisuus hakea asuntoja normaaleiden vuokra-asuntojen tapaan. Päiväkeskuksen

toiminta lähti käyntiin ajatuksena virkistyspaikasta. Alussa ei kuviteltu, että jossain vaiheessa talossa myös hoidettaisiin ihmisiä. Nykyään Salokadun vuokrataloa puhutaan kuitenkin tuetun asumisen talona ja SAS-ryhmä tekee asukasvalinnat tiettyjen kriteereiden perusteella. Nykyään useat Salokadun vuokratalon asukkaat tarvitsevat kokonaisvaltaista apua, joten päiväkeskuksen tiloissa ei pystyttäisi enää järjestämään päivittäin samanlaista 50 henkilön ruokailua kuin toiminnan alussa. (Raeske 2007.)

Toiminta on pysynyt Salokadun päiväkeskuksessa virkeänä alusta alkaen. Toiminta on ollut aina myös asiakaslähtöistä, ja asiakkaat ovat ottaneet innostuneesti osaa siihen. Nykyään Kypärämäen päiväkeskuksen toiminta koostuu esimerkiksi leipomisista, myyjäisistä, tehetkistä ja erilaisista talkoista. Päiväkeskuksen asiakkaiden ja talon asukkaiden on mahdollista saada myös kampaaja-, jalkahoito-, kauppa-, apteekki- ja saunapalveluita. Päiväkeskuksessa käy päivittäin yleensä noin 50 eri asiakasta, jotka ovat joko vuokratalon asukkaita tai Salokadun ympäristössä asuvia ikääntyneitä. Osa asiakkaista saattaa käydä monta kertaa päivässä. Päiväkeskuksen asiakasmäärä on kokonaisuudessaan noin 70–80 asiakasta. Talon asukkaista vain muutama ei käytä päiväkeskuksen palveluja. Päiväkeskusohjaajan mukaan päiväkeskus on erittäin tärkeä paikka asiakkailleen, sillä se toimii asiakkaiden risteysasemana ja toisena olohuoneena. (Raeske 2007.)

Alussa päiväkeskuksessa oli vain yksi ohjaaja, joka sai apua kotihoidon työntekijöiltä harvoissa tilanteissa. Tuolloin asiakkaat korvasivat puuttuvat työntekijät. Työpari päiväkeskusohjaajalle saatiin noin kymmenen vuotta sitten. Tässä ”alueen sielussa” työskentelee tällä hetkellä päiväkeskusohjaajan lisäksi lähihoitaja ja kaksi avustajaa, joista toinen työskentelee puolipäiväisenä. Viikonloppuisin toimintaa pyörittää yksi työntekijää. (Raeske 2007.) Jokaisen työnkuvaan kuuluu kaikki päiväkeskustoimintaan liittyvät työt, mutta päiväkeskusohjaaja vastaa päiväkeskustoiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta. Päiväkeskuksen hallinnon ja organisaation asioista vastaa kotihoidon palvelupäällikkö. (Ahvenainen 2008.)

Päiväkeskusohjaaja Raesken (2007) mukaan talon asukkaat tulevat muuttumaan yhä enemmän hoidollisiksi. Asukkaiden hoidollisuus ilmenee avun tarpeena ja monen eri palvelun käyttämisenä. Asukkaat tulevat tarvitsemaan mahdollisesti myös yöhoitoa. Tällä hetkellä yöllisen turvan asukkaille takaa tarvittaessa yöpartio. Henkilökunnan lisätarve on

esillä, mutta tietoa uusien työntekijöiden palkkaamisesta ei vielä ole. Tulevaisuudessa päiväkeskuksen asiakkaiksi on odotettavissa myös muiden alueiden asukkaita. Itse päiväkeskuksen toimintaan ei voida nykyisissä tiloissa tehdä suuria muutoksia, sillä toiminta on jo nyt vedetty äärimmilleen tiloihin nähden. Yhtenä kehittämistarpeena päiväkeskusohjaaja näkee aukioloaikojen pidentämisen, sillä asiakkaat toivovat päiväkeskuksen olevan auki myös iltaisin. Tällä hetkellä päiväkeskus on auki viikolla klo 8-16, paitsi keskiviikkoisin klo 8-18. Viikonloppuisin päiväkeskus on avoinna klo 7-14. Aukioloaikojen pidentäminen on kuitenkin resurssikysymys, eikä siihen ole näillä näkymin mahdollisuuksia. (Raeske 2007.)

## **6 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET**

Ikääntyneiden toimintakyvystä ja päivittäisestä selviytymisestä on tehty paljon erilaisia tutkimuksia. Esimerkiksi Laukkanen (1998), Rissanen (1999) ja Helin (2000) ovat tutkineet aihetta eri näkökulmista. Lisäksi Karjalainen (1999) on tutkinut ikääntyneiden toimintakyvyssä tapahtuneita muutoksia verraten eri palvelutaloissa ja kotona asuvia ikääntyneitä. Tutkimuksen mukaan palvelutalossa ja kotona asuvien toimintakyvyn muutoksen vertailussa ei ollut oleellisia eroja (Karjalainen 1999). Toimintakyvyn ja ympäristön väliseen suhteeseen liittyviä tutkimuksia on puolestaan tehty vähemmän. Elo (2006) on kuitenkin tutkimuksessaan kehittänyt teoriaa kotona asuvien pohjoissuomalaisten ikääntyneiden hyvinvointia tukevan ympäristön osa-alueista.

Hyvinvointia tukeva ympäristö koostuu Elon (2006) tutkimuksen mukaan fyysisistä, sosiaalisista ja symbolisista ominaisuuksista. Fyysiseen ympäristöön liittyi tutkimuksen mukaan pohjoinen ympäristö, turvallisen toiminnan mahdollistava ja viihtyisä ympäristö. Pohjoinen ympäristö oli yhteydessä lämpötilatekijöihin ja niistä aiheutuviin oireisiin, liikkumisen vaikeuksiin talvella, pimeyden vaikutuksiin mielialaan sekä palveluiden saatavuutta heikentäviin välimatkoihin ja lähipalveluiden lakkauttamiseen. Nämä kaikki tekijät heikensivät ikääntyneiden hyvinvointia. Turvallisen toiminnan mahdollistavaan ympäristöön liittyi tutkimuksen mukaan kodin muutostyöt, kunnossapidetyt kulkuväylät ja lähiympäristössä liikkuminen ympäristön tuttuuden ja levähdysmahdollisuuksien myötä. Viihtyisä ympäristö oli tutkimuksen mukaan yhteydessä ympäristön siisteyteen ja luon-

non läheisyyteen. (Elo 2006, 122–124.) Sosiaalinen ympäristö hyvinvointia ylläpitävänä tekijänä liittyi tutkimuksen mukaan puolestaan yhteydenpitoon omaisten kanssa, ystävien merkitykseen, avun saamiseen joko konkreettisena apuna tai vertaistukena sekä viihtyisään asuinyhteisöön, johon vaikuttivat ystävälliset ihmiset, mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen ja toimintoihin (Elo 2006, 126–127).

Hyvinvointia tukevaan symboliseen ympäristöön liittyi tutkimuksen mukaan hyvinvoinnin ideaaliset ominaisuudet, hengellisyys, hyvinvoinnin normatiiviset ominaisuudet ja historiallisuus. Hyvinvoinnin ideaaliset ominaisuudet olivat yhteydessä asuinyhteisön turvallisuuteen, asumiseen liittyviin pelkoihin ja arjesta irtautumiseen. Turvallisuuteen liittyi tutkimuksen mukaan naapureiden läheisyys ja hätätilanteessa heiltä saatava apu sekä oven lukitseminen. Pelkoihin liittyi puolestaan yksin liikkuminen illalla ja kulkukauppiat. Harrastukset ja luonnossa oleskelu liittyivät tutkimuksen mukaan arjesta irtautumiseen. Hengellisyys oli puolestaan yhteydessä uskon merkitykseen jaksamista tukevana tekijänä sekä luonnon hengelliseen ulottuvuuteen, joka liittyi vuodenaikojen vaihtelun tuomaan iloon. Hyvinvoinnin normatiiviset ominaisuudet olivat tutkimuksen mukaan yhteydessä ympäristöön liittyvään vapauden tunteeseen sekä oman tai puolison sairauden mukanaan tuomaan rajoittavuuteen liikuntakyvyn, toimintojen ja sosiaalisen kanssakäymisen osalta. Historiallisuus oli puolestaan yhteydessä hyvinvointiin muistojen ja asuinhistorian kautta. (Elo 2006, 129–130.)

Kansainvälisiä tutkimuksia ympäristön ja toimintakyvyn yhteydestä on puolestaan tehty jonkin verran. Esimerkiksi ruotsalaisessa toimintaterapian tutkimuksessa Hovbrandt, Fridlund ja Carlsson (2007) selvittivät hyvin vanhojen (yli 80-vuotiaiden) henkilöiden kokemuksia siitä, miten ympäristöön, omaan itseen ja toimintaan liittyvät tekijät mahdollistavat ja rajoittavat heidän suoriutumistaan kodin ulkopuolella. Tutkimuksessa tuli ilmi, että useimmiten ikääntyneet joko jatkavat tekemisiään kuten aiemminkin, käyttävät hyväkseen saatavilla olevia voimavaroja tai elävät rajoitetuissa olosuhteissa. Ikääntyneiden mahdollisuudet selviytyä ympäristössä riippuivat henkilön omista edellytyksistä kuten toimintahistoriasta ja nykyisestä toiminnasta sekä ympäristöstä. Tutkimuksen mukaan merkitystä oli myös sillä, miten ympäristö rohkaisee lähtemään ulos kotoa. Onnistuneeseen selviytymiseen vaikuttivat tutkimuksen mukaan oma suorituskyky, apuvälineet, perheen jäseniltä saatu apu ja mahdollisuus auton käyttöön. Merkittävimmin suoriutumiseen

vaikutti kuitenkin omat voimavarat. (Hovbrandt ym. 2007.)

Tutkimuksen mukaan ikääntyneet voivat jättäytyä joistakin toiminnoista syrjään sen sijaan, että saattaisivat itsensä tilanteisiin, joissa toimiminen on hankalaa. Tutkimuksessa ilmeni, että ikääntyneet etsivät toimintaa rajoitusten ilmaantuessa myös lähempää kotia ja kokevat yhteyden muihin ihmisiin merkittävänä. Vaikka ikääntyneet kuvasivatkin jatkaneensa toimintoja kuten ennen, aiheutti toimintakyvyn heikkeneminen kuitenkin vaikeuksia ympäristön esteistä selviytymiseen. Lumi, liukkaus, epätasaiset kävelytiet, korkeat askelmat ja penkkien puute ovat esimerkkejä esteistä, jotka vaikeuttivat ikääntyneiden selviytymistä kodin ulkopuolella. Selviytymistä vaikeuttivat fyysisen ympäristön esteiden lisäksi myös toisten ihmisten käytös, siten etteivät he huomioi ikääntyneitä liikenteessä. Tutkimuksen mukaan merkittävää on myös se, että ikääntyneet kokivat tärkeänä voivansa jatkaa toimintoja, joita ovat tehneet suurimman osan elämästään. (Hovbrandt ym. 2007.)

Norjalaisessa tutkimuksessa Vik, Lilja ja Nygård (2007) ovat puolestaan selvittäneet ikääntyneiden yli 65-vuotiaiden kokemuksia ympäristön vaikutuksista osallisuuteensa. Tutkimuksen pääasiallinen tulos oli, että ikääntyneet kokivat ympäristön ja erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon luovan enemmän painetta keskittyä välttämättömistä päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen muun osallistumisen sijaan. Lisäksi tutkimuksessa ilmeni kolme jaottelua, jotka olivat vaikuttamassa osallistumiseen. Jaottelut liittyivät osallistujan ja ympäristön välisiin yhteyksiin käsittäen ihmisten ja yhteiskunnan, yksityisen ja virallisen avun sekä toiminnan yhteyden. (Vik ym. 2007.)

Tutkimuksessa ilmeni, että ikääntyneet kokivat yleisesti ottaen tyytyväisyyttä osallistumismahdollisuuksia kohtaan, vaikka he olivat joutuneet luopumaan aiemmista tärkeistä toiminnoista. Tyytyväisyyttä määrittivät omatoiminen selviytyminen mahdollisimman pitkään, esteettömämpään asuntoon muuttaminen ja sen myötä osallistumisen lisääntyminen, neuvojen saaminen perustoiminnoista suoriutumiseen, oman itsen vertaaminen muihin heikompiin vanhuksiin, sopeutuminen omaan tilanteeseen ja tyytyväisyys elettyyn elämään sekä ihmisten ystävällisyys ja auttavaisuus esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Tyytyväisyys oli myös osittain määrätynyt ympäristön paineesta. (Vik ym. 2007.)

Perheeltä saatu apu tuki tutkimuksen mukaan ikääntyneiden osallisuutta yhdessä tekemisen kautta, mikä helpotti säilyttämään kontrollin päivittäiseen elämään. Ikääntyneet eivät kuitenkaan halunneet olla taakkana perheelleen, mikä pakotti heidät mieluummin varmistamaan itsenäisen selviytymisen mahdollisimman suuresta määrästä päivittäisiä perustoimintoja kuin pyytämään apua. Tutkimuksen mukaan perheeltä ja ystäviltä saatu tuki koettiin kuitenkin tärkeämpänä kuin fyysisesti helppokulkuinen ympäristö. Ikääntyneet kokivat myös virallisen avun merkittävänä sen tarpeen vuoksi, mutta se oli samalla myös este osallistumiselle. Viralliseen apuun liittyvä odottaminen ja oman elämän mukauttaminen sen mukaan oli ikääntyneiden mielestä aikaa ja energiaa vievää sekä rutiineja häiritsevää. Lisäksi ikääntyneiden mahdollisuudet osallistua oman elämänsä päätöksentekoon olivat tutkimuksen mukaan vähäiset, jolloin heidän tuli mukautua järjestelmään ja luopua autonomiastaan. (Vik ym. 2007.)

Tutkimuksessa ilmeni myös, että monet pienet ympäristön esteet, epäluottamus omaa ikääntynyttä kehoa kohtaan ja toiminnat, joihin ikääntyneet osallistuivat, tulivat rasittaviksi päivittäisessä elämässä. Lisäksi keskittyminen välttämättömiin päivittäisiin toimintoihin vaati ikääntyneiltä paljon energiaa ja suuria ponnistuksia, mikä yhdessä ympäristön paineiden kanssa pakotti ikääntyneet vähentämään osallistumistaan sosiaalisiin ja vapaa-ajan harrastuksiin. Tutkimuksessa ilmeni myös, että ikääntyneet eivät uskalla vaatia mahdollisuuksia sosiaalisiin ja vapaa-ajantoimintoihin, koska yhteiskunnassa on kielteinen suhtautuminen ikääntyneisiin, ja heidän oletetaan olevan tyytyväisiä saamiinsa palveluihin ja apuun. Ikääntyneet halusivat tutkimuksen mukaan kuitenkin edelleen osallistua erilaisiin toimintoihin, joihin he olivat osallistuneet aikaisemminkin. Erityisesti halukkuutta oli osallistua ulkona tapahtuviin toimintoihin kuten hiihtämiseen ja kalastamiseen, jotka koetaan Norjassa kansallisesti merkittävinä toimintoina. (Vik ym. 2007.)

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulussa on tehty opinnäytetyö koskien ikääntyneiden muuttamista. Hattunen ja Reijonen (2006) ovat tutkineet opinnäytetyössään ikääntyvien kokemuksia seniori- tai palvelutaloon muuttamisen yhteydessä. Tutkimuksessa selvitettiin ikääntyvien voimavaroja ja kokemuksia tuen ja palvelun saamisesta muuttamisen yhteydessä. Tutkimuksessa ilmeni, että ikääntyvien henkilökohtaiset sosiaaliset suhteet ystäviin, perheeseen, lapsiin ja lastenlapsiin ovat merkittävin tuki ja voimavara muuttamisessa. Tutkimuksen mukaan myös henkilökunnalla oli merkittävä rooli ikääntyvien voimava-

rojen tunnistamisessa ja käyttöönotossa muuttamisen yhteydessä. Lisäksi hyvä tiedottaminen ennen muuttoa ja heti muuton jälkeen lisäsi tutkimuksen mukaan muuttamisen sujuvuutta ja turvallisuuden tunnetta sen yhteydessä. (Hattunen & Reijonen, 2006.)

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa Leith (2006) on puolestaan tutkinut kodin merkitystä ja muuttamiskokemuksia ikääntyneillä naisilla, jotka ovat hoivapalveluiden piirissä. Tutkimuksessa selvisi, että 20 haastattelusta ainoastaan yksi ei ollut kiinnittynyt uuteen ympäristöön ja pitänyt sitä kotinaan. Tämän tutkimuksen mukaan muuttamisen syitä olivat halu olla lähempänä perhettä, turvallisuuden tunne, lämpimämpi ilmapiiri ja pienempi vastuu kotitöistä. Tutkimuksen mukaan kodin merkitys liittyi itse tehtyyn muuttopäätökseen, harkittuun päätökseen tehdä asunnosta koti ja tuntea siellä kodikkuutta sekä jatkuvaan pyrkimykseen asettua uuteen ympäristöön. Merkittävää tämän tutkimuksen pohjalta saatujen tietojen mukaan on ikääntyneiden oma suhtautuminen muuttamiseen ja sen aktiivinen prosessointi. Avoimuus muutoksia kohtaan sekä ajatukset joustavasta ja huolettomasta asumisesta entisen asunnon haikailun ja omien tavaroiden kaipaamisen sijaan auttoivat tutkimuksen mukaan kotiutumisen. Lisäksi kanssakäyminen muiden ikääntyneiden kanssa ja mahdollisuus myös omaan rauhaan helpottivat tutkimuksen mukaan kotiutumista. Onnistunut muuttaminen ikäännyttäessä on tutkimuksessa esiin nousseiden asioiden pohjalta enemmän riippuvainen sosiaalisista ja luontaisista tekijöistä kuin ulkopuolisista ja aineellisista tekijöistä. (Leith 2006.)

## **7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **7.1 Tutkimustehtävät**

Opinnäytetyössämme halusimme selvittää, millaisia muutoksia Salokadun vuokrataloon muuttaneiden ikääntyneiden toimintakyvyssä tapahtui heidän muutettuaan entisestä asunnostaan Salokadulle. Lisäksi tarkoituksenamme oli selvittää ikääntyneiden kokemuksia Salokadulle muuttamisesta, siellä asumisesta ja päiväkeskustoiminnasta. Tutkimusongelmamme on jakautunut kolmeen eri tutkimustehtävään:

1. Toimintakyvyssä tapahtunut muutos Salokadulle muuttamisen jälkeen
2. Yhteisöllisyyden ja päiväkeskuksen merkitys toimintakyvylle
3. Kokemuksia Salokadulle muuttamisesta ja asumisesta

Halusimme tarkastella asiaa erityisesti Salokadun vuokrataloon muuttaneiden ikääntyneiden kokemana. Lisäksi halusimme saada ikääntyneiden kokemusten ohelle näkemyksen sekä heidän omaisiltaan että vastuuhoitajiltaan.

## **7.2 Tutkimusmenetelmän valinta**

Tutkimuksemme tarkoituksena oli ennen kaikkea selvittää ikääntyneiden omia kokemuksia toimintakyvystä ja sen muuttumisesta. Ajattelimme, että haastattelu olisi paras tapa saada ikääntyneiden oma ääni kuuluviin, sillä arvelimme ikääntyneiden omista kertomuksista nousevan esiin enemmän tutkimuksemme kannalta oleellisia asioita kuin kyselyn kautta. Myös Laukkanen (2003a, 288) toteaa, että henkilökohtainen haastattelu on vakiintuneen käsityksen mukaan luotettavin ja osallistumisprosentiltaan paras tiedonkeruumenetelmä ikääntyneitä tutkittaessa. Valitsimme haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun. Ajattelimme sen mahdollistavan parhaiten sen, että ikääntyneet voivat kertoa teemoihin liittyen heille merkityksellisiä asioita, jolloin jokaisesta haastattelusta muodostuu yhteistä teemoista huolimatta omanlaisensa. Arvelimme myös, että ikääntyneiden tavoitettavuus ja vastauksista saatava informaatio olisi parempi haastatteluissa kuin kyselyissä, sillä haastatteluissa on mahdollista tarkentaa kysymyksiä ja saatuja vastauksia tarpeen mukaan. Laukkanen (2003a) toteaaakin heikentyneen näön ja kirjoituskyvyn olevan mahdollisia esteitä ikääntyneiden postikyselyn toteuttamiseen. Lisäksi kyselyä vaikeuttaa se, että käytetyt ilmaisut tulee olla tarkasti mietittyjä, jotta ne ovat ikääntyneille ymmärrettäviä. (Laukkanen 2003a, 288–298.)

Myös haastatteluissa pyrimme kiinnittämään huomiota siihen, että käyttämämme käsitteet olivat mahdollisimman selkeitä ja ymmärrettäviä. Esimerkiksi toimintakykyä käsitteimme arjessa selviytymisen ja pärjäämisen kautta. Ikääntyneiden haastatteluihin liittyviä haasteita on Laukkanen (2003a, 288) mukaan kuitenkin haastateltavien heikentynyt kuulo ja mahdollinen epäluulo nuoria haastattelijoita kohtaan. Pyrimmekin haastattelutilanteissa

puhumaan riittävän selkeällä ja kuuluvalla äänellä sekä toistimme kysymykset tarpeen mukaan. Epäluuloisuutta pyrimme vähentämään toimittamalla haastateltaville tutkimuksestamme kertovat saatekirjeet työntekijöiden mukana, näiden kysyessä lupaa haastatteluihin. Lisäksi tapasimme yhtä lukuun ottamatta haastateltavamme ennen varsinaista haastattelua, kun kävimme henkilökohtaisesti sopimassa haastatteluajat heidän kanssaan. Uskomme aikaisempien kontaktien vähentäneen epäluuloa meitä ja tutkimustamme kohtaan.

Omaisten ja vastuuhoitajien kohdalla päätimme toteuttaa lomakekyselyn. Arvelimme heidän olevan helpommin tavoitettavissa kyselyiden avulla. Lisäksi omaisten ja vastuuhoitajien näkökulma oli tarkoitus olla tutkimuksessamme lisänäkökulmana pääpainon ollessa ikääntyneiden omista kokemuksista, joita selvitimme haastatteluiden avulla. Omaisten ja vastuuhoitajien haastattelemisen olisi saattanut viedä tutkimuksemme pääpainoa ikääntyneiden omista kokemuksista liikaa muiden näkökulmaan ja kokemuksiin.

Päädymme edellä mainittujen perustelujen johdosta käyttämään tutkimuksessamme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Käytimme kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän ohella jonkin verran myös määrällistä menetelmää esitellessämme tutkimustuloksia taulukoiden avulla. Mielestämme kuvaamalla joitakin tutkimustuloksia myös taulukoiden avulla tuloksista nousi selkeämmin esiin yksittäisten henkilöiden antamat vastaukset laadullisen kuvauksen ohella.

### **7.2.1 Kvalitatiivinen tutkimus**

Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Kokonaisvaltaista kohteen tutkimista korostetaan ja arvolähtökohdat on otettava huomioon. Arvot ohjaavat sitä, miten pyrimme tutkimiamme asioita ymmärtämään. Objektiviisuuden saavuttaminen saattaa laadullisessa tutkimuksessa olla perinteisessä mielessä hankalaa, sillä tutkija saattaa antaa jo olemassa olevan tiedon tutkittavasta asiasta vaikuttaa itseensä. Hirsjärvi ym. (2000) mainitsee, että yleisesti todetaan kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimyksen olevan pikemminkin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2000, 152.) Laadullisessa tutkimuksessa suositaan aineiston hankinnassa sellaisia menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja oma ”ääni” pääse-

vät esille. Kohdejoukko valitaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksenmukaisesti ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina. (Hirsjärvi ym. 2000, 155.)

### 7.2.2 Teemahaastattelu

Käytimme teemahaastattelua hankkiessamme tietoa ikääntyneiden omista kokemuksista. Pyrimme saamaan vastauksia ja kokemuksia esiin luontevan keskustelun kautta, ilman rajaavia ja tietyssä järjestyksessä eteneviä kysymyksiä. Hirsjärven ja Hurmeen (2000) mukaan teemahaastattelu ei edellytä tiettyä kokeellisesti aikaansaatua yhteistä kokemusta tutkimusjoukolle. Oletuksena teemahaastattelussa on, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia sen avulla. Siinä korostetaan haastateltavien elämymaailmaa ja heidän määritelmiään tilanteista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

Teemahaastattelu on avoimen ja lomakehaastattelun välimuoto. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit ovat etukäteen tiedossa, mutta kysymysten järjestys ja tarkka muoto puuttuvat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 195.) Teemahaastattelu tuo haastateltavien äänen kuuluviin ja huomioi sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioilleen antamat merkitykset ovat keskeisiä, samoin kuin se, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.) Kaikkien haastateltavien kanssa ei välttämättä puhuta kaikista asioista samassa laajuudessa. Teemahaastattelu edellyttää huolellista aihepiiriin perehtymistä ja haastateltavien tilanteen tuntemista, jotta haastattelu voidaan kohdentaa juuri tiettyihin teemoihin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tekemissämme haastatteluissa haastateltavat puhuivat käsiteltävien teemojen sisältämistä asioista heille sopivassa järjestyksessä, jolloin haastattelurungon kysymykset tulivat esiin yksilöllisesti haastattelun eri vaiheissa. Haastattelijoina palasimme joihinkin kysymyksiin jälkepäin, jos haastateltavan omasta kertomuksesta ei mielestämme vielä selvinnyt kaikkea tutkimuksemme kannalta oleellista.

Lähtökohtanamme teemahaastattelurungon (liite 1) rakentumiselle oli tarkastella ikääntyneiden omia kokemuksia entisestä asunnosta, muuttamisesta ja nykyisestä Salokadun asunnosta. Näitä teemoja tarkensimme apukysymyksillä, jotka liittyivät asuinympäristöön ja sen merkitykseen ikääntyneille sekä toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Lisäksi pyrimme

rakentamaan apukysymykset niin, että niiden avulla saisimme selville mahdollisesti tapahtuneen muutoksen toimintakyvyn eri osa-alueissa verratessa entistä ja nykyistä asumista.

### 7.2.3 Kyselylomake

Omaisten ja vastuuhoidajien kohdalla päädyimme käyttämään kyselyitä, koska halusimme pitää tutkimuksen pääpainoin ikääntyneiden omissa kokemuksissa. Kyselyillä pyrimme tuomaan omaisten ja vastuuhoidajien näkemyksiä ikääntyneiden omien kokemusten tueksi tai vertailukohteeksi. Yleisesti kyselylomakkeen etuna pidetään sitä, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto kuitenkin samalla tutkijan aikaa ja vaivannäköä säästäen. Kyselyllä saadaan myös tehokkaasti selvitettyä monia asioita useilta eri henkilöiltä. Tavallisimmin kyselyn heikkoutena pidetään sitä, että aineisto mielletään pinnalliseksi ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Kyselyssä ei myöskään ole mahdollista varmistua siitä, ovatko vastaajat vastanneet kyselyyn huolellisesti ja rehellisesti. Väärinymmärryksen mahdollisuus kysymysten suhteen on myös aina olemassa. (Hirsjärvi ym. 2000, 182.)

Käytimme tutkimuksessamme postikyselyä. Postikyselyssä lomake lähetetään tutkittavalle, tutkittavat täyttävät sen ja lähettävät sen valmiiksi maksetussa palautuskuoressa takaisin tutkijalle. Postikyselyn etuna on sen vaivattomuus ja nopeus. Suurimpana ongelmana on kato, joka liittyy aina kyselyn haittoihin. Se, kuinka suureksi kato muodostuu, riippuu vastaajajoukosta ja heidän omasta kiinnostuksestaan aiheeseen. (Hirsjärvi ym. 2000, 183.)

Rakensimme vastuuhoidajien ja omaisten kyselylomakkeet opinnäytetyömme keskeisten teemojen kautta, jotka olivat lähtökohtana myös haastattelurungolle. Omaisten kyselyissä (liite 2) selvitimme muuttoon johtaneita syitä ja asukkaiden nykyistä toimintakykyä eri osa-alueineen verrattuna entisessä asunnossa asumiseen. Vastuuhoidajien kyselyissä (liite 3) keskityimme kartoittamaan heidän asiakkaidensa toimintakyvyn eri osa-alueita sekä palveluiden käytössä tapahtunutta muutosta.

### 7.3 Kohdejoukko ja aineiston kerääminen

Haastateltaviksi valittiin vuoden sisällä Salokadun Vanhusten asumispalvelusäätiön asuntoihin muuttaneet ikääntyneet. Haastateltavat olivat muuttaneet Salokadulle syksyn 2006 ja 2007 välisenä aikana. Kotipalvelun työntekijät ja päiväkeskusohjaaja veivät henkilökohtaisesti kirjoittamamme saatekirjeet haastateltaville (liite 4). Saatekirjeissä kerroimme opinnäytetyöstämme ja pyysimme talon työntekijöiden välityksellä kirjalliset luvat haastatteluihin sekä omaiselle ja vastuuhoidajalle lähetettävään kyselyyn. Kirjallisesti saamiemme suostumusten jälkeen kotihoidon palvelupäällikkö Eila Ahvenainen antoi meille haastateltavien henkilöiden nimet ja yhteystiedot.

Salokadulla sijaitsevaan vanhusten vuokrataloon oli vuoden aikana muuttanut yhteensä seitsemän asukasta. Tarkoituksenaamme oli haastatella kaikkia vuoden sisällä muuttaneita, mutta yksi haastateltavista sairastui ja joutui sairaalaan. Tämän vuoksi haastattelimme kuutta asukasta, joista naisia oli neljä ja miehiä kaksi. Haastateltavamme olivat iältään 71–85 –vuotiaita keski-ään ollessa 80,3 vuotta. Kolme haastateltavaa asui yksin nykyisessä asunnossaan ja kolme haastateltavaa asui puolisonsa kanssa. Haastateltavat olivat asuneet Salokadulla vajaasta kahdesta kuukaudesta vuoteen.

Toteutimme haastattelut Salokadulla haastateltavien omissa kodeissa loppuvuodesta 2007. Viiden haastateltavan kanssa kävimme etukäteen henkilökohtaisesti sopimassa haastatteluajat. Yhden haastattelun jouduimme haastateltavan tavoitettavuuden vuoksi toteuttamaan samalla, kun menimme häntä ensimmäistä kertaa tapaamaan. Haastattelutilanteissa haastateltavan lisäksi haastattelijoina oli aina kaksi, joista toinen osallistui kaikkiin haastatteluihin. Nauhoitimme haastattelut käyttäen C-kasettinauhuria. Yhdessä haastattelussa paikalla oli myös haastateltavan puoliso, kahdessa tapauksessa kesken haastattelun huoneistoon tuli ulkopuolinen henkilö ja yhdessä tapauksessa haastattelu katkesi puhelinsoiton ajaksi. Kaikki haastattelutilanteet kestivät puolesta tunnista tuntiin.

Yleisesti haastateltavat suhtautuivat haastattelutilanteisiin myönteisesti ja luontevasti. Ainoastaan yksi haastateltava selvästi vierasti nauhuria ja yksi haastateltavista oli huolissaan siitä, osaako hän vastata kysymyksiin oikein. Pääsääntöisesti kysymykset toimivat hyvin muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta, jolloin jouduimme tarkentamaan kysymystä ja

sen tarkoitusta. Toisinaan kyse oli hieman johdattelevasta tavastamme esittää kysymyksiä. Toisinaan taas haastateltavat ymmärsivät tai kuulivat kysymyksemme eri tavalla, mitä sillä tarkoitimme. Määrää ja useutta koskeviin kysymyksiin oli joidenkin vaikea vastata. Syy tähän saattoi olla, etteivät haastateltavat olleet aiemmin miettineet saamiensa palveluiden määrää tai sukulaisten vierailujen useutta. Asioiden sekoittaminen ja muistamattomuus saattoivat puolestaan johtua alkavasta dementiasta.

Asukkaiden haastattelujen jälkeen lähetimme jokaiselle haastateltavan nimetylle omaiselle kyselylomakkeen, joita oli kuusi kappaletta. Kyselylomakkeen ohessa lähetimme omaisille myös saatekirjeen (liite 5). Viisi omaisen täyttämää kyselyä palautui. Vastuuhoitajille ja päiväkeskusohjaajalle jätimme henkilökohtaisesti kyselylomakkeet, joita oli myös kuusi kappaletta. Hoitajien kyselyitä palautui yhteensä neljä, joista yhteen oli vastattu pariskunnan molempien osapuolten osalta. Yhteensä saimme viiden asukkaan kohdalta henkilökunnan vastauksen.

Kyselyihin vastanneet omaiset olivat pääasiassa haastateltavien lapsia. Lisäksi vastanneiden joukossa oli yhden haastateltavan kummilapsi ja yhden veli. Omaiset kertoivat olevansa yhteydessä haastateltaviin pääasiassa puhelimitse viikoittain. Suurimmalla osalla tapaamisia on noin kaksi kertaa kuukaudessa. Yksi omainen vastasi vierailevansa muutama kerran viikossa. Useammassa vastauksessa tuli kuitenkin esille, että tapaamisia on tarpeen mukaan myös useammin. Vastuuhoitajat olivat kyselyn täyttöhetkellä toimineet haastateltavien vastuuhoitajina kolmesta viikosta lähes vuoteen. Kaikki vastuuhoitajat kokivat suhteensa haastateltavaan positiivisena. Suhdetta kuvattiin esimerkiksi sanoilla lämmin, luottavainen ja avoin.

#### **7.4 Aineiston analysointi**

Käytimme aineiston analysoinnissa sisällönanalyysia teemoittelemalla aineistoa. Ensin kuuntelimme haastattelunauhat ja poimimme vastauksista tutkimuksemme kannalta oleelliset asiat. Vastaukset kirjjasimme Excel-taulukkoon kysymyksittäin ja jokaisen haastateltavan vastauksen erikseen. Erotimme vastaukset eri värein, joista jokainen väri kuvasi aina eri tutkimustehtävää. Jokaisesta vastauksesta laskimme esimerkiksi, kuinka moni haas-

tatelluista kävi päiväkeskuksessa ja kuinka usein. Näistä saamistamme lukumääristä kokosimme yhteenvetoja, joiden pohjalta kirjoitimme tutkimustulokset tutkimuskysymyksittäin. Emme missään vaiheessa litteroineet haastatteluvastauksia vaan etsimme niistä ainoastaan yhtenäisiä esiin nousevia piirteitä. Hirsjärven ja Hurmeen (2000) mukaan teemoittelun avulla ainakin lähtökohtateemat nousevat esiin, mutta usein samalla aineistosta ilmenee myös muita teemoja. Analyysistä esiin nostetut teemat pohjautuvat tutkijan tulkitoihin haastateltavien sanomisista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 173.)

Kyselylomakkeet käsitelimme samalla tavalla kirjaamalla jokaisen vastauksen Excel-  
taulukkoon kysymyksittäin ja jokaisen vastaajan mukaan erikseen. Haastatteluiden tapaan laskimme vastaukset ja kokosimme niistä selkeimmin esiin nousseita piirteitä tutkimustuloksiksi. Lopuksi vertasimme haastatteluvastauksia ja kyselyiden vastauksia sopivilta osin keskenään.

## **7.5 Luotettavuus**

Tutkimuksen ollessa kvalitatiivinen voidaan reliaabelius eli tutkimuksen luotettavuus todeta dokumentoimalla tutkimuksen kulku siten, että tutkimuksen yleisö tai tarkastajat voivat varmistua asioiden oikeasta kulusta, vaikka he eivät voikaan samaa tutkimusprosessia uusia (Hirsjärvi ym. 2005, 216–218). Tutkimuksemme luotettavuutta pyrimme varmentamaan siten, että selostimme tarkasti tutkimuksen toteuttamisen eli haastattelujen kulun ja niistä tehtyjen tulosten analysoinnin. Kerroimme tarkasti aineiston tuottamiseen eli haastattelutilanteisiin liittyvät olosuhteet, haastatteluihin käytetyn ajan ja mahdolliset häiriötekijät. Jokaisen haastattelun jälkeen haastattelijat kävivät haastattelun läpi ja arvioivat myös omia tuntemuksiaan ja toimintaansa haastattelutilanteessa.

Haastattelujen käyttö tutkimusmenetelmänä edellyttää huolellista suunnittelua ja haastatteluun valmistautumista. Haastattelun luotettavuutta voi heikentää moni asia, joihin vastausten analysoinnissa kiinnitämme erityistä huomiota. Haastateltavat kokevat haastattelutilanteen eri tavoin, jolloin saadut vastaukset tulee analysoida sen mukaisesti ja melko yleisellä tasolla. Haastatteluissa ihmisillä on myös taipumusta antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia ja he saattavat esiintyä haastattelussa erilaisena kuin oikeasti ovatkaan. (Hirs-

järvi ym. 2005, 195–196.) Koemme, että tekemissämme haastatteluissa asukkaat kuitenkin uskalsivat puhua melko suoraan myös ikävistä ja negatiivisista asioista Salokadun asuinympäristöstä.

Tutkimuksen validiutta eli pätevyyttä pyrimme varmentamaan siten, että haastatteluvastausten analysoinnissa ja tulkinnassa oli aina vähintään kaksi meistä. Validiutta arvioimme myös vertaamalla alkuoletuksiamme ja johtopäätöksiä sekä tuloksia toisiinsa eli selvittämme onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mitä oli tarkoituskin tutkia. Vertailimme saamiamme tutkimustuloksia myös saman aihepiirin aiempien tutkimusten tuloksiin. Haastatteluvastausten tulkinnassa kiinnitimme paljon huomiota siihen, miten haastateltava asian sanoi ja tarkoitti. Pyrimme siis välttämään omia tulkintojamme. Aineiston analysoinnin perustelemme pohjaten teoriaan ja suoriin haastattelulainauksiin eli niin sanottuun sisäiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti myös selkiyttää tutkimuksen reliabiliteettia lukijoille (Hirsjärvi ym. 2005, 216–218).

Tutkimuksen eettisyyttä voi huomioida jo heti tutkimuksen alusta asti mietittäessä tutkimusaiheen valintaa ja sitä, kenen ehdoilla tutkimusaihe rajataan ja miksi tutkimukseen ryhdytään (Hirsjärvi ym. 2005, 26). Aiheen rajasimme itse, vaikkakin pohjalla oli melko suorat toiveet työelämän edustajalta eli Jyväskylän kaupungilta. Tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden suostumuksen hankkimisen ja tiedon antamisen heille tutkimuksemme toteutimme Jyväskylän kaupungin kotihoidon työntekijöiden avustuksella. Saimme haastateltaviemme nimet ja osoitteet tietoomme vasta, kun haastateltavat olivat antaneet kirjallisen suostumuksensa haastatteluun ja omaiselle ja vastuuhoitajalle lähetettäviin kyselyihin.

Tutkimuksemme luotettavuutta saattaa heikentää se, ettemme tehneet testihaastattelua tai –kyselyä. Toisaalta taas kävimme monta kertaa läpi sekä haastattelurungot että kyselylomakkeet eri tahojen avustuksella. Harjoittelimme haastattelujen pitämistä ja nauhurin käyttöä keskenämme, jotta haastatteluhetkistä tulisi mahdollisimman luonnollisia ja mukavia juttelutuokioita ikääntyneille. Pyrimme kysymään haastattelukysymykset siten, miten olimme ne etukäteen kirjoittaneet haastattelurunkoon. Yritimme muotoilla kysymykset sekä haastatteluihin että kyselylomakkeisiin siten, ettei niihin pystyisi vastaamaan vain yhdellä sanalla. Haastatteluissa huomasimme kuitenkin välillä kysyvämme kysy-

myksiä eri tavalla kuin olimme suunnitelleet. Toisinaan pohdimme myös, johdattelimme-ko haastateltaviemme vastauksia kysymystavoillamme. Pyrimme kuitenkin aina esittämään kysymyksen uudelleen hieman toisilla sanoilla, mikäli emme saaneet vastausta tai vastaus jäi epäselväksi. Haastatteluissa meistä mukana oli aina kaksi, joista toinen toimi päähaastattelijana ja toinen tarvittaessa tarkensi kysymyksiä ja vastasi nauhurin käyttämisestä.

Käytimme haastatteluissamme apuna nauhuria, jottei vastauksia tarvitsisi kirjoittaa ylös. Pyrimme tekemään nauhurin läsnäolon mahdollisimman huomaamattomaksi, mutta yksi haastateltavista selvästi jännitti nauhuria eikä tuntenut oloaan mukavaksi nauhoittaessamme haastattelun. Kolmea haastattelua jonkin verran häiritsi myös erilaisista syistä johtuneet haastattelujen keskeytykset. Kaiken kaikkiaan haastattelut olivat mielestämme melko onnistuneita ilmapiiriltään eivätkä esittämämme kysymyksetkään tuntuneet olevan haastateltavillemme liian vaikeita. Tunsimme, että haastattelumme eivät olleet liian raskaita tai pitkiä haastatelluille. Tosin haastattelu varsinkin yhden haastateltavan kohdalla ei olisi voinut enää olla pidempikään.

Muutamassa haastattelussa vastaukset eivät olleet kaikilta osin johdonmukaisia, mikä hieman heikentää tutkimustulostemme luotettavuutta. Vastausten epäjohdonmukaisuus, jota muutamassa haastattelussa osittain ilmeni, voi johtua monestakin eri syystä. Haastateltavat ovat voineet käsittää kysymyksemme omalla tavallaan, jos esimerkiksi kysymyksemme sisälsivät heille vieraita käsitteitä. Joidenkin haastateltavien kohdalla vastausten epäjohdonmukaisuus saattoi johtua puolestaan heikentyneestä lähimuistista. Laadullisen tutkimuksen tekijöinä pidämme kuitenkin haastateltaviemme kertomaa heidän omana kokemuksenaan ja täten totuutena, johon tutkimustuloksemme pohjautuu.

## **8 TUTKIMUSTULOKSET**

Tulosten alussa tarkastelemme muuttamisen taustalla olleita asioita, jonka jälkeen käsittelemme tutkimustulokset edeten tutkimuskysymyksittäin. Sanallisen tulosten esittelyn lisäksi esitämme tuloksia myös kuvioiden avulla havainnollistaaksemme joidenkin vastausten määrällistä jakautumista. Lisäksi käytämme haastateltavien vastauksista poimittuja

suoria lainauksia elävöittämään tekstiä ja tuomaan esille haastateltavien omia ja aitoja kokemuksia.

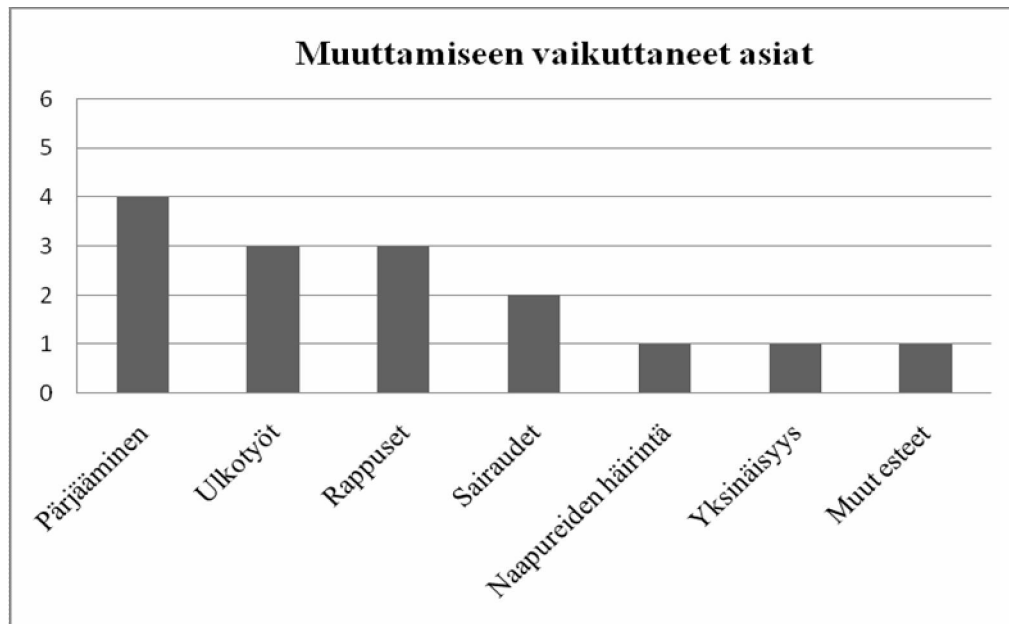
Kaikki haastateltavat asuivat jo ennen muuttoaan Jyväskylässä ja viisi heistä asui Salokadun lähialueella. Yksi haastateltava muutti Salokadulle selvästi eri puolelta kaupunkia. Haastateltavista neljä asui aiemmin omakotitalossa ja kaksi asui kerrostalossa. Neljän haastateltavan kohdalla entinen asunto sisälsi nykyaikaiset asumismukavuudet. Yhdessä asunnossa ei ollut saunaa eikä suihkua, vaikka sähköt olivat. Yksi haastateltavista asui aiemmin erikoisvarustellussa inva-asunnossa. Vain kahteen asuntoon oli tehty pieniä muutostöitä asumisen helpottamiseksi. Muuttoon vaikuttavista tekijöistä korostuivat oma tai puolison pärjääminen, piha- ja lumityöt sekä rappuset. Lisäksi muuttamisen syiksi mainittiin naapureiden aiheuttamat häiriöt, sairaudet ja yksinäisyys. Puolet muuttojen aloitteista teki haastateltavien sukulaiset ja lähiomaiset. Puolissa tapauksista muuttopäätökset olivat haastateltavien itsensä tekemiä.

### **8.1 Muuttamisen taustalla olevat asiat**

Fyysiseen toimintakykyyn liittyen suurin osa haastatelluista ei kokenut entisessä asuinympäristössään olevan sellaisia asioita, jotka olisivat vaikeuttaneet heidän liikkumistaan. Ainoastaan yksi haastateltava kertoi viidennessä kerroksessa asumisen ja hissien ahtauden vaikeuttaneen liikkumista. Kaikilla haastateltavilla kauppa oli sijainnut lähellä entistä asuntoa, mutta pankkiasiat ja isommat ostokset oli täytynyt hoitaa kaupungissa. Asioinnit kaupungilla tapahtuivat linja-autolla ja taksilla.

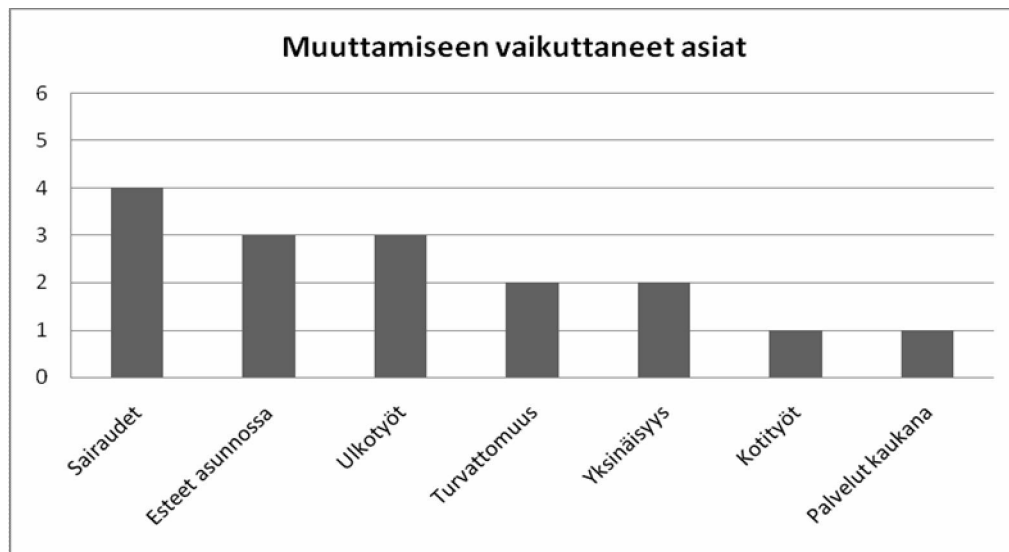
Haastateltavat käyttivät entisessä asunnossaan erilaisista palveluista lähinnä kotihoitoa ja ateriapalvelua. Ennen muuttoaan Salokadulle kolme käytti ateriapalvelua ja kahdella kävi kotihoito. Lisäksi yksi haastateltavista kertoi käyttäneensä kauppapalvelua ja yksi sai siivousapua. Kaksi haastateltavaa kävi myös päiväkeskuksessa palvelupäivillä kerran viikossa. Yksi haastateltavista ei tarvinnut mitään palveluja. Haastateltaviemme palveluiden saanti vaihteli päivittäisestä viikoittaiseen. Ainoastaan yhdelle haastateltavalle tuotiin lääkkeet päivittäin. Muiden kohdalla palveluita käytettiin yhdestä kolmeen kertaan viikossa.

Fyysisistä toimintakykyyn liittyvistä tekijöistä muuttoon vaikutti huoli omasta tai puolison pärjäämisestä, vaikeuksista piha- ja lumitöiden sekä rappusten kanssa. Lisäksi muuttamiseen vaikuttivat naapureiden aiheuttamat häiriöt, sairaudet ja yksinäisyys. Kuvion 1 avulla nähdään, mitkä tekijät vaikuttivat haastateltaviemme muuttopäätökseen.



KUVIO 1. Haastateltavien näkemys muuttoon vaikuttaneista asioista.

Omaisten vastauksissa haastateltavien muuttoon vaikuttaneista fyysiseen toimintakykyyn liittyvistä syistä nousi selkeimmin esiin sairaudet, asunnossa olevat esteet ja erilaiset ulkotyöt kuten lumityöt. Lisäksi muuttoon oli omaisten mukaan vaikuttanut turvattomuuden tunne, yksinäisyyden kokeminen, kotityöt ja palveluiden kaukainen sijainti. Kuviosta 2 voi nähdä tarkemmin, miten omaisten mainitsemat muuttoon johtaneet syyt jakautuivat.



KUVIO 2. Omaisten näkemys haastateltavien muuttoon vaikuttaneista asioista.

Psyykkisen toimintakyvyn osalta entisessä asunnossa haastateltaville turvallisuuden tunnetta toivat muut lähellä olevat ihmiset, turvallinen ympäristö ja turvapuhelin. Turvattomuuden tunnetta ja huolta entisessä asunnossa ja asuinympäristössä loivat puolestaan talon levottomuus, oma tai puolison sairaus ja huoli pärjäämisestä sekä huonot pesutilat ja korkeat rappuset. Kaksi haastateltavista ei kokenut turvattomuutta lainkaan entisessä asunnossaan. Ennen Salokadun asuntoon muuttoa suurin osa haastateltavista ei kokenut ollenkaan yksinäisyyden tunnetta. Yksi haastateltava koki yksinäisyyttä joskus, ja yhdellä yksinäisyyden tunnetta esiintyi päivittäin.

Entisessä asunnossa asuessaan kaikilla haasteltavilla oli sosiaaliseen toimintakykyyn liittyen kanssakäymistä ainakin jonkun sukulaisen kanssa. Kaikki määrittelivät suhteensa sukulaisiinsa hyviksi tai normaaleiksi. Yksi haastateltavista mainitsi ystävyysuhteiden olleen vähäisiä. Kahdella haastateltavalla puhelimitse tai vierailujen kautta tapahtunut yhteydenpito sukulaisiin oli tiivistä. Suurimmalla osalla haastateltavista yhteydenpito sukulaisiin oli vähäisempää ja osalla heistä se koostui lähinnä vierailuista juhlapyhinä. Ennen Salokadulle muuttoa kaikilla haastateltavilla asui naapurit aivan lähellä. Puolet haastateltavista ilmoitti olevansa naapureidensa kanssa niin sanottuja hyvän päivän tuttuja. Kaksi haastateltavaa oli aktiivisesti tekemisissä naapureiden kanssa asukasyhdistystoiminnan ja erilaisten tapahtumien kautta, kun taas yksi ei ollut missään tekemisissä.

## 8.2 Toimintakyvyssä tapahtunut muutos Salokadulle muuttamisen jälkeen

Ainoastaan yksi haastateltavista koki pärjänneensä fyysisen toimintakyvyn osalta entisessä asunnossaan hyvin. Lopuilla fyysiseen toimintakykyyn liittyvää avun tarvetta ilmeni etenkin liikkumisessa, piha- ja lumitöissä, siivouksessa ja ruoanlaitossa. Nykyisin Salokadulla asuessaan kaksi haastateltavaa kokee pärjäävänsä hyvin, ja yksi kokee pärjäävänsä avun kanssa. Puolet haastateltavista ilmoitti tarvitsevansa apua pienissä kotitöissä. Salokadulle muuttamisen jälkeen haastateltavien avun tarve on siis muuttunut raskaista ulko- ja kotitöistä ja liikkumisesta niin, että nykyisin avun tarvetta ilmenee pienissä kotitöissä, joihin haastateltavat kokevat tarvitsevansa lisää apua.

Fyysiseen avun tarpeeseen liittyvä palvelujen käyttö on lisääntynyt verrattaessa tilannetta entisessä asunnossa asumiseen, jolloin ainoastaan yhdellä haastateltavalla palveluiden saanti oli päivittäistä. Haastatteluiden perusteella kaikilla palveluita entisessä asunnossaan käyttäneillä palveluiden määrä ja useus ovat lisääntyneet muuttamisen jälkeen. Eniten on lisääntynyt siivousavun ja ateriapalvelun käyttäminen. Täysin uutena palveluna Salokadulle muuton jälkeen on tullut apteekkipalvelu. Haastatteluissa ilmeni, että haastateltavamme käyttivät lisäksi kotihoitoa, siivouspalvelua ja kauppapalvelua. Kaikki haastateltavat, jotka käyttävät nykyään palveluja, saavat jotain palvelua päivittäin. Entisessä asunnossa vain yksi haastateltavistamme sai päivittäistä apua. Pääsääntöisesti haastateltavat kokivat olevansa tyytyväisiä saamiensa palveluiden määrään. Kaikki haastateltavat saavat myös sukulaisilta tai läheisiltään apua fyysisyyttä vaativiin asioihin, kuten asioiden hoitoon, siivoukseen, kaupassa käyntiin ja kodin kunnostustöihin. Läheisten antaman avun määrä vaihtelee tapauskohtaisesti päivittäisestä satunnaiseen avun saantiin.

Haastateltavien käyttämistä palveluista vastuuhoitajien kyselyissä nousi esiin saunapalvelu ja palveluohjaus, jotka eivät tulleet esiin haastatteluissa. Yleisesti kyselyistä ilmeni, että haastateltavien palveluiden käyttö on lisääntynyt muuton jälkeen joko niin, että kotihoidon käyntimääriä on lisätty tai haastateltaville on aloitettu kokonaan uusi palvelu kuten sauna- tai ateriapalvelu.

Fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta tarkastellessa haastateltavat kokevat tarvitsevansa saamiensa nykypalveluiden lisäksi apua myös pieniin kotitöihin. Omaiset puolestaan ajattelevat haastateltavien tarvitsevan apua niihin asioihin, joihin haastateltavat jo saavat apua. Esimerkiksi omaisten kokemuksen mukaan kolmella haastateltavalla on avuntarvetta suuremmissa kotitöissä, mutta pienet askareet sujuvat edelleen. Haastateltavat taas itse kokivat tarvitsevansa lisää apua juuri pieniin kotitöihin. Kahden haastateltavan kohdalla kotitöiden sujuminen ja kolmen haastateltavan kohdalla itsestä huolehtiminen on omaisten mukaan pysynyt ennallaan. Kaksi haastatelluista tarvitsee omaisten mukaan apua puukeutumiseen tai peseytymiseen. Kotiaskareisiin ja asiointiin liittyen vastuuhoidtajien vastaukset tukivat jo saamiamme vastauksia, joiden mukaan pienet kotiaskareet haastateltavat hoitavat itse. Ne haastateltavat, jotka ovat avun tarpeessa, saavat apua tarvittaessa esimerkiksi isompiin siivouksiin, asiointeihin ja yleisen hygienian hoitoon.

Haastateltavista kaksi ei juuri liiku Salokadulla talon ulkopuolella. Fyysiseen toimintakykyyn liittyen liikkumista talon ulkopuolella tai lähiympäristössä rajoittavat oma kunto ja luonnossa tai ympäristössä olevat esteet. Liikkumista voi rajoittaa myös yhden haastateltavan mainitsema kokemus elämisestään vanhainkodissa, jonka alueelta ei saa poistua. Yksi haastateltavista liikkuu lähinnä Salokadun pihapiirissä. Salokadulla asuessaan yksi haastateltavista lenkkeilee paljon. Kolme puolestaan liikkuu aktiivisesti talon ulkopuolella käymällä kaupassa ja asioilla kaupungissa joko omalla autolla tai taksilla. Yhden haastateltavan kohdalla liikkuminen on selkeästi aktiivisempaa verrattuna muihin haastateltaviin. Hän kokee kuitenkin joutuvansa rajoittamaan liikkumistaan puolisonsa sairauden vuoksi. Haastateltavista neljä haluaisi liikkua lähiympäristössä enemmän, kun taas kaksi haastateltavista on tyytyväisiä tämän hetkiseen liikkumiseensa. Haastateltavat eivät kaivanneet suuria muutoksia, jotka olisivat voineet helpottaa heidän liikkumistaan lähiympäristössä ja täten parantaa heidän fyysistä toimintakykyään. Haastatteluista kuitenkin nousi esiin, että liikkumista voisi helpottaa tasaisempi maasto. Yksi haastateltavista kaipaisi myös ripeän lenkkiseururan löytymistä.

Omaisten vastauksista saatujen tietojen mukaan kahdella haastateltavalla fyysiseen toimintakykyyn kuuluva liikkuminen oli huonontunut Salokadulle muuton jälkeen. Yksi omaisen mainitsi liikkumisen parantuneen hissien ansiosta ja kahdella haastatelluista liikkuminen oli pysynyt samana. Omaisten kertoman mukaan suurin osa haastateltavista tar-

vitsee apua asiointiin ja osa kykenee tarvittaessa asioimaan taksilla. Vastuuhoitajien vastauksista ilmeni, että haastateltavat liikkuvat sekä kotona että ulkona hyvin joko apuvälineiden turvin tai täysin itsenäisesti. Yhdessä vastauksessa mainittiin, että talvella liikkuminen on varovaista, eikä haastateltava ulkoile silloin yksin.

Salokadun vuokrataloon muuttamisella ei ollut erityistä merkitystä haastateltavien psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvaan yksinäisyyden kokemiseen. Salokadulle muuttamisen jälkeen suurin osa ei tunne yksinäisyyttä lainkaan, yhdellä yksinäisyyttä esiintyy joskus iltaisin ja yksi tuntee yksinäisyyttä melkein päivittäin. Yksi haastateltavista koki yksinäisyyden tunnetta vasta Salokadulle muuttamisen jälkeen. Yhdeltä haastateltavalta, joka entisessä asunnossaan tunsu päivittäin yksinäisyyttä, ei pystytty suoraan kysymään mahdollista nykyistä yksinäisyyden kokemista haastateltavan liikuttuneen mielentilan vuoksi.

Omaisten kokemusten mukaan haastateltavien psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat mieliala ja yleinen positiivisuus ovat usean kohdalla parantuneet muuton jälkeen. Haastatteluista ei noussut esiin haastateltavien mielialojen parantuminen yhtä vahvasti kuin omaisten vastauksissa. Haastatteluissa ikäänntyneet mainitsivat sekä iloisia ja positiivisia että ikäviä ja negatiivisia asioita liittyen Salokadulla asumiseen. Myös omaisten kyselyissä tuli esille joidenkin haastateltavien murehtivan ja huolehtivan muiden asukkaiden ongelmista sekä kiinnostuksen ulkopuolisia asioita kohtaan vähentyneen Salokadulle muuton jälkeen. Lisäksi yksi omaisen mainitsi haastateltavan mielialan olevan erittäin huono:

*Mieliala on erittäin huono, mikään ei ole hyvin, kivaa tai viihtyisää.*

Vastuuhoitajat kertoivat vastauksissaan haastateltavien mielialoja hyvin yksilöllisesti. Hoitajat kuvasivat mielialan olevan esimerkiksi ”tällä hetkellä ok” tai vaihtelevan apeahkosta reippaaseen. Lisäksi muita vastuuhoitajien kyselyistä esiin nousseita asioita olivat yhden haastateltavan tyytyväisyys asumiseen ja yhden elämän muuttuminen totaalaisesti muuttamisen jälkeen elämään tulleen sisällön ja säännöllisyyden myötä.

Neljä haastateltavista kaipasi paljon entistä asuntoaan ja asuinympäristöään. Itse asunto ja asuinpaikka, niihin liittyvät muistot ja tilat olivat niitä asioita, joita he eniten kaipasivat. Kaksi haastateltavaa ei enää juurikaan kaivannut entistä asuntoaan tai asuinympäristöään.

Puolet haastateltavista kokee sosiaaliseen toimintakykyyn liittyen, että heidän ihmissuhteidensa määrässä ei ole tapahtunut muutosta Salokadulle muuttamisen myötä. Kaksi haastateltavaa puolestaan kokee, että heidän ihmissuhteensa ovat vähentyneet muuttamisen seurauksena. Yksi haastateltava kertoi, että muuttamisen jälkeen kontaktit muihin ihmisiin ovat lisääntyneet, mutta varsinaiset ystävyysuhteet eivät ole muuttuneet.

Nykyisin Salokadulla asuessaan kaikilla haastatelluilla on edelleen yhteydenpitoa omaistensa kanssa, eikä kukaan kokenut, että yhteydenpidossa sukulaisten kanssa olisi tapahtunut muutosta. Salokadulle muuton jälkeen yhteydet entisiin naapureihin olivat puolella haastateltavista katkenneet. Ne haastateltavat, jotka olivat tekemisissä entisten naapureiden kanssa, yhteydenpito tapahtui lähinnä puhelimitse. Toisinaan haastateltavat saattoivat myös vieraila entisten naapureidensa kanssa.

Omaisten vastaukset tukivat ikääntyneiden omia kokemuksia heidän sosiaalisesta toimintakyvystään. Omaisten näkemysten mukaan haastateltavien sosiaaliset suhteet käsittävät pääasiassa yhteydenpidon sukulaisiin. Lisäksi omaisten vastauksissa mainittiin haastateltavilla olevan kontakteja työntekijöihin, entisiin naapureihin ja talon muihin asukkaisiin lähinnä päiväkeskuksessa. Ainoastaan yksi omainen mainitsi, että haastateltavan sosiaaliset suhteet ovat selkeästi parantuneet:

*Sosiaalisissa suhteissa on ilmeisimmän parhaat edistymiset tapahtunut. Samanhenkisiä ihmisiä, kun saa tavata päivittäin.*

Vastuuhoitajat puolestaan kuvasivat haastateltavien sosiaalisia suhteita joko kohtalaisiksi tai luonnehtivat itse haastateltavien olevan valoisia ja ulospäin suuntautuneita.

Haastateltavien sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat harrastaminen ja osallistuminen ovat sekä lisääntyneet, vähentyneet että pysyneet ennallaan muuton jälkeen. Salokadulle muuttamisen jälkeen haastateltavien osallistuminen ja harrastaminen keskittyivät selvästi omaan asuntoon ja enintään talon tarjoamiin mahdollisuuksiin, sillä kukaan ei osallistunut talon tarjoamien aktiviteettien ulkopuolisiin harrastuksiin. Haastatteluissa nousi esiin, että haastattelemamme asukkaat harrastavat kotonaan lukemista, käsitöitä, television katselemista, radion kuuntelemista ja kirjoittamista. Yksi haastateltava mainitsi osallistumisensa

ja sitä kautta sosiaalisen toimintakykynsä parantuneen, mikä johtui lähinnä sosiaalisten kontaktien lisääntymisestä.

Omaisten vastauksissa ilmeni, että yhden haastateltavan kohdalla elämänlaatu oli parantunut kerho- ja sosiaaliin toimintoihin osallistumisen myötä. Myös muissa omaisten vastauksissa nousi esiin päiväkeskuksen osuus kysyessämme haastateltavien toimintoihin osallistumisesta. Omaiset mainitsivat päiväkeskuksen ainoaksi toiminnaksi, johon haastateltavat osallistuivat. Vastuuhoitajien kyselyissä haastateltavien osallistumista toimintoihin kuvattiin aktiiviseksi. Vastuuhoitajien mainitsemana aktiivisuus nousi selkeästi enemmän esiin kuin mitä ilmeni haastateltavien omista kokemuksista ja omaisilta saaduista vastauksista.

Suurimmalla osalla on ollut aiemmin harrastuksia, mutta ne ovat jääneet pois erilaisista syistä johtuen. Harrastamisen esteiksi haastateltavat kokivat oman jaksamisen tai pärjäämisen, puolisosta huolehtimisen ja liikkumisen. Erityisesti harrastuksiin osallistuminen on vähentynyt niillä haastateltavilla, jotka olivat aikaisemmin aktiivisesti mukana asukasyhdistys- tai järjestötoiminnassa. Näillä henkilöillä on myös toive siitä, että voisivat vielä joskus olla mukana kyseisissä toiminnoissa. Lisäksi yksi haluaisi harrastaa enemmän ulkoilua. Muilla ei ole erityisiä toiveita harrastamisen ja osallistumisen suhteen.

### **8.3 Yhteisöllisyyden ja päiväkeskuksen merkitys toimintakyvylle**

Suurin osa haastateltavista koki päiväkeskuksen ohjelmiseen ja retkineen merkitykselliseksi. Haastatteluista ilmeni, että päiväkeskuksessa mukana oleminen vaikuttaa suurelta osin myös viihtymiseen Salokadulla. Viihtyminen ja siitä seuraava positiivinen mieliala vaikuttavat sekä sosiaaliseen että psyykkiseen toimintakykyyn. Tutkimustulostemme mukaan päiväkeskustoimintaan osallistuminen helpotti myös kotiutumista Salokadulle. Ainoastaan yksi haastateltavista ei käy lainkaan päiväkeskuksessa, sillä hän ei voi jättää puolisoaan yksin. Vain harva haastateltava osallistuu päiväkeskuksen toimintoihin ja ajan viettoon säännöllisesti. Moni käy siellä päivittäin vain ruokailemassa. Verratessa tilannetta ennen haastateltavien Salokadulle muuttoa on päiväkeskuksessa käyminen lisääntynyt, sillä ennen muuttoa päiväkeskuksen palvelupäivillä kävi kaksi henkilöä kerran viikossa.

Haastatteluissa nousi esiin, että päiväkeskukseen saa lähtemään muut ihmiset sekä päiväkeskuksen ohjelma ja toiminta kuten käsityöt ja retket. Lisäksi muista vastauksista nousi esiin, että merkittäviä asioita päiväkeskuksessa ovat sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat tekijät, kuten vertaiset eli saman ikäiset ja samaa sukupuolta olevat henkilöt. Haastateltavat kokivat merkittävänä myös mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin ja juttuseuran löytymiseen. Kukaan haastateltavista ei maininnut merkitykselliseksi asioiksi päiväkeskuksen tarjoamia fyysiseen toimintakykyyn liittyviä asioita, kuten jumpaa. Yhdessä haastattelussa nousi myös esiin toive saada päiväkeskukseen yleisesti lisää ohjelmaa. Toisaalta toinen haastateltavaa kokee ohjelmaa olevan riittävästi:

*Kyllä täällä on tätä ohjelmaa niin paljon järjestetty, kun vaan mukana pysyy.*

Yhden omaisen vastauksesta ilmeni, että haastateltava ei halua lainkaan osallistua yhteiseen toimintaan päiväkeskuksessa. Muut haastateltavat käyvät omaisten mukaan päiväkeskuksessa seuraamassa erilaisia ohjelmia ja ruokailemassa. Pääsääntöisesti omaiset kokivat päiväkeskuksen positiivisena ja merkittävänä asiana haastatelluille:

*Viriili päiväkeskustoiminta todella motivoivaa, vaikka tuntuukin välistä minusta, kuin töihin menisivät! Pääasia, että nauttivat toisistaan!*

Haastateltavamme olivat asuneet Salokadulla vajaasta kahdesta kuukaudesta vuoteen, jona aikana he eivät ole tutustuneet saman talon naapureihinsa kovin hyvin. Puolet heistä sanoi olevansa uusien naapureidensa kanssa hyvän päivän tuttuja, ja puolet ei ole tutustunut nykyisiin naapureihinsa ollenkaan. Ne haastateltavat, jotka ovat jollain tavalla tutustuneet uusiin naapureihinsa, ovat tulleet keskenään tutuiksi lähinnä päiväkeskuksen kautta. Yhteydenpito nykyisten naapureiden kanssa on lähinnä tervehtimistä ja kuulumisten vaihtoa. Ainoastaan yksi haastatelluista kertoi vierailevansa toisen naapuripariskunnan luona. Haastatteluissa tuli kuitenkin ilmi, että kolme haastatelluista haluaisi tutusta uusiin naapureihinsa paremmin ja yhdellä oli varovainen toive tutustua naapureihinsa tulevaisuudessa:

*Kyllähän se mukavaa ois olla, tää on kovin kylmää täällä. Rapun kun panee kiinni, niin ei tapahdu mitään.*

*Hauskaahan se olisi tietysti tutustua.*

*Voi olla, että aikaa myöten.*

Vastaavasti kaksi ei koe tarvetta lähempään tutustumiseen nykytilanteessa:

*En usko, koska hekin haluaa olla myös yksin.*

#### **8.4 Kokemuksia Salokadulle muuttamisesta ja asumisesta**

Kaikkien haastateltavien kohdalla Salokadulle muuttaminen oli joko ainut vaihtoehto tai muita vastaavanlaisia asumismuotoja oli mietitty. Muutamassa haastattelussa nousi esiin, että muita asumisvaihtoehtoja oli mietitty tai kokeiltu, mutta ne olivat esimerkiksi liian kalliita, jolloin Salokatu tuntui sopivalta ratkaisulta. Yhden haastateltavan kohdalla tuli ilmi, että hän ei miettinyt muita vaihtoehtoja, koska hän ei ollut niistä tietoinen, eikä hän osannut kertoa varmasti, kenen aloitteesta muutto Salokadulle tapahtui. Kaksi haastateltavista oli oman kertomansa mukaan muuttanut Salokadulle omasta valinnastaan ja päätöksestään. Loppujen kohdalla aloitteen muuttamisesta teki joku lähisukulainen.

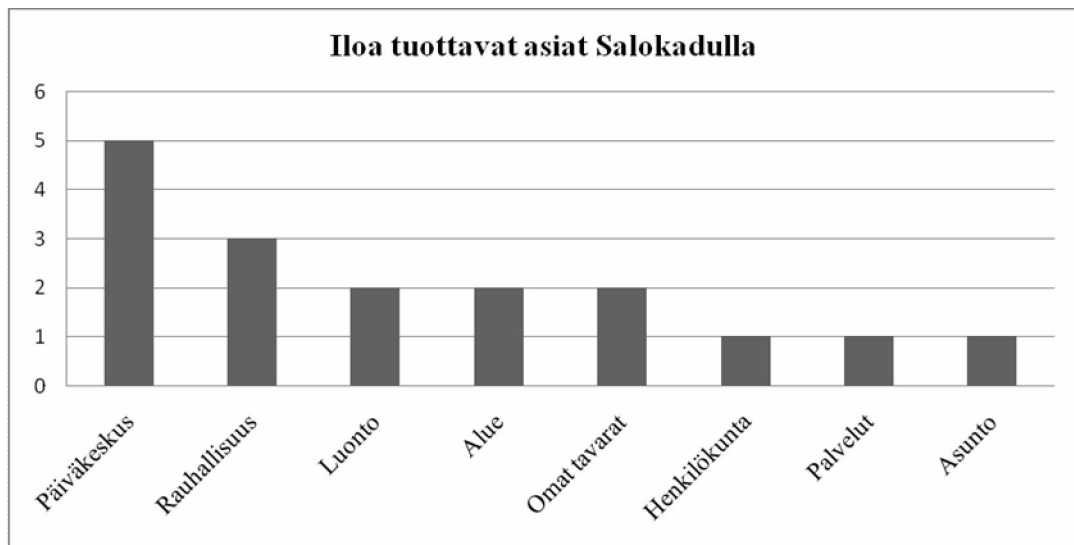
Omaisten mukaan kolmessa tapauksessa aloite muuttoon oli tehty yhdessä haastateltavan kanssa. Lopullinen päätös oli kuitenkin haastateltavien itsensä tekemä. Ainoastaan yhdessä tapauksessa aloitteen oli omaisen mukaan tehnyt haastateltava itse. Yhden kohdalla omaisen mainitsi aloitteentekijäksi päiväkeskuksen. Myös omaisten vastauksissa tuli esille, että Salokadulle muutto oli ainut vaihtoehto muiden vastaavanlaisten asumismuotojen lisäksi.

Kaikki haastateltavat tiesivät Salokadun vuokratalon ennen sinne muuttoaan joko aikaisempien päiväkeskuskäyntien tai huoneistoon ennalta tutustumisen kautta. Kukaan haastatelluista ei muuttaessaan tuntenut Salokadun muita asukkaita tai työntekijöitä, mutta kaksi tiesi joitakin asukkaita aikaisempien palvelupäiväkäyntien johdosta. Siitä huolimatta, että asukkaat eivät tunteneet henkilökuntaa ennen muuttoaan, muutamassa haastattelussa nousi esiin talon mukava henkilökunta. Etenkin yksi haastateltava kertoi henkilökunnan ottaneen hänet hyvin vastaan ja näin olleen suuri tuki muuttamisen yhteydessä. Ainoastaan kaksi haastateltavaa koki muuttamisen selkeästi mieluisana, mutta myös muut

kokivat muuttamiseen liittyvän mieluisia asioita, kuten ympäristön rauhallisuus, ulkoilu- mahdollisuudet ja saatavilla olevat palvelut. Lisäksi päiväkeskus, vertaiset ja omien tavaroiden saaminen huoneistoihin tekivät muuttamisesta mukavamman. Ikäviltä asioilta muuttamisessa tuntuivat puolestaan itse raskas muuttaminen ja omista tavaroista luopuminen. Haastateltavien joukossa oli yksi, joka oli selvästi muuttoa vastaan. Hän joutui uhrautumaan ja muuttamaan puolisonsa vuoksi, eikä ole lainkaan kotiutunut Salokadulle. Myös omaisen vastauksessa tuli ilmi, että yhden ikääntyneen muuttaminen oli tapahtunut ainoastaan puolison takia. Suurimmassa osassa tapauksista omaiset kokivat muuttojen olleen kohtalaisen onnistuneita. Yhdessä tapauksessa alun vastustamisen jälkeen muutto on ollut omaisen kokemuksen mukaan erinomaisen onnistunut.

Puolet haastateltavista oli sopeutunut Salokadulle muuttamiseen ikään kuin sopeutumisen pakosta, jolloin oma asennoituminen psyykkiseen toimintakykyyn liittyvänä tekijänä on ollut sopeutumisessa ja kotiutumisessa merkittävää. Kaikista toimintakyvyn eri osa-alueista haastateltavat mainitsivat asioita, jotka helpottivat heitä kotiutumaan Salokadulle. Kotiutumista helpottivat päiväkeskus, ympäristö, omat tavarat, muut ihmiset ja henkilökunta. Kaksi haastateltavaa koki, että kotiutumisesta olisi voinut entisestään helpottaa remontin tekeminen ja isompi asunto, johon olisi saanut enemmän omia tavaroita.

Haastateltavat kokevat monien eri asioiden saavan Salokadun asunnon tuntumaan kodilta. Kodin tuntua haastateltavien mielestä tuovat omat tavarat, asunnon helppohoitoisuus, iso parveke, mukavuudet ja elämisen kokonaisuus. Lisäksi haastateltavat kokevat oman asennoitumisen vaikuttavan kotiutumiseen. Haastateltavat kokivat Salokadulla merkityksellisiksi ja iloa tuottaviksi asioiksi pääasiassa päiväkeskuksen ohjelmat ja retket. Lisäksi monet nauttivat talon ja asuinympäristön rauhallisuudesta ja alueen luonnon läheisyydestä, sijainnista, tuttuudesta ja lenkkeilymahdollisuuksista. Tärkeiksi koettiin myös omat tavarat asunnossa, mukava henkilökunta, saatavilla olevat palvelut sekä itse asunto. Kuvion 3 avulla nähdään tarkemmin, miten ikääntyneiden mainitsemat merkitykselliset asiat Salokadulla jakautuivat.



KUVIO 3. Haastateltaville iloa tuottavat asiat Salokadulla.

Myös omaiset kokivat puolissa tapauksissa haastateltavien kotiutumisen Salokadun asuntoon sujuneen melko hyvin. Asuinympäristöön kotiutuminen on omaisten kokemusten perusteella sujunut joko melko hyvin tai erinomaisen hyvin. Vastauksissa tuli esiin, että asuinympäristö oli ennestään monelle tuttu, mikä helpotti Salokadulle kotiutumista. Yhden omaisen vastauksesta ilmeni, että haastateltava ei ole lainkaan kotiutunut Salokadulle vaan kaipaa entiseen kotiinsa. Omaisten vastausten mukaan haastateltavien kotiutumista Salokadulle helpotti erityisesti mahdollisuus sosiaalisiin suhteisiin. Vastauksissa mainittiin myös, että omien tavaroiden saaminen asuntoon ja päiväkeskustoimintaan osallistuminen helpottivat kotiutumista. Yhdessä omaisen vastauksessa puolestaan mainittiin, että kotiutumista hidasti haastateltavan kokemus siitä, että mikään ei tunnu omalta:

*Ei vaan tykkää asua, mikään ei tunnu omalta, tuntee olevansa toisten silmätikkuna ja huolenpidon alla.*

Vastuuhoitajilta saadut vastaukset liittyen uuteen asuntoon sopeutumiseen tukivat haastateluista ja omaisten kyselyistä saatuja vastauksia, joiden mukaan usealla haastateltavalla oli alussa hankaluuksia sopeutua Salokadun asuntoon. Alun vaikeuksien jälkeen vastuuhoitajat kuvasivat sopeutumisen sujuneen lähes kaikkien kohdalla hyvin. Samoin vastuuhoitajien näkemys haastateltavien sopeutumisesta asuinympäristöön ja muiden asukkaiden joukkoon vastasi haastateltavien ja omaisten käsitystä asiasta. Vastuuhoitajat kuvasi-

vat sopeutumista lähinnä talon alueeseen, mutta vastauksista ilmeni, että harva haastateltava kuitenkaan liikkuu varsinaisesti Salokadun ympäristössä. Muiden asukkaiden joukkoon sopeutumista vastuuhoitajat kuvasivat lähinnä sanoilla positiivinen ja hyvä.

## 9 POHDINTA

Fyysiseen toimintakykyyn liittyvät kotityöt, ulkoilu ja asioinnit kuuluvat Koskisen ja muiden (1998, 216) mukaan asuin ympäristön toiminnallisen näkökulman tarkasteluun. Omassa tutkimuksessamme fyysisen toimintakyvyn ja ympäristön toiminnallisen näkökulman kannalta entisessä asuin ympäristössä ei ollut sellaisia asioita, jotka olisivat vaikeuttaneet haastateltavien liikkumista. Omaisten mukaan liikkumisessa tapahtunut muutos liittyi liikkumisen huonontumiseen tai samana pysymiseen. Vaikeuksia entisessä asunnossa pärjäämiseen toivat lähinnä raskaat ulko- ja kotityöt. Nyt Salokadulla asuessaan puolet haastateltavista liikkuu aktiivisesti talon ulkopuolella ja asioi kaupungissa. Puolet heistä liikkuu puolestaan lähinnä talon sisällä tai pihapiirissä. Liikkumista talon ulkopuolella tai lähiympäristössä rajoittavat lähinnä oma kunto ja luonnossa tai ympäristössä olevat esteet. Haukan ja muiden (2006, 57) mukaan iäkkäiden ihmisten vaikeudet selviytyä päivittäisestä elämästä liittyvät toimintakyvyn heikkenemisen ohella juuri asuin ympäristön ongelmiin tai niihin yhdessä. Suurin osa haastatelluista haluaisi esteistä huolimatta liikkua lähiympäristössä enemmän. Liikkumista voisi haastateltavien mukaan helpottaa lähiympäristön tasaisempi maasto.

Psykkiseen toimintakykyyn liittyen entisessä asunnossa haastateltaville turvallisuuden tunnetta toivat muut lähellä olevat ihmiset, turvallinen ympäristö ja turvapuhelin. Osalle ikääntyneistä turvattomuuden tunnetta ja huolta entisessä asunnossa ja asuin ympäristössä loivat puolestaan talon levottomuus, oma tai puolison sairaus ja huoli pärjäämisestä sekä huonot pesutilat ja korkeat rappuset. Koskinen ja muut (1998, 221) toteavat, että kotona asumiseen saattaa liittyä yksinäisyyttä. Omasta tutkimuksestamme ilmeni, että suurin osa haastatelluista ei kuitenkaan kokenut yksinäisyyttä entisessä asunnossaan. Pohdimme, liittyvätkö muut lähellä olevat ihmiset siihen, että haastateltavat eivät kokeneet yksinäisyyttä. Muista ihmisistä haastateltavat mainitsivat saavansa turvaa, mikä saattaa mielestämme vaikuttaa siihen, etteivät haastateltavat kokeneet yksinäisyyttä. Yksinäisyyden ko-

kemisessä ei myöskään ole tapahtunut Salokadulle muuttamisen jälkeen suuria muutoksia. Omaisten kokemuksen mukaan haastateltavien mieliala on pääsääntöisesti parantunut Salokadulle muuton myötä. Suurimmalla osalla on ollut ennen Salokadulle muuttamista harrastuksia, jotka ovat nyt jääneet pois erilaisten syiden vuoksi. Harrastamisen esteitä ovat oma jaksaminen tai pärjääminen, puolisoista huolehtiminen ja liikkuminen.

Sosiaalisen toimintakyvyn osalta entisessä asunnossa asuessaan kaikki haastateltavat olivat tekemisissä ainakin jonkun sukulaisen kanssa. Lähes kaikki haastateltavat olivat entisessä asunnossaan tekemisissä myös silloisten naapureidensa kanssa ja yhteydenpito vaihteli hyvänpäivän tuttavuuksista aktiivisesti toimimiseen asukasyhdistystoiminnassa ja erilaisissa tapahtumissa. Suurimmalla osalla haastateltavista ihmissuhteiden määrässä ei ole tapahtunut muutosta Salokadulle muuttamisen myötä. Osalla ihmissuhteet ovat kuitenkin vähentyneet muuttamisen seurauksena.

Salokadulle muuttamisen jälkeen haastateltavien avun tarve on muuttunut raskaista ulko- ja kotitöistä sekä liikkumisesta niin, että nykyisin avun tarvetta ilmenee pienissä kotitöissä. Uskomme avun tarpeen muutoksen johtuvan siitä, että haastateltavilla ei ole enää ulkotöitä tehtävänä, ja he saavat apua raskaisiin siivouksiin. Omaisten mukaan haastateltavien tämän hetkinen avun tarve liittyy suurempien kotitöiden tekoon, joihin he mainitsevat haastateltavien jo saavan apua. Haastateltavien itsestä huolehtiminen on omaisten mukaan pysynyt pääosin ennallaan. Avun tarvetta ilmenee pukeutumisessa ja peseytymisessä. Haastateltavien kokemus omasta pärjäämisestä on muuttunut muuttamisen jälkeen. Salokadulla asuessaan useampi haastateltavista kokee pärjäävänsä hyvin joko itse tai avun turvin. Myös palveluiden käytössä on tapahtunut muutosta Salokadulle muuttamisen jälkeen. Mielestämme kokemus pärjäämisestä on muuttunut, koska haastateltavat saavat nyt enemmän apua ja samalla kokevat itsekin pärjäävänsä paremmin. Kaikilla palveluita entisessä asunnossaan käyttäneillä palveluiden määrä ja useus on lisääntynyt muuttamisen jälkeen. Pohdimme, onko palveluiden määrä lisääntynyt siksi, että haastateltavien toimintakyky on heikentynyt vai palveluita on helpompi saada nyt Salokadulla. Eniten on lisääntynyt siivousavun ja ateriapalvelun käyttäminen. Täysin uutena palveluna Salokadulle muuton jälkeen on tullut apteekkipalvelu. Haastateltavat kokivat olevansa tyytyväisiä saamiensa palveluiden määrään.

Päiväkeskukseen saa lähtemään päiväkeskuksen ohjelma ja muut ihmiset. Vertaiset sekä mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin ja juttuseuran löytymiseen koettiin merkitykselliseksi asioiksi päiväkeskukseen liittyen. Haastateltavien omaiset kokivat päiväkeskuksen pääsääntöisesti positiivisena ja merkittävänä asiana haastatelluille. Ne haastateltavat, jotka ovat jollain tavalla tutustuneet uusiin naapureihinsa, ovat tulleet keskenään tutuiksi lähinnä päiväkeskuksen kautta. Kaikki haastateltavat eivät kuitenkaan halunneet tutustua uusiin naapureihinsa. Siitosen (2003, 429) mukaan ympäristön tulisi tarjota mahdollisuuksia sekä osallistumiseen ja vetäytymiseen. Mielestämme Salokadulla päiväkeskukseen osallistuminen ja naapureihin tutustuminen on jokaisen oma valinta osallistumisen ja pois jäämisen välillä.

Haastateltavat mainitsivat muuton syiksi oman tai puolison pärjäämisen lisäksi lähinnä fyysisiä tekijöitä, kuten ulkotyöt ja erilaiset esteet. Omaiset puolestaan mainitsivat ikäänntyneitä enemmän muuttopäätökseen johtaneita syitä. Omaisten vastauksissa nousi esille ikäänntyneiden omia vastauksia enemmän psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, kuten turvattomuuden tunne ja yksinäisyys. Haastateltaviemme mielestä mukavia asioita muuttamisessa olivat ympäristön rauhallisuus, ulkoilumahdollisuudet ja saatavilla olevat palvelut. Lisäksi päiväkeskus, mukava henkilökunta, vertaiset ja omien tavaroiden saaminen huoneistoihin tekivät muuttamisesta mielekkäämmän. Vilkko (1997, 172–173) toteaa kodin olevan osa elettyä elämää, johon liittyvät esimerkiksi muistot. Haastateltavien kohdalla kodin tuntua toivat nimenomaan omat tavarat ja valokuvat sekä niihin liittyvät muistot entisestä asunnosta. Ikäviltä asioilta muuttamisessa tuntuivat puolestaan itse raskas muuttaminen ja omista tavaroista luopuminen. Moni haastateltavista oli sopeutunut Salokadulle muuttamiseen ikään kuin sopeutumisen pakosta, jolloin oma asennoituminen sopeutumisessa ja kotiutumisen on ollut merkittävä. Kodin tuntua toivat lisäksi omat tavarat, asunnon helpohoitoisuus, iso parveke, mukavuudet ja elämisen kokonaisuus.

Haastateltavat kokivat Salokadulla merkityksellisiksi ja iloa tuottaviksi asioiksi pääasiassa päiväkeskuksen ohjelmat ja retket. Lisäksi monet nauttivat talon ja asuinympäristön rauhallisuudesta ja alueen luonnon läheisyydestä, sijainnista, tuttuudesta ja lenkkeilymahdollisuuksista. Merkityksellisiksi koettiin myös omat tavarat asunnossa, mukava henkilökunta, saatavilla olevat palvelut sekä itse asunto. Omaisten vastausten mukaan haastateltavien kotiutumista Salokadulle helpotti erityisesti mahdollisuus sosiaalisiin suhteisiin,

asuinalueen tuttuus entuudestaan, omien tavaroiden saaminen asuntoon ja päiväkeskus-toimintaan osallistuminen.

Haastateltavistamme löytyi melko vähän yhtäläisyyksiä. Yhteistä haastateltaville oli se, että suurin osa heistä oli kotoisin Salokadun lähialueilta ja suurimmalla osalla oli entises-sä asunnossaan nykyaikaiset asumismukavuudet. Haastateltaviemme keskuudessa oli kuitenkin melko paljon vaihtelua verratessa esimerkiksi heidän ikäänsä, fyysistä ja henkistä kuntoaan. Haastateltaviemme ikähaitari oli jopa 14 vuotta, mikä saattoi osaltaan vaikuttaa haastateltavien fyysisten ja henkisten voimavarojen suureen vaihteluun. Nuorin haastateltavista oli selkeästi muita haastattelemliamme virkeämpi ja liikkuvaisempi myös talon ulkopuolelle.

Haastattelemliamme asukkaista ne ikääntyneet, jotka olivat olleet mukana asukasyhdistys- tai järjestötoiminnassa, kaipasivat sen tyyppistä harrastamista. Toiset puolestaan eivät kaivanneet sellaista toimintaa. Myös ruotsalaisessa tutkimuksessa Hovbrandt ja muut (2007) ovat saaneet samantyyppisiä tuloksia, joiden mukaan ikääntyneet kokivat tärkeänä voivansa jatkaa toimintoja, joita he olivat tehneet suurimman osan elämästään. Samoin Vik ja muut (2007) ovat tutkimuksessaan todenneet ikääntyneillä edelleen olevan halua osallistua erilaisiin toimintoihin, joihin he olivat osallistuneet aikaisemminkin. Haastattelemliamme ikääntyneet kokivat halukkuutta osallistua asukasyhdistys- ja järjestötoimintaan, sillä ne olivat olleet heille itselleen henkilökohtaisesti merkittäviä toimintoja aikaisemmin. Vastaavasti Vik ja muut (2007) totesivat tutkimuksessaan ikääntyneillä olevan erityisesti halukkuutta osallistua Norjassa kansallisesti merkittävänä pidettäviin toimintoihin kuten hiihtämiseen ja kalastamiseen.

Verrattaessa haastateltavien ja heidän omaistensa vastauksia muuttoon vaikuttaneista syistä ikääntyneet itse mainitsivat enemmän fyysisiä tekijöitä muuton syiksi. Vastaavasti omaisten vastauksissa korostuivat useat eri syyt yhden henkilön kohdalla. Omaisten vastauksissa tuli myös esiin ikääntyneiden omia vastauksia enemmän psyykkiset ja sosiaaliset syyt. Pohdimmekin, onko omaisten kokema huoli ollut suurempi, kuin haastateltavien omat kokemukset pärjäämisestään. Toisaalta kyse voi olla siitä, että haastateltavat eivät uskaltaneet kertoa tai halunneet tunnustaa meille haastattelijoille todellisia muuttamiseen vaikuttaneita syitä, kuten mahdollista kokemaansa yksinäisyyttä ja pelkoa.

Saimme haastatteluista selville, että Salokadulle muutettuaan haastateltavien todelliset ystävyyssuhteet eivät ole lisääntyneet, vaikka kontaktit muihin ihmisiin ja vertaisiin ovat lisääntyneet. Haastattelemamme asukkaat kokevat omaehtoisten kontaktien olevan vähäisiä, koska he eivät enää kykene itse lähtemään kyläilemään tai tapaamaan tuttaviaan kaupungille. Lisäksi osa asukkaista kokee, että kontaktit ja yhteisöllisyys eivät kannaa omien kotiovien sisälle vaan keskittyvät lähinnä päiväkeskukseen. Lehtonen (1990, 225, 228) mainitsee, että yhteisöllisyys voi perustua asunnon sijaintiin, jolloin vuorovaikutus esimerkiksi naapureiden kanssa pohjautuu lähinnä tuttuudelle mutta ei yhteisöllisyydelle. Tutkimuksessamme haastateltavat mainitsivat naapureiden olevan heille pääasiassa hyvänpäivätuttuja, joita he tapaavat rappukäytävässä ja päiväkeskuksessa. Ajattelemme tämän olevan normaalia, sillä muuttaminen uuteen asuntoon tuo aina mukanaan uudet naapurit, joihin tutustuminen vie oman aikansa. Yleensä naapurit eivät välttämättä edes koskaan tutustu toisiinsa. Päiväkeskuksella on mielestämme suuri merkitys tutustumisessa. Pohdimme olisivatko haastateltavat tutustuneet sitäkään vähää naapureihinsa, jos he eivät kävisi päiväkeskuksessa. Mielestämme tällöin kyseessä olisi niin sanottu tavallinen kerrostalo, jossa ihmiset eivät välttämättä ole lainkaan tekemisissä toistensa kanssa.

Haastatteluiden kautta saimme käsityksen, että päiväkeskuksessa mukana oleminen vaikuttaa suurelta osin myös viihtymiseen Salokadulla. Koskisen ja muiden (1998, 214) mukaan asuinympäristössä sijaitsevat harrastusmahdollisuudet ja vapaa-ajan viettopaikat antavat mahdollisuuksia kehittää ja lujittaa ikääntyneen omia sosiaalisia verkostoja. Mielestämme päiväkeskus on Salokadulla tällainen Koskisen ja muiden (1998) mainitsema vapaa-ajanviettopaikka, jossa on mahdollisuus luoda sosiaalisia kontakteja. Tutkimuksessamme ilmeni, että haastateltavien sosiaaliset kontaktit olivat syntyneet nimenomaan päiväkeskuksessa toiminnan ohella. Toiselta näkökulmalta katsottuna yksinäisyyden kokeminen ja viihtymättömyys Salokadulla tuntuivat olevan yhteydessä toisiinsa. Arvioidessamme tutkimustuloksiamme yhteisöllisyyteen ja päiväkeskustoimintaan liittyen selvisi, että yhteisöllisyydellä ja päiväkeskuksella oli myönteistä vaikutusta ikääntyneiden psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle. Asuinympäristöön liittyvä sosiaalisten suhteiden sujuvuus, ihmisten välinen yhteisöllisyys ja yhteisöllinen osallistuminen vaikuttavat sekä ikääntyneiden psyykkiseen hyvinvointiin että vähentävät samalla yksinäisyyttä (Koskinen 1998, 214).

Tutkimuksessamme liitimme erilaiset hoitoon ja avun tarpeeseen liittyvät palvelut fyysiseen toimintakykyyn, sillä koimme niiden selkeimmin kuuluvan toimintakyvyn osa-alueista juuri fyysiseen. Erilaiset palvelut liittyvät kuitenkin olennaisesti myös sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn, sillä eri palveluiden avulla ikääntynyt saa myös seuraa sekä tunteen toisen ihmisen lähellä ja läsnä olemisesta. Lisäksi päiväkeskustoiminta on selkeästi psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintaan liittyvää, mutta siihen voi liittyä fyysistä toimintakykyä tukevaa toimintaa esimerkiksi liikunta- ja toimintatuokioiden kautta. Haastateltavillamme oli melko vähän palveluja entisissä asunnoissa. Mietimme, olisivatko haastateltavat voineet pärjätä kotona pidempään, jos he olisivat saaneet kotiin enemmän palveluja. Lisäksi kodin muutostöillä olisi kenties osan haastateltavan kohdalla voitu pidentää kotona asumista. Nyt vain kahdella haastateltavista oli tehty entisessä asunnossa pieniä kodin muutostöitä eli kynnysten poistoja. Salokadulle muuttamisen myötä palveluiden määrä on lisääntynyt niiden haastateltavien kohdalla, jotka käyttivät palveluita myös entisessä asunnossa asuessaan. Pohdimme, tulivatko haastateltavat entisessä asunnossa asuessaan toimeen vähemmällä avulla siksi, että heidän toimintakykynsä oli silloin parempi vai huolehtivatko haastateltavien omaiset enemmän heidän asioistaan kuin, mitä he tekevät nyt haastateltavan asuessa Salokadun vuokratalossa.

Yllättävän monelle haastateltavistamme muutto omasta kotoa on ollut niin sanottu pakkomuutto. Pohdimme, tuntuiko muutto pakkomuutolta sen takia, että ajatus muuttoon oli tullut muilta kuin haastateltavilta itseltään. Monessa haastattelussa tuli esiin, että muuttamiseen oli sopeuduttava sopeutumisen pakosta. Myös haastateltavan oma asenne tuntui olevan tärkeä tekijä siinä, miten haastateltava on kokenut muuttamisen pois omasta kodistaan ja viihtymisen nykyisessä asunnossaan ja lähiympäristössään Salokadulla. Yksi haastateltavista ei selvästikään ole sopeutunut Salokadulle, sillä hän kokee, että on joutunut uhrautumaan ja muuttamaan puolisonsa vuoksi. Sopeutumisen pakko ja oma asenne ovat keskeisimpiä tuloksia tutkimuskysymykseemme, jossa kartoitimme kokemuksia Salokadulle muuttamisesta ja asumisesta. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että osa asukkaista kokee Salokadun ympäristön vanhainkotina. Saamiemme tutkimustulosten suuntaisia tuloksia on saanut myös Leith (2006) omassa tutkimuksessaan. Tutkimustulosten mukaan ikääntyneiden oma suhtautuminen muuttamiseen ja sen aktiivinen prosessointi, avoimuus muutoksia kohtaan sekä ajatukset joustavasta ja huolettomasta asumisesta auttavat kotiutumisen (Leith 2006).

Itse hieman yllätyimme tutkimuksemme tuloksista. Ennako-oletuksenamme oli, että suurin osa Salokadulle muuttaneista ikääntyneistä olisi kiitollisia saadessaan muuttaa tämän tyyppiseen taloon, jossa on saatavilla seuraa ja monenlaisia palveluja. Oletimme, että etenkin kotihoidon tarjoamat palvelut ja päiväkeskus olisivat talon asukkaille erityisen mieluisia. Myös norjalaisessa tutkimuksessa Vik ja muut (2007) toteavat tutkimustuloksensa pohjalta, että ikääntyneiden henkilöiden oletetaan olevan tyytyväisiä saamiinsa palveluihin ja apuun. Yhteiskunnan yleisen käsityksen ja ainakin omien ennako-oletuksiemme vuoksi yllätyimme, että haastateltavistamme vain kolme kävi aktiivisesti päiväkeskuksessa. Omia ennako-oletuksiamme verratessa saamiimme tutkimustuloksiin aloimme pohtia, että oletammeko myös tutustumisen toisiin ihmisiin olevan helpompaa ikäihmisille kuin nuorille. Ennako-oletuksiamme verraten ajattelemme stereotyyppisesti, että ikääntyneet keksivät paremmin puheenaiheita ja että kaikki ikäihmiset tulevat helpommin toimeen keskenään. Haastatteluissakin tuli esiin, että toiset ikääntyneet eivät välitä joidenkin vertaistensa seurasta ja puheista.

Haastattelemistamme henkilöistä puolet oli asunut Salokadulla noin vuoden tai vajaan vuoden verran. Puolet oli asunut Salokadulla kahdesta kuukaudesta puoleen vuoteen. Haastatteluista ei noussut esiin, että hiljattain muuttaneilla olisi nähtävissä enemmän tyytyväisyyttä tai toisaalta negatiivisia ajatuksia uutta asuinpaikkaa kohtaan kuin jo melkein vuoden verran Salokadulla asuneilla. Asettamaamme tutkimuskysymykseemme verraten kokemukset Salokadulle muuttamisesta ja asumisesta eivät olleet verrannollisia siihen, kuinka kauan henkilöt olivat asuneet Salokadulla. Pikemminkin oli kyse henkilöstä itsestään ja hänen omasta kokemuksestaan asua Salokadulla. Mielenkiintoista olisi ollut tietää, ovatko haastateltavamme olleet jossain vaiheessa aiemmin tyytyväisempiä tai tyytymättömämpiä asumiseensa Salokadulla. Koskinen ja muut (1998, 219) toteavat asuinympäristön vaihtamiseen liittyvän usein ihmissuhteiden menetyksiä sekä hetkellistä toimintakyvyn ja voimavarojen heikkenemistä. Vaikka haastateltavamme olivat muuttaneet Salokadulle sen lähiympäristöstä, voi aikaisemmasta kodista luopuminen ja uuteen asuntoon sopeutuminen tuoda tullessaan voimavarojen vähenemistä ja toimintakyvyn heikkenemistä. Itse olettaisimme, että ajan saatossa asukkaat pääsevät halutessaan paremmin mukaan muiden talon asukkaiden ja päiväkeskusasiakkaiden joukkoon. Vuodessa he eivät välttämättä vielä ole päässeet mukaan talon ja päiväkeskuksen ydinporukkaan.

Muuttaminen uuteen kotiin ja asuinympäristöön on ikääntyneelle usein suuri elämänmuu-

tos. Siksi olisikin hyvä, että halutessaan uudella asukkaalla olisi mahdollisuus saada erityistä tukea muuttaessaan uuteen asuinympäristöön. Myös uusiin naapureihin tutustuminen olisi ikääntyneelle tärkeää. Salokadun vuokrataloon muuttaneet haastateltavamme kokivat, että haluaisivat ajan myötä tutustua naapureihinsa paremmin. Koskisen ja muiden (1998, 221) mukaan kanssakäyminen naapureiden kanssa tuo tyydytystä ikääntyneen sosiaalisille ja emotionaalisille tarpeille. Pohdimme, millaisilla toimilla muuton jälkeistä kotiutumista uuteen asuntoon ja asumisympäristöön voitaisiin helpottaa. Mietimme, voisiko talon oma talotoimikunta ottaa suuremman ja aktiivisemmän roolin uuden asukkaan kotiutumisessa ja tutustuttamisessa naapurustoon, mikä lisäisi yhteisöllisyyttä ja loisi sitä kautta sosiaalista pääomaa. Samoin mietimme, voisivatko työntekijät joillain keinoilla saada asukkaita enemmän mukaan päiväkeskuksen toimintaan.

Monen haastateltavan kertomuksissa päiväkeskuksen ohjelmat ja retket tuntuivat mieluisilta ja vaikuttivat Salokadulla viihtymiseen. Erilaiset ohjelmat päiväkeskuksessa olivat pääasiassa niitä tekijöitä, jotka saivat haastateltavat lähtemään päiväkeskukseen. Yhdessä haastattelussa nousi selkeästi esiin toive saada päiväkeskukseen lisää ohjelmaa. Haastattelujen pohjalta muodostuneen kuvan pohjalta yhtenä kehittämiskohteena voisi olla järjestetyn ohjelman lisääminen päiväkeskukseen. Haastatteluissa ilmeni myös, että ne vähäiset kontaktit, joita osalla haastateltavista oli muihin Salokadun asukkaisiin, olivat syntyneet juuri päiväkeskuksessa. Puolella haastateltavista oli myös jonkinlainen toive tutustua naapureihinsa paremmin. Erilaisten ohjelmien lisääminen ja entistä monipuolisempien toimintojen kehittäminen tarjoaisi yhä useammalle ikääntyneelle mahdollisuuden mielenkiintoiseen tekemiseen ja osallistumiseen. Koska kontaktien luominen päiväkeskuksessa ei välttämättä ole kaikille helppoa, voisi toimintaa monipuolistamalla saada asukkaat helpommin lähtemään päiväkeskukseen ja mahdollisesti myös tutustumaan toisiinsa yhteisen osallistumisen myötä.

Muutamassa haastattelussa nousi esiin päiväkeskuksen merkityksellisyyden ohella talon mukava henkilökunta. Etenkin yksi haastateltava mainitsi selvästi, että henkilökunnan hyvä vastaanotto taloon muuttaessa tuntui hänestä merkitykselliseltä. Hyvä vastaanotto oli näin ollen haastateltavan mukaan suuri tuki muuttamisen yhteydessä. Koska osa haastateltavista koki henkilökunnan mukavana ja merkittävänä, voisi yksi kehittämiskohde olla päiväkeskuksen ja kotihoidon työntekijöiden roolin vahvistaminen uusien asukkaiden

muuttamisen yhteydessä. Henkilökunnan vahvempi avustus ja tuki voisi kohdistua esimerkiksi talon ja sen tapojen esittelyyn sekä päiväkeskukseen ja sen toimintoihin ohjaamisen. Näin uusien asukkaiden voisi olla helpompi päästä mukaan talon tapoihin ja toimintoihin sekä tutustua muihin asukkaisiin. Kehittämisideaamme tukee myös Kemi-Tornion ammattikorkeakoulussa tehty opinnäytetyö, jonka tulosten mukaan henkilökunnalla oli merkittävä rooli ikääntyvien voimavarojen tunnistamisessa ja käyttöön otossa muuttamisen yhteydessä. Lisäksi hyvä tiedottaminen ennen muuttoa ja heti muuton jälkeen lisäsi tutkimuksen mukaan muuttamisen sujuvuutta ja turvallisuuden tunnetta sen yhteydessä. (Hattunen & Reijonen 2006.)

Salokadun vanhusten asumispalvelusäätiön omistamassa ikääntyneiden vuokratalossa toimii talotoimikunta. Se koostuu neljästä talon asukkaasta, jotka kokoontuvat noin kaksi kertaa vuodessa. (Raeske 2008.) Yksi kehittämiskohde olisi hyödyntää olemassa olevaa talotoimikuntaa, ja vahvistaa myös sen roolia uusien asukkaiden muuttamisessa. Talotoimikunnassa mukana olevat henkilöt voisivat toimia ikään kuin tukihenkilöinä yhdessä henkilökunnan kanssa uusille asukkaille tutustuttamalla heitä taloon ja sen tapoihin sekä ohjaamalla mukaan päiväkeskukseen ja sen toimintoihin.

Yhtenä jatkotutkimushaasteena olisi haastatella näitä kuutta tutkimuksessamme mukana ollutta henkilöä uudestaan myöhemmin. Mielenkiintoista olisi tarkastella, onko heidän toimintakyvyssään ja Salokadulle kotiutumisessaan tapahtunut muutosta ajan kulumisen myötä vertailtaessa nykytilannetta esimerkiksi vuoden päästä tehtäviin haastatteluihin. Yksi jatkotutkimushaaste olisi vastaavasti haastatella Salokadulla jo pidempään asuneita henkilöitä ja tarkastella heidän toimintakykyään ja kotiutumistaan suhteessa näihin haastattelemiemme uusiin asukkaisiin.

Tulosten hyödynnettävyyttä pohtiessa on mielestämme oleellista huomioida, että tulokset koostuvat ainoastaan haastattelemiemme Salokadun asukkaiden kokemuksista. Niitä ei voi suoraan yleistää koskemaan laajemmin samassa tilanteessa olevien ikääntyneiden kokemuksia. Tuloksia on kuitenkin mielestämme mahdollista hyödyntää ikääntyneiden parissa tehtävässä työssä, kun arvioidaan ikääntyneiden asumismuotoa ja palveluiden tarvetta.

Arvioidessa tutkimusprosessia jälkeinpäin huomasimme joitakin asioita, jotka tekisimme nyt toisin. Erityisesti kiinnittäisimme huomiota siihen, että toteuttaisimme ennen varsinaisen tutkimuksen tekoa koehaastattelut ja – kyselyt. Koehaastattelun tekeminen olisi antanut meille kokemusta yleisesti haastattelun toteuttamisesta ja olisimme osanneet paremmin varautua haastatteluiden mukanaan tuomiin yllätyksiin. Kyselylomakkeissa kiinnittäisimme enemmän huomiota siihen, että vastaajat kuvaisivat nimenomaan ikääntyneen toimintakyvyssä tapahtunutta muutosta. Nyt saamissamme vastauksissa osa kuvasi vain nykytilannetta, jolloin muutoksen tarkastelu jäi vähiin. Kyselylomakkeissa muutokseen liittyvää kohtaa olisi voinut selkiyttää esittämällä kysymyksen toisella tavalla ja korostamalla muutoksen merkitystä esimerkiksi lihavoimalla muutos-sanalla. Nämä huomiot olisivat varmasti tulleet esiin, jos olisimme toteuttaneet koehaastattelut ja – kyselyt.

Opimme tutkimuksen teoreettisen osuuden kirjoittamisen myötä ymmärtämään vanhenevista ja siihen liittyviä muutoksia paremmin. Opimme työn kautta myös hahmottamaan toimintakyvyn moniulotteisuutta laajemmin. Tutkimuksen toteuttaminen opetti meille eri tutkimusmenetelmien käyttöä ja aineiston käsittelyä. Työn tekemisessä vaikealta tuntui tutkimustulosten yhteen kokoaminen, sillä haastateltavat ja heidän vastauksensa erosivat monelta osin toisistaan.

## LÄHTEET

- Ahvenainen, E. 2008. Kotihoidon palvelupäällikkö, Jyväskylän kaupunki. Henkilökohtainen tiedonanto. 5.3.2008.
- Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevästä ympäristöstä. Väitöskirja. Oulun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos.
- Hattunen, P. & Reijonen, L. 2006. Ikääntyvien kokemuksia muutosta seniori- ja palvelutaloon. Opinnäytetyö. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, sosiaaliala.
- Haukka, U-M., Kivelä, S-L., Vallejo Medina, A., Pyykkö, V. & Vehviläinen, S. 2006. Vanhustenhoito. WSOY. Porvoo.
- Heikkinen, E. 2000. Terve vanheneminen – utopia vai realistinen mahdollisuus? Teoksessa Suomalainen elämäntyyli. Toim. E. Heikkinen & J. Tuomi. Tammi. Vantaa.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Tammi. Vammala.
- Helin, S. 2000. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn heikkeneminen ja sen kompensatiiviprosessi. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Tammi. Vantaa.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Tammi. Vantaa.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.
- Holma, T. & Häkkinen H. 2004. Ehkäisevä kotikäynti- tuki vanhuksen kotona selviytymiselle. Valtakunnallisen kehittämishankkeen tulokset ja kokemukset. Hakapaino. Helsinki.
- Hovbrandt, P., Fridlund, B. & Carlsson, G. 2007. Very old people's experience of occupational performance outside the home: Possibilities and limitations. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 14, 77–85.
- Hyypä, M.T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä – Sosiaalinen pääoma ja terveys. PS-Kustannus. Keuruu.
- Ikonen, E-J. & Julkunen, S. 2007. Kehittyvä kotihoito. Edita Prima. Helsinki.
- Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskeva laatusuositus. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Suomen Kuntaliitto. Oppaita 2001: 4.
- Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. Suomen Kunta-

liitto. Julkaisuja 2008: 3.

Ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalvet 2005. 2007. Sosiaali- ja terveystalalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Suomen virallinen tilasto: sosiaaliturma.

Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuureissa. Toim. M. Marin & S. Hakonen. PS-Kustannus. Juva.

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö – sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Toim. M. Seppänen, A. Karisto, & T. Kröger. PS-kustannus. Juva.

Karjalainen, E. 1999. Palvelutaloissa asuvien vanhusten toimintakyky. Tutkimus palveluasunnoissa asuvien fyysisen, kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn muutoksista. Väitöskirja. Oulun yliopisto, lääketieteen tiedekunta, kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos.

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto. Jyväskylä.

Laukkanen, P. 1998. Iäkkäiden henkilöiden selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Laukkanen, P. 2003a. Päivittäisistä toiminnoista selviytymistä arvioivat haastattelu- ja kyselytutkimukset. Teoksessa Gerontologia. Toim. E. Heikkinen & T. Rantanen. Duodecim. Tampere.

Laukkanen, P. 2003b. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehuksesta päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Gerontologia. Toim. E. Heikkinen & T. Rantanen. Duodecim. Tampere.

Lehto, M. 2004. Toimintakyky terveydenhuollon tulosmuuttujana. Teoksessa Toimintakyky – Arviointi ja kliininen käyttö. Toim. E. Matikainen, T. Aro, A. Huunan-Seppälä, J. Kivekäs, S. Kujala & S. Tola. Duodecim. Jyväskylä.

Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Vastapaino. Jyväskylä.

Leith, K. 2006. "Home is where the heart is...or is it? – A phenomenological exploration of the meaning of home for older women in congregate housing. *Journal of Aging Studies* 20, 317–333.

Lundahl, R., Hakonen, S. & Suomi, A. 2007. Taide ja kulttuuri – innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö – sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Toim. M. Seppänen, A. Karisto, & T. Kröger. PS-kustannus. Juva.

Marin, M. 2003. Perheet, sukupolvet ja sosiaaliset verkostot. Teoksessa Gerontologia. Toim. E. Heikkinen & T. Rantanen. Duodecim. Tampere.

- Olsbo-Rusanen, L. & Väänänen-Sainio, R. 2003. Ikäihmisten asuminen ja palvelut paremmiksi. Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Ympäristöministeriö.
- Pajukoski, M. 2002. Hyvinvointi toiminnan kohteena. Teoksessa Ympäristö ja hyvinvointi. Toim. A. Tapaninen, T. Kauppinen, K. Kivinen, H. Kotilainen, M. Kurenniemi & M. Pajukoski. WSOY. Porvoo.
- Pikkarainen, A. 2007. Kohti kokonaisvaltaista asumisen palvelumallia: Koettu vai mitattu asuminen? Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ympäristöministeriö. Viitattu 25.2.2008. [http://www.healthcarebusiness.fi/attachments/071113\\_aila\\_pikkarainen\\_julkinen.pdf](http://www.healthcarebusiness.fi/attachments/071113_aila_pikkarainen_julkinen.pdf).
- Raeske, S. 2007. Päiväkeskusohjaaja, Jyväskylän kaupunki. Haastattelu 9.3.2007.
- Raeske, S. 2008. Päiväkeskusohjaaja, Jyväskylän kaupunki. Haastattelu 13.2.2008.
- Rautio, N. 2006. Seuruu – ja vertailututkimus sosioekonomisen aseman yhteydestä toimintakykyyn iäkkäillä henkilöillä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve. Väitöskirja. Oulun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos.
- Ruoppila, I. 2002. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Tammi. Vammala.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 16.1.2008. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html).
- Salminen, M., Suomi, A. & Hakonen, S. 2004. ”...Että ihmisellä on väyliä, voimavaroja ja haaveita”. Ehkäisevät kotikäynnit ja enakoiva palveluohjaus – uusi voimaannuttava toimintamalli seniori- ja vanhustyöhön. Jyväskylän sosiaali- ja terveyspalvelukeskuksen julkaisuja. 1/2004.
- Siitonen, T. 1997. Porstuakamarista palvelutaloon – Ikäihmisten asuntoja ja asuttamista. Teoksessa Vanhuus kaupungissa. Toim. A. Karisto. Miina Sillanpään säätiö. Juva.
- Siitonen, T. 2003. Elinympäristön kehittäminen. Teoksessa Gerontologia. Toim. E. Heikkinen & T. Rantanen. Duodecim. Tampere.
- Tapaninen, A., Kauppinen, T. & Kivinen, K., 2002. Mitä yhteistä ympäristöllä on hyvinvoinnin kanssa. Teoksessa Ympäristö ja hyvinvointi. Toim. A. Tapaninen, T. Kauppinen, K. Kivinen, H. Kotilainen, M. Kurenniemi & M. Pajukoski. WSOY. Porvoo.
- Tedre, S. 2006. Asunnon vangit – ulos pääseminen sosiaalisena ongelmana. Teoksessa Vääryyskirja. Toim. T. Helne & M. Laatu. KELA. Vammala.

Topo, P. 2003. Ikääntyminen ja teknologia. Teoksessa Gerontologia. Toim. E. Heikkinen & T. Rantanen. Duodecim. Tampere.

Vanhemman ihmisen palveluopas. 2007. Jyväskylän kaupunki. Sosiaali- ja terveystalokeskus.

Vekuri-Putkonen, K. 2001. Päiväkeskus. Ikäihmisen voimavara. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystalokeskus, sosiaalialan koulutusohjelma.

Vik, K., Lilja, M. & Nygård, L. 2007. The influence of the environment on participation subsequent to rehabilitation as experienced by elderly people in Norway. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 14, 86–95.

Vilkko, A. 1997. Ikääntyminen, muistot ja koti. Teoksessa Vanhuus kaupungissa. Toim. A. Karisto. Miina Sillanpään säätiö. Juva.

Voutilainen, P. 2006. Ikäihmisten palvelutarpeen arviointi. *Vanhustyö* 7, 4-6.

Åkerblom, S. 2002. Toimintakyvyn ongelmat asunnon muutostöiden suunnittelun lähtökohdina. Teoksessa Ikäihmisen asuinympäristö turvallisiksi – Hyvien käytäntöjen opas kaatumisten ehkäisyyn. Toim. S. Lehtola. Oppaita 50. Stakes. Saarijärvi.

## **LIITTEET**

### **Liite 1. Haastattelurunko**

#### **Perustiedot:**

- Ikä
- Sukupuoli

#### **Elämä aiemmin/entinen asunto:**

##### **Asunto ja asuminen**

- Missä asuitte ennen muuttoanne Salokadulle?
- Kenen kanssa asuitte?
- Minkälaisessa asunnossa asuitte?
- Minkälaiset asiat asunnossanne vaikeuttivat asumistanne?
- Millaiset mukavuudet asunnossanne oli (esim. vesijohto, sähkö, lämmitys, saunalla, suihku)?
- Tehtiinkö asuntoonne muutostöitä helpottamaan asumistanne?
- Minkälaisia muutostöitä asuntoonne tehtiin?

##### **Asuinympäristö**

- Minkälaiset asiat asuinympäristössänne vaikeuttivat asumistanne?
- Kuinka lähellä asuntoanne erilaiset palvelut (mm. pankki, terveyskeskus, apteekki, Kela, kauppa) sijaittivat?
- Minkälaiset olivat kulkuyhteydet asunnostanne esimerkiksi keskustaan?

##### **Avun tarve ja palveluiden käyttö**

- Minkälaisena koitte pärjäämisenne entisessä asunnossanne?
- Minkälaisissa asioissa tarvitsitte apua?
- Minkälaisia erilaisia palveluja (ateriapalvelu, kotihoito jne.) käytitte?
- Kuinka usein käytitte kyseisiä palveluja?

##### **Sosiaaliset suhteet**

- Kuinka lähellä teillä oli entisessä kodissanne /asunnossanne naapureita?

- Millaista yhteydenpito naapureiden kanssa oli (useus, sisältö)?
- Millaiset suhteet teillä oli sukulaisiin tai ystäviinne?
- Kuinka usein olitte yhteydessä sukulaistenne tai ystävienne kanssa?
- Millaista yhteydenpito ja kanssakäyminen oli heidän kanssaan?
- Kuinka usein tunsitte olonne yksinäiseksi?

#### **Turvallisuuden/turvattomuuden kokeminen**

- Mitkä asiat toivat turvaa entisessä asunnossanne tai asuinympäristössänne?
- Millaiset asiat huolestuttivat tai loivat turvattomuutta entisessä asunnossanne tai asuinympäristössänne?
- Kuinka usein tunsitte olonne turvattomaksi?

#### **Muutto:**

- Milloin muutitte Salokadulle?
- Kuka teki aloitteen muutossanne?
- Minkälaiset asiat vaikuttivat muuttopäätökseenne?
- Minkälaisia muita vaihtoehtoja (esim. eri asumismuotoa) mietittiin?
- Halusitteko itse muuttaa Salokadun vuokratiloihin vai olisiko joku muu ratkaisu ollut teille mielekkäämpi?
- Kävittekö ennen muuttoanne tutustumassa huoneistoihin ja taloon?
- Miten saitte itse vaikuttaa muuttamiseen liittyviin asioihin, kuten muuttamisen ajankohtaan tai vuokrattavaan huoneistoon?
- Minkälaiset asiat muuttamisessa tuntuivat mukavilta?
- Minkälaiset asiat muuttamisessa tuntuivat ikäviltä?
- Tunsitteko muita asukkaita tai työntekijöitä entuudestaan?
- Millaiset asiat helpottivat kotiutumistanne?
- Mitkä asiat olisivat voineet tehdä kotiutumisestanne helpomman/nopeamman?

#### **Nykyinen elämä/asunto:**

##### **Avuntarve ja palveluiden käyttö**

- Miten pärjätte arjen askareissa nykyään (mm. kotityöt, itsestä huolehtiminen)?
- Millaisia palveluja käytätte?

- Kuinka usein käytätte kyseessä olevia palveluja?
- Minkälaista apua koette tarvitsevanne lisää?
- Keneltä toivoisitte saavanne tarvitsemaanne apua?
- Keiltä muilta kuin työntekijöiltä voitte pyytää apua erilaisiin käytännön asioihin?
- Minkälaista apua koette voivanne pyytää läheisiltänne?
- Minkälaista apua tällä hetkellä saatte läheisiltänne?

### **Harrastukset ja osallistuminen**

- Minkälaisia harrastuksia teillä on kotona?
- Minkälaisiin kodin ulkopuolisiin harrastuksiin tai toimintoihin osallistutte?
- Minkälaisiksi koette mahdollisuutenne harrastaa ja osallistua?
- Minkälaisia esteitä koette harrastamisellenne?
- Oletteko mukana päiväkeskuksen toiminnassa?
- Mitkä asiat saavat teidät lähtemään/jäämään pois päiväkeskustoiminnasta?
- Miten osallistumisenne harrastuksiin ja toimintoihin on muuttunut Salokadulle muuttonne jälkeen?
- Millaisia asioita toivoisitte voivanne tehdä?

### **Sosiaaliset suhteet**

- Minkälaista on yhteydenpitonne sukulaistenne kanssa?
- Kuinka usein tapaatte sukulaisianne?
- Onko tapaamisissa ja yhteydenpidossa sukulaistenne kanssa tapahtunut muutosta Salokadulle muuttonne jälkeen?
- Miten hyvin tunnette nykyiset naapurinne?
- Miten tutustuitte heihin?
- Haluaisitteko tutustua heihin paremmin?
- Minkälaista on yhteydenpitonne naapureidenne kanssa?
- Minkälaista on yhteydenpitonne entisiin naapureihinne?
- Kuinka usein pidätte yhteyttä entisiin naapureihinne?
- Koetteko ihmissuhteidenne lisääntyneen tai vähentyneen Salokadulle muuttonne jälkeen?
- Kuinka usein tunnette yksinäisyyttä?

### **Liikkuminen asuinympäristössä**

- Kuinka paljon liikutte talon ulkopuolella?
- Jos ette liiku, mitkä asiat saavat teidät pysymään talon sisällä/pihapiirissä?

- Jos liikutte, missä liikutte ja kuinka usein?
- Haluaisitteko liikkua asuinympäristössänne enemmän/vähemmän?
- Millaiset asiat voisivat helpottaa liikkumistanne lähiympäristössänne?

#### **Viihtyminen entisessä asunnossa/Salokadulla**

- Mikä on parasta nykyisessä asunnossanne/asuinympäristössänne?
- Mitä kaipaatte eniten entisessä asunnossanne/asuinympäristössänne?
- Minkälaiset asiat tuottavat iloa Salokadulla?
- Minkälaiset asiat saavat Salokadun asuntonne tuntumaan kodilta?
- Minkälaiset muutokset asuinympäristössänne auttaisivat teitä viihtymään Salokadulla vielä paremmin?

**Liite 2. Kysely omaiselle**

Toivomme vastauksia omin sanoin ja mahdollisimman kuvaavasti.

Tarvittaessa voitte jatkaa vastauksia paperin kääntöpuolelle.

1. Mikä on suhteenne omaiseenne? (lapsi, lapsenlapsi jne.)

---

2. Millaisena koette suhteenne omaiseenne? (kuinka usein tapaatte, olette yhteydessä jne.)

---

---

---

3. Kenen/keiden aloitteesta omaiseenne muutto Salokadulle tapahtui?

---

---

4. Mitkä asiat vaikuttivat omaiseenne muuttoon? Rastittakaa.

esteet entisessä asunnossa/talossa (mm. hissittömyys, raput, korkeat kynnykset, kylpyamme)

ulkotyöt raskaita (mm. lumityöt omakotitalossa)

kotityöt raskaita

palvelut kaukana

sairaus/sairaudet

turvattomuuden tunne

yksinäisyys

Muut asiat, mitkä? \_\_\_\_\_

---

---

---

5. Mitä muita vaihtoehtoja harkitsitte omaisellenne Salokadulle muuttamisen lisäksi?  
(muut asumismuodot, omaishoito jne.)

---

---

---

---

6. Miten arvioisitte muuttoratkaisun onnistuneisuutta omaisenne kannalta?

---

---

---

---

7. Miten koette omaisenne kotiutuneen Salokadulle omaan asuntoonsa?

---

---

---

---

8. Miten koette omaisenne kotiutuneen Salokadun asuinympäristöön?

---

---

---

---

9. Millaiset asiat ovat edistäneet tai hidastaneet kotiutumista? (sosiaaliset suhteet tai niiden vähyys, erilaisiin toimintoihin osallistuminen jne.)

---

---

---

---

---

---

10. Minkälaisia myönteisiä ja/tai kielteisiä muutoksia on tapahtunut seuraavissa asioissa omaisenne arjessa Salokadulle muuton jälkeen?

10.1 Liikkumisessa (kotona, ulkona)

---

---

10.2 Kotiaskareissa

---

---

10.3 Asioinnissa (kauppa, pankki yms.)

---

---

10.4 Itsestä huolehtimisessa (hygienia, pukeutuminen jne.)

---

---

10.5 Sosiaalisissa suhteissa (naapurit, omaiset, työntekijät jne.)

---

---

10.6 Toimintoihin osallistumisessa (mm. päiväkeskustoiminta)

---

---

10.7 Mielialassa

---

---

10.8 Muissa asioissa (missä ja millaisia muutoksia tapahtunut)?

---

---

---

---

11. Mitä muuta haluaisitte kertoa?

---

---

---

Kiitos vastauksistanne!

**Liite 3. Kysely vastuuhoidajalle**

Toivomme vastauksia omin sanoin ja mahdollisimman kuvaavasti.

Tarvittaessa voit jatkaa vastauksiasi paperin kääntöpuolelle.

1. Miten pitkään olet ollut asiakkaasi omahoitajana?

---

2. Mitä palveluita asiakkaasi käyttää tällä hetkellä ja kuinka usein?

---

---

---

3. Onko palveluiden käytössä tapahtunut muutosta verrattaessa muuttotilannetta nykyhetkeen? Millainen muutos on tapahtunut?

---

---

---

---

4. Minkälaisena koet suhteesi asiakkaasi kanssa?

---

---

---

---

5. Millaisia havaintoja olet tehnyt asiakkaasi sopeutumisessa omaan asuntoonsa Salokadulla?

---

---

---

---

6. Millaisia havaintoja olet tehnyt asiakkaasi sopeutumisessa asuinympäristöön? (talo, piha, lähialue yms.)

---

---

---

---

7. Millaisia havaintoja olet tehnyt asiakkaasi sopeutumisessa muiden Salokadun asukkaiden joukkoon?

---

---

---

---

8. Millaisena koet asiakkaasi sopeutumisessa tapahtuneen muutoksen verrattuna muuttotilannetta nykyhetkeen? Miten sopeutuminen on edistynyt/Onko edistynyt?

---

---

---

9. Millaisia havaintoja olet tehnyt asiakkaasi arjen sujumisesta seuraavien asioiden suhteen?

9.1 Liikkuminen kotona

---

---

9.2 Liikkuminen ulkona

---

---

9.3 Kotiaskareet (siivoaminen, ruoan laitto, pyykin pesu yms.)

---

---

9.4 Asiointi (kauppa, pankki, apteekki, terveyskeskus jne.)

---

---

9.5 Itsestä huolehtiminen (hygienia, pukeutuminen jne.)

---

---

9.6 Sosiaaliset suhteet (naapurit, omaiset, työntekijät ym.)

---

---

9.7 Toimintoihin osallistuminen (mm. päivätoiminta, talon yhteiset tapahtumat, talon ulkopuoliset tapahtumat)

---

---

9.8 Mieliala

---

---

10. Mitä muuta haluaisit kertoa?

---

---

---

Kiitos vastauksistasi!

#### **Liite 4. Saatekirje haastateltavalle**

**Arvoisa Salokadun asukas,**

Olemme kolme sosionomiopiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Suoritamme opinnäytetyömme asumisesta Salokadulla sijaitsevassa vanhusten asumispalvelusäätiön omistamassa vuokratalossa. Tarkoituksenamme on tutkia asuinympäristön merkitystä ikäihmisten hyvinvoinnille. Pyrimme myös selvittämään Salokadun asukkaiden kokemuksia muuttamisesta vuokrataloon. Lisäksi pyrimme saamaan tietoa talossa vallitsevasta yhteisöllisyydestä ja talon päiväkeskustoiminnan vaikutuksesta Salokadun asukkaille.

Toteutamme tutkimuksemme haastattelemalla Salokadun vuokrataloon muuttaneita asukkaita. Pyrimme toteuttamaan haastattelut marraskuun alussa, viikosta 45 alkaen. Haastattelunne olisi ensiarvoisen tärkeää, jotta tämän tyyppisestä asumismuodosta saataisiin lisää tietoa. Haastattelunne lisäksi toteutamme kyselyt omaisellenne ja vastuuhoitajallenne.

Käsitlemme haastatteluista ja kyselyistä saamamme vastaukset ehdottoman luottamuksellisesti ja yleisellä tasolla. Teidän, omaistenne ja vastuuhoitajanne henkilöllisyydet eivät tule esiin missään vaiheessa, eikä vastauksia voida yhdistää toisiinsa.

Tutkimustulokset ovat luettavissa valmiissa opinnäytetyössämme Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjastossa alkuvuodesta 2008. Lisäksi toimitamme oman version opinnäytetyöstämme Salokadulle.

Ystävällisin terveisin,

Heidi Kitinprami, Saija Lankinen ja Hanna Keskinen

Lisätietoja opinnäytetyöstämme antaa tarvittaessa Heidi Kitinprami puh. xxx xxxx xxx



Suostun haastatteluuni ja omaiselleni ja vastuuhoitajalleni annettavaan kyselyyn.

---

Aika ja paikka

Allekirjoitus

Nimen selvennys

## **Liite 5. Saatekirje omaiselle**

### **Arvoisa Salokadun asukkaan omainen,**

Olemme kolme sosionomiopiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Suoritamme opinnäytetyömme tutkimalla asumista ja asuinympäristön merkitystä ikäihmisten hyvinvoinnille. Tutkimuksessamme pyrimme lisäksi selvittämään Salokadun asukkaiden kokemuksia muuttamisesta vuokrataloon sekä saamaan tietoa yhteisöllisyydestä ja päiväkeskustoiminnan vaikutuksesta asukkaille. Tutkimuksemme toteutamme Salokadulla sijaitsevassa vanhusten asumispalvelusäitiön omistamassa vuokratalossa.

Opinnäytetyömme koostuu Salokadun asukkaiden haastattelujen lisäksi asukkaiden omaisille ja vastuuhoidajille tehdyistä kyselyistä. Teidän omaisten näkemykset ovat tärkeitä tutkimuksemme kannalta, jotta saamme myös toisenlaisen näkökulman täydentämään asukkaiden omia kokemuksia.

Käsitlemme haastatteluista ja kyselyistä saamamme vastaukset ehdottoman luottamuksellisesti ja yleisellä tasolla. Asukkaiden, omaisten ja vastuuhoidajien henkilöllisyydet eivät tule esiin missään vaiheessa, eikä vastauksia voida yhdistää toisiinsa. Tutkimustulokset ovat luettavissa valmiissa opinnäytetyössämme Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjastossa alkuvuodesta 2008. Lisäksi toimitamme oman version opinnäytetyöstämme Salokadulle.

Omaisenne on suostunut kirjallisesti haastatteluunsa, tähän Teille lähetettävään kyselyyn ja vastuuhoidajille tehtävään kyselyyn. Toivommekin Teidän täyttävän omaistanne \_\_\_\_\_ koskevan kyselylomakkeen, ja palauttamaan sen valmiiksi maksetussa kirjekuoressa **5.12.2007 mennessä**.

Ystävällisin terveisin,

Heidi Kitinprami, Saija Lankinen ja Hanna Keskinen

Lisätietoja opinnäytetyöstämme antaa tarvittaessa Heidi Kitinprami puh. xxx xxxx xxx