

Riitta Pöysti

”NIIN PALJON MUUTAKIN KUIN TÄMÄ PÄIVÄ”, IKÄIHMINEN
NÄKYVÄKSI PALVELUASUMISESSA HÄNEEN
TUTUSTUMALLA

Vanhustyön (ylempi AMK) koulutusohjelma
2019

”NIIN PALJON MUUTAKIN KUIN TÄMÄ PÄIVÄ”, IKÄIHMINEN NÄKYVÄKSI PALVELUASUMISESSA HÄNEEN TUTUSTUMALLA

Pöysti, Riitta
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Vanhustyön ylempi koulutusohjelma
Joulukuu 2019
Sivumäärä: 46
Liitteitä: 1

Asiasanat: vanheneminen, yksilöllisyys, elämänhistoria

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten ikäihminen haluaisi tulla huomioduksi mahdollisen palveluasumisen tullessa ajankohtaiseksi. Tutkimuksen avulla pyrittiin saamaan sellaista tietoa, mikä on olennaista ja tärkeää ikäihmisen persoonallisuuden tukemisen ja säilymisen kannalta, kun asuntona ei ole enää oma koti.

Tutkimusote oli laadullinen ja tiedonkeruumenetelminä käytettiin haastattelua ja havainnointia. Opinnäytetyössä haastateltiin kolmea yli 80-vuotiasta henkilöä. Haastateltavat valikoituivat iäkkäiden asumispalveluiden kerhotapaamisista. Havainnointi tapahtui eräässä ympärivuorokautisessa palvelutalossa. Havainnoinnissa päähuomio oli vuorovaikutuksellisissa elementeissä. Haastattelu- ja havainnointiaineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysimenetelmää käyttäen.

Tutkimuksen tärkeimmät persoonallisuutta tukevat elementit luokiteltiin neljään yläkategoriaan: yksilöllisyyden perusta, asumisen olosuhteet, kielteiset kokemukset ja omat voimavarat. Tutkimus osoitti elämänhistorian tuntemuksen olevan merkittävä tekijä ikäihmisen persoonallisuuden vahvistamisen ja säilymisen kannalta. Persoonallisuuden vahvistumiseksi, iäkkään ihmisen omien voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen elämänhistorian kautta, nousi myös keskeiseksi tutkimustulokseksi.

Palveluasumisen tullessa ajankohtaiseksi, ikäihminen tulisi nähdä persoonansa kautta. Häntä hoitavien ihmisten tulisi tutustua hänen elämänhistoriaansa ja häneen ihmisenä. Hänen persoonallinen profiilinsa tulisi tallentaa niiden tietojen yhteyteen, mitä hänestä päivittäin kirjataan. Hänet tulisi huomioida joka päivä yksilöllisellä, luonteen- seensa sopivalla tavalla.

”SO MUCH MORE THAN JUST TODAY”, FOCUSING ON THE SENIOR CITIZEN IN ASSISTED LIVING

Pöysti, Riitta

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Master´s Degree Programme in Elderly Care

December 2019

Number of pages: 46

Appendices:1

Keywords: aging, individuality, life history

The purpose of this thesis is to find out how senior citizens wish to be acknowledged in an assisted living facility. The most essential thing was to find out exactly how to support and maintain a person's individuality when they no longer live in their own home.

The approach of this thesis is qualitative. Interviews and observation were used as means of gathering information. Three over 80-year old people were interviewed for the thesis. The interviewees were found from club meetings in housing services for the elderly. The observation took place in a 24-hour assisted living facility. The main focus of the observation was in interaction. The material from the interview and observation was analyzed using an inductive research method.

The most important individuality supporting elements that rose from the research material were categorized in four areas: the basis of individuality, living conditions, negative experiences, and the person's own resources. The study suggests that knowing the person's life history is crucial when trying to strengthen and maintain their personality in a facility. Another significant result was the importance of recognizing and supporting the senior citizen's own strength by knowing their personal history.

When an elderly person enters an assisted living facility, they should be recognized for the kind of people they truly are. The people who take care of them should study their personal history and get to know them on a personal level. Their personal profile should be recorded along with any daily data written down about them. An elderly person should be encountered every day as an individual human being.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VANHENEMINEN.....	8
2.1	Kokemuksellinen vanheneminen.....	10
2.2	Psyykkiset muutokset ja elämänviisauden käsite vanhenemisessä.....	11
3	ELÄMÄNHISTORIAN JA YKSILÖLLISYYDEN MERKITYS	12
3.1	Yksilöllisyys ja elämänhistoria.....	13
3.2	Yksilöllisyys palveluasumisessa.....	16
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	19
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus.....	19
4.2	Tutkimusote	19
4.3	Aineistonkeruumenetelmät	20
4.4	Haastateltavat.....	21
4.5	Haastattelutilanteet.....	22
5	AINEISTON ESITTELY JA ANALYYSI.....	23
6	TULOKSET	25
6.1	Yksilöllisyyden perusta.....	26
6.2	Asumisen olosuhteet	29
6.3	Kielteiset kokemukset.....	31
6.4	Omat voimavarat.....	33
7	TULOSTEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	36
8	EETTISYYS.....	39
9	LUOTETTAVUUS	40
10	POHDINTA.....	41
	LÄHTEET.....	44
	LIITTEET	

Muista joka päivä

*”Kauniina nauhana vuosien päivät,
muistoksi jokainen helminä jäivät.
Elämän päivien ketju on kallis,
yhdenkään niistä en kadota sallis”*

Peltonen, Oke. 1909

1 JOHDANTO

Kun ihminen muuttaa omasta kodistaan palvelutaloon, tapahtuu jotain erityistä. Ihminen saattaa muuttua persoonana näkymättömäksi. Häntä aletaan kohdella hoidokkina, pahimmillaan jopa potilaana. Se syy, miksi ihminen tarvitsee ympärivuorokautista hoitoa, alkaa määrittää vanhaa ihmistä enemmän kuin se, mitä ihminen on ikänsä ollut. (Pirhonen 2017,1.)

Vanhustenhoidosta ja ikäihmisten kohtelusta on puhuttu viime aikoina paljon. Kun tuntee ihmisen elämänhistoriaa, tapoja ja tottumuksia on helpompi kunnioittaa vanhaa ihmistä. Palveluasumiseen muuton syy ei saisi olla se tekijä joka määrittää ihmisen persoonallisuutta. Ihminen on nähtävä ensisijaisesti oman elämänhistoriansa ja omien luonteenpiirteidensä kautta. Kun hoitaja tuntee ihmisen, myös hoitaminen helpottuu. Ihmisen persoonan näkyväksi tekeminen auttaa pääsemään myös selville niistä voimavaroista, joita hoidettavalla itsellään on elämän eteen tuomion haasteiden ratkaisemiseksi.

Tämän opinnäytetyön keskeisimpänä lähtökohtana on selvittää ikäihmisille kaikkein tärkeimpiä asioita, asumisen mahdollisesti muuttuessa palveluasumiseksi. Näiden asioiden esiin saattaminen tapahtuu ikäihmisten oman kerronnan kautta. Tutkimusta varten on tarkoitus haastatella kolmea yli 80-vuotiasta vielä kotona asuvaa ikäihmistä. Tutkimuksen toisena aineistonkeruumenetelmänä on havainnointi. Havainnointi tapahtuu ympärivuorokautisessa palveluasumisessa. Havainnoin avulla on tarkoitus selvittää tärkeitä vuorovaikutuksellisia elementtejä arjen hoitotyössä. Havainnointiaineiston tarkoitus on toimia haastatteluaineiston lisänä, sitä tukien ja täydentäen.

Jokaisella ikäihmisellä on omanlaisensa luonteenpiirteet. Myös keinot selviytyä ovat yksilöllisiä. Vanhan ihmisen oman persoonallisuuden tunnistaminen ja tunnustaminen olisi saatava hoitotyön arkeen pysyväksi käytännöksi. Ikääntyneiden asioiden näkyväksi tekeminen tutkimusten ja niiden julkaisemisen kautta, on yksi tapa saattaa palvelutalossa asuvien ihmisten ääntä kuuluville. Samalla se vahvistaa ikääntyneiden

osallistumista rakenteiden muovaamiseen sekä omassa asuinyhteisössään, että koko yhteiskunnassa. (Ruuskanen- Parrukoski 2018, 16.) Ratkaisevaa ei ole kuitenkaan se, että kuinka puhutaan tai ajatellaan, vaan nimenomaan se, kuinka yksittäisiä ihmisiä päivittäin kohdellaan. Minkä me teemme yhdellekään näistä vanhimista, se me myös yhteiskuntana teemme itsellemme. (Pirhonen 2017, 147-151.)

Meidän tulisi nykyistä tarkemmin kuunnella ikäihmisiä itseään heidän hoitotoiveistaan, sillä ihminen itse tietää parhaiten mitä hän tarvitsee ja tämä on näyttänyt johtavan myös halvempaan hoitoon. Suomen vahvuutena ovat koulutetut ja sitoutuneet ammattilaiset. He tarvitsevat kaiken tuen ja arvostuksen ikääntyneiden hoidossa, jaksakseen tässä tärkeässä työssään. (Pitkälä & Jylhä 2019, 1674.)

Ikäihmisen kohtelu vaatii erityistä taitoa ja herkkyyttä. Hoitotyö vanhojen ihmisten parissa on palkitsevaa ja vastavuoroista kun osaa työnsä. Osaamista on, että tuntee asukkaan ja kunnioittaa hänen pitkää elämäänsä. Ikäihminen on ollut lapsi, nuori ja aikuinen, hän ei ole vain vanha. Hän on tuhansia tunteja, monia vuosikymmeniä. Hän on melkein vuosisadan elämän matkaa tehnyt ihminen. Siksi emme voi nähdä hänessä vain pelkkää vanhuutta.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuoda näkyviin ikäihmisen oma näkökulma siitä, miten juuri hänen persoonallisuuttaan voitaisiin huomioida palveluasumisessa. Keskeisenä tutkimuksen kohteena on selvittää, mitkä ovat ikäihmiselle kaikkein tärkeimpiä asioita palveluasumisen tullessa ajankohtaiseksi. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös kuvata, miten näitä asioita voitaisiin arjen hoitotyössä kunnioittaa ja toteuttaa.

2 VANHENEMINEN

Vanhenemisestä on esitetty useita satoja teorioita, kaiken kattavaa yhtä selitysmallia ei ole kuitenkaan löydetty. Vanheneminen nähdään usein moniulotteisena tapahtumana, jonka moniin osiin on ainakin teoriassa mahdollista vaikuttaa. Vanhenemisen muutosten laajuus, ja muutosten lukemattomat keskinäiset kytkennät ovat vaikeuttamassa vanhuuden tutkimusta. (Tilvis 2016, 1.)

Kehityspsykologiassa on pyritty usein jaottelemaan ihmisen elämäntulkua eri vaiheisiin, joita luonnehtivat niille ominaiset kehitystehtävät. Kehitystehtäväajattelun oppi - isänä pidetään psykoanalyttikko Erik Eriksonia. (Saarenheimo 2003, 22.) Eriksonin luomassa kehitysteoriassa ihmisen elämää kuvataan kahdeksan kehitysvaiheen kautta. Eri vaiheisiin liittyvät kehitystehtävät esitetään vastakkaisina pareina. Vanhuuden vaiheeseen kuuluu oman elämän jäsenys ja kuolemaan valmistautuminen. Omasta elämästä on pyrkimys saada luotua kokonaisuus, joka on hyväksyttävissä hyvine ja huonoine puolineen. Jos tämän kokonaisuuden luominen epäonnistuu, seuraa epätoivo ja keskeneräisyyden tunne. (Heikkinen, Jyrämä & Rantanen 2013, 248-249.) Elämänkaaripsykologiassa pohditaan luopumisen, mutta myös uudelleen rakentamisen onnistumista, ja haasteisiin vastaamisen mahdollisuuksia. Näissä asioissa menestymisen katsotaan riippuvan paljon siitä, miten yksilö on käynyt omat kehitysvaiheensa läpi. Kysymys on myös siitä, kokeeko yksilö menneen elämänsä mielekkääksi vai ei. (Dunderfelt 2011, 200.)

Kehitysvaiheajattelussa keskeisenä kysymyksenä on ollut, miten vanheneva ihminen pystyy monista muutoksista huolimatta säilyttämään riittävän määrän jatkuvuuden tunnetta. Useista suomalaistutkijoista mm. Ruth ja Öberg, ovat tarkastelleet hyvän vanhuuden, persoonallisuuden ja elämäntapojen yhteyksiä. Näiden tarkastelujen keskeisenä johtopäätöksenä oli, että vanhenemisen edellytyksenä ei ole määrätyn kaltainen persoonallisuuden rakenne tai elämäntapa. Keskeistä on riittävä tyytyväisyys elettyyn ja käsillä olevaan elämään. Ruthin ja Öbergin tutkimuksessa kävi ilmi, että mitään tiettyä yhtä kehitystehtävää ei voida pitää oikeana ja ainoana, tai kaikille sopivana. Kaikilla on oma elämäntapansa. Vanhuudessa jokaisen on löydettävä ta-

sapaino ulkoisten vaatimusten ja oman persoonallisuutensa eri alueiden välillä. (Saarenheimo 2003, 24, 98; Dunderfelt 2011, 198-199.)

Psykoanalyttikko Carl Jungin ikääntymistä kuvaavassa teoriassa keskeistä on elämän aikana tapahtuva kypsyminenprosessi. Jung kutsuu tätä individuaatioksi. Tässä prosessissa työn suorittamisen ja esimerkiksi sosiaalisen aseman muodostavat ulkoiset tekijät menettävät merkitystään. Kun elämä päättymisen lähestyy, arvot muuttuvat. Jungin teorian perusajatuksena ovat kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, elämänikäinen kehitys ja sisäisyyden elävyys, rytmisyys ja myyttinen luonne. Nämä ominaisuudet ovat omiaan laajentamaan ymmärrystämme ihmisestä. Jungin kehittämässä teoriassa yksilön elämää ei nähdä vain biologisesta tai sosiaalisesta näkökulmasta. Myös henkinen ulottuvuus on mukana uskonnollisine ja henkisine puolineen. (Heikkinen ym. 2013, 248; Dunderfelt 2011, 254.)

Lars Tornstam kuvaa vanhenemisen muutosta gerotransendenssi teoriassaan. Vanha ihminen rakentaa ikään kuin uuden näkökulman. Sosiaalinen kanssakäyminen, materia ja itsekeskeisyys vähenevät. Samalla eksistentiaalinen pohdinta lisääntyy. Tornstamin teoriassa vanhuutta tulisi ikään kuin juhliä uusia näköaloja avaavana elämänvaiheena. Tässä elämänvaiheessa valikoivuus sosiaalisissa suhteissa lisääntyy ja yhteys edeltäviin, jo edesmenneisiin sukupolviin vahvistuu. (Heikkinen ym. 2013, 248; Saarenheimo 2017, 261.)

Karkeasti ottaen vanhenemisen teorialta voidaan jakaa kahteen osaan, ohjelmoituneen vanhenemisen ja stokastisen vanhenemisen teorioihin. Ohjelmoituneen vanhenemisen kuvataan olevan geneettisesti ohjattua ja stokastisen kulumismuutosta. Edelleen vanhenemisilmiö voidaan jakaa primaariseen ja sekundaariseen vanhenemiseen. Primaarinen vanheneminen alkaa kasvuvaiheen päätyttyä. Sekundäärinen vanheneminen on nopeampaa ja sitä kiihdyttävät sairaudet, toimintakyvyn heikentyminen ja vähentyminen. (Tilvis 2016, 1-2.) Biologisessa mielessä vanhenemisilmiöiden taustalla on yksittäisten solujen muutokset. Solujen kemialliset reaktiot hidastuvat ja solun jakautumiset tulevat yhä harvinaisemmaksi. (Heikkinen ym. 2013, 114.)

2.1 Kokemuksellinen vanheneminen

Vanhenemme eläen. Viime vuosina tutkijat ovat alkaneet kiinnostua myös koetusta vanhuudesta. Vanhenemisen kokemuksiin liittyvä kertomus polveilee ajassa. Kertomuksessa kuljetaan ajassa lapsuudesta nuoruuteen, aikuisuudesta vanhuuteen ja toisin päin. Koettu liittyy tunteiden ohella, tapahtuneisiin asioihin. (Heikkinen ym. 2013, 238.) Kokemuksellisuuden tärkeydestä kirjoittaa myös professori Eskola, joka oman vanhuutensa kautta tuo esiin subjektiivisen kokemuksen tärkeyden. Vaikka Eskola on tehnyt elämäntyönsä tutkijana, hän näkee tieteellisten tutkimusten olevan vain yksi menetelmä saada tietoa. Jokainen vanha ihminen on elinvuosiensa aikana saanut tietoa ja oppinut tekemään asioita eri tavoilla. Tiukan paikan tullen mitään keinoa ei kannatta hylätä pelkästään sillä perusteella, että se ei ole tieteellinen. (Eskola 2019, 127-128.) Muistikuviiin liittyneet tunteet palaavat mieleen muistellessa. Juuri tunteet mahdollistavat kuulijan osallisuuden jakaa ja ymmärtää kertojan kokemusta. Tämä siis koskee myös kokemusta vanhenemisestä. (Heikkinen ym. 2013, 238.)

Vanheneminen voidaan kokea hyvänä, jopa erinomaisena, vaikka fyysinen kunto olisi heikko ja sosiaalinen toiminta estynyttä. Ihmisen sisäisellä maailmalla näyttäisi olevan oma kenttänsä, joka ei ole palautettavissa biologisiin tai yhteiskunnallisiin ulottuvuuksiin. Näin käy ymmärrettäväksi, että ikääntyvällä saattaa olla henkilökohtainen kokemus elämän merkityksellisyydestä. Hänessä voi näin ollen syntyä vielä uusia voimavaroja. (Dunderfelt 2011, 205.) Myöskään pelkkä ikä numeroina, ei aina vastaa vanhuuden kokemusta. Subjektiivisen iän synonyyminä voidaan pitää termiä, koettu ikä. Yksinkertaisimmillaan kyse on siitä, minkä ikäiseksi ihminen itsensä kokee. Subjektiivinen ikä voi kuitenkin vaihdella riippuen esimerkiksi mielialasta tai terveydentilasta. Useimmiten kokemus omasta iästä muodostuu kuitenkin vertailemalla itseä muihin samanikäisiin ja eri-ikäisiin. (Saarenheimo, 2017, 64.) Vanhuutta ei enää ymmärretä kiinteänä ja tarkkarajaisena elämänvaiheena. Se nähdään muuntuvana ja subjektiivisena, vastavuoroisena tilana. Vanhuudella on kullekin ihmiselle yksilölliset ja erityiset merkityksensä. (Siltala 2013, 12.)

2.2 Psykkiset muutokset ja elämänviisauden käsite vanhenemisessä

Psykkisten vanhenemismuutosten vaikutukset heijastuvat hoitotyön arkeen ja vuorovaikutukseen. Vanhenemismuutokset ilmenevät moninaisina piirteinä. Muistin huononeminen, mieleen painamiskyvyn heikentyminen, reaktioiden hidastuminen, virheaistimusten lisääntyminen, henkisen joustavuuden pieneneminen, luonteenpiirteiden korostuminen, tunne-elämän latistuminen, mielialan lasku, yksinäisyys ja eristäytyminen ovat tunnusomaisia muutoksia vanhuudessa. Nämä löydökset lisääntyvät jyrkästi erityisesti "varsinaisessa" vanhuudessa eli yli 80-vuotiaassa väestössä, jossa ryhmässä keskushermoston sairaudet ovat jopa neljänneksellä edenneet dementian asteelle. Jatkuvan pohdinnan alla on edelleen kysymys siitä, mikä on ikääntymisen merkitys näiden muutosten taustalla? Mikä taas on sairauksista, ja menetyksistä johdettava? (Tilvis & Viitanen 2016.) Edellä kuvatussa tunne- elämän latistumisessa, kyse saattaakin olla esimerkiksi reaktiivisuuden vähenemisestä. Kun nuoremmilla painotuvat intensiivisiä reaktioita aiheuttavat tunteet, kuten innostus tai riemastuminen, vanhemmilla näkyvä kokemus onkin usein tyytyväisyys tai rauhallinen ilo. (Saarenheimo 2017, 166.)

Myös elämänviisauden käsite on monitahoisesti tulkittava asia. Käsitteenä pelkkä viisauksin on häilyvä. Sen osiksi luetaan esimerkiksi: runsas tosiasiatieto, tieto elämäntilanteiden ratkaisustrategioista, suhteellisuudentaju ja kyky sietää epävarmuutta. Siihen katsotaan myös kuuluvaksi ns. hiljaisen tiedon soveltamisen yhteisen hyvän saavuttamiseksi. Elämäkokemuksen myötä viisauden ei olettaisi vähentyvän samassa tahdissa kuin monien nopeutta korostavien ominaisuuksien. Toisaalta laajempien tutkimusten puuttuessa viisauden lisääntyminen iän myötä on edelleen oletusasteella. (Tilvis & Viitanen 2016.) Eriksonin kehitysteoriassa elämänviisaus nähdään syntyvän tarkoituksellisuuden ja oman minän eheyden kokemuksesta (Heikkinen ym. 2013, 248- 249). Viisauden on todettu olevan yhteydessä elämään tyytyväisyyteen vanhemmalla iällä. Esimerkiksi suomalaisten sotaveteraanien ja invalidien psyykinen selviytyminen, sekä myöhäiseen ikään eläminen, voidaan tulkita elämänviisauden tulokseksi. (Heikkinen ym. 2013.) Vaikuttaisi siltä, että niin sanottu verbaalinen kiteytynyt älykkyys on hyvin pysyvää, kun taas suorituspainotteinen joustava älykkyys on huipussaan keski-ikäisillä ja alkaa heikentyä sen jälkeen. Älykkyys

on myös muuttuva ominaisuus, joka voi parantua vanhetessa ja sitä harjoittaessa, tai laantua käytön puutteessa. Yksilöiden välisiä eroja selittävät parhaiten koulutus, elintavat ja se, miten aktiivisesti ihminen käyttää kykyjään päivittäin. (Tilvis & Viitanen 2016.)

3 ELÄMÄNHISTORIAN JA YKSILÖLLISYYDEN MERKITYS

Jokaisella on omanlaisensa elämänhistoria. Ikäihmisillä se on pitkä. Elämänhistorian tuntemus on nostettu myös osaksi hyvän hoidon kriteereitä. Muistiliiton julkaisussa elämänhistorian tuntemus katsotaan olevan elämänlaadun säilymisen kannalta avainasemassa. Kun puhutaan muistisairaista iäkkäistä, taustan huomioimatta jättäminen, saattaa lisätä ihmisen ahdistuneisuutta ja lisätä epävarmuutta. (Muistiliitto ry 2016, 10.)

Elämänhistorian kertomiseen annettu mahdollisuus näyttäisi nousevan esiin myös itsessään iäkkään eheyttä vahvistavaksi tekijäksi. Heikkinen on tutkinut väitöskirjassaan iäkkäiden naisten suhdetta vanhenemiseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, tulkita ja pyrkiä ymmärtämään elämänkerronnassa rakentuvaa vanhuutta ja vanhenemista. Heikkisen tutkimuksessa elämänkerronnallisessa kontekstissa vanhuus ja vanheneminen saavat selityksiä, joita muilla keinoilla on hankala tavoittaa. Elämänkerronnassa asioita etsivä ja selittävä pyrkimys nousee korostetusti esiin. Iäkäs ihminen elää kerrontansa kautta tapahtumia uudelleen ja tapahtumat saavat merkityksensä ja paikkansa laajemmassa elämän yhteydessä. Elämänkerronnassa rakentuu samalla erilaisia tapoja suhtautua vanhenemiseen. Kerronnallista lähestymistapaa käyttäen on mahdollista tavoittaa jotain olennaista elämästä ja vanhenemisestä. (Heikkinen 2004, 122 -125.) Samansuuntaisiin päätelmiin tulee myös Eskola, joka puhuu omasta ikääntymisestään paitsi ammatillisesti, mutta myös henkilökohtaisesta näkökulmasta. Eskolan (2016, 53) mukaan tärkeintä ei ole tarinan saama muoto sinänsä. Olennaista

eivät ole myöskään tarinassa esiintyvät hahmot tai muistikuvat, eikä edes tarinan kirjaimellinen totuus. Eskola pitää olennaisimpana tavoitetta, että kun vanha ihminen panee elämänsä pakettiin muistelemalla ja kertomalla, olisi tuloksena helpottava tunne, että nyt mieltä painavia asioita on selvitetty.

3.1 Yksilöllisyys ja elämänhistoria

Yksilöllisyyden näkökulma kiteytyy usein vanhuuden ymmärtämiseen. Heimonen & Fried (2015, 24) nostavat vanhuuden luonteen ymmärtämisen perustaksi mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Lähtökohta on, että vanhuutta rakennetaan koko elämänkulun ajan. Kyse onkin yksilöllisestä elämänpolusta, kokemuksineen ja valintoineen. Oman vanhenemisensa kautta asioita pohtiva professori Eskola päätyy pitämään vanhuutta hyvin yksilöllisenä kokemuksena. ”Kun samana vuonna syntyneiden joukko vanhenee, se myös koko ajan erilaistuu. Vanhoina ovat saman ikäiset jo hyvin erilaisia, ja niin myös heidän vanhuutensa ” (Eskola 2019, 174- 175.)

Ihmisen elämänkulkua sävyttää jatkuvuuden ja muutosten vuorottelu. Yksilö tulisi nähdä kokonaisvaltaisesti oman elämänkulkunsa ilmaisijana ja toteuttajana. Ihmistä tulisi tarkastella mielen ja ruumiin keskinäisestä vuorovaikutuksesta sekä moni-ilmeisestä psykoseksuaalisesta identiteetistä käsin. Yksilöä tulisi ymmärtää sekä perheen että parisuhteen, avioliiton ja vanhemmuuden monimuotoisuuden osana. Yksilö tulisi nähdä myös aikansa yhteiskunnan, kulttuurin ja sukupolven ilmiöstä käsin. (Siltala 2013, 12.) Fried ym (2013, 8) mukaan kyse on sosiaalisista rooleista. Ikäihmiset haluavat tulla arvostetuiksi, toimia mielekkäissä rooleissa sekä antaa panoksensa yhteiskuntaan. Ikäihmisten mielen hyvinvointiin liittyvässä tarkastelussa ja mielen hyvinvointia tukevissa toiminnoissa nämä tekijät tulee ottaa huomioon. Myös Andersson (2012) on nähnyt tärkeäksi yhteyden, elämänladun ja elämänvarrella syntyneiden roolien kesken. ”Sosiaaliset suhteet, ”inhimilliset yhteydet”, ovat sekä osal-

lisuutta erilaisissa rooleissa että yhteyttä toisiin vanhempina, lapsina, ystävinä, naapureina jne. Nämä yhteydet ovat tärkeitä, ja ne ovat hyödyllisiä elämänlaadulle ja hyvinvoinnille.” (Andersson 2012, 12.)

Tuoreessa Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n tilaamassa Huomisen kynnyksellä - tutkimuksessa ilmenee myös roolien ja suhteiden tärkeys. Haastatellut eläkeläiset nostivat kaikkein tärkeimmiksi asioikseen terveyden ja ihmissuhteet. Valtaosa mainitsi haluavansa pitää läheisiinsä tiivistä yhteyttä. (Kansallisen senioriliitto ry:n www- sivut 2019.) Tärkeää on myös huomata, että vaikka ikäihmisen ympärillä olisi paljonkin ihmisiä, hän voi silti olla sosiaalisesti yksin. Sosiaalisten suhteiden määrää tärkeämpää onkin niiden laatu. (Jansson 2019, 10-11).

Vanhuuden- mieli projektin päätösseminaarista koskevassa artikkelissa avataan professori Annikki Korhosen käyttämää puheenvuoroa vanhuuden mielestä. Korhosen puheenvuorossa mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tarvitaan ”miljoonalaatikkoa”. Laatikko on täynnä tarkoitusta olevia muistoja. Ihminen valikoi tietoa ja tavaraa, mitä laatikkoon laitetaan. Korhosen mukaan vanha ihminen on ”luovuuden, luopumisen ja luovimisen moniottelija”. Korhosen ajatus on, että vanhana, sisimmässämme olemme samanlaisia kuin lapsuudessa. Lapsuus kantaa ja se on monen iäkkään ihmisen jaksamisen salaisuus. Miljoonalaatikosta löytyy monenlaisia voimavaroja, kuten oman merkityksellisyyden tuntemista, omanarvontunteen ylläpitoa, oma arvomaailma, elämänviisautta, kristallisoitunutta älykkyyttä, suhteellisuuden tajua sekä sosiaalista pääomaa. Miljoonalaatikossa on myös voimavaroja, jotka ovat kantaneet elämän koettelemuksissa, kuten aforismeja ja runonpätkiä. (Virkola 2015, 55.) Marja Saarenheimo puhuu minän kerrostuneisuudesta, minuudessa on vanhana ikään kuin useita sedimenttejä. Joista jotkut ovat peräisin lapsuudesta, toiset nuoruudesta ja monet muut aikuisuuden eri vaiheista. Vanhanakin voi olla tallella lapsekkaita tai nuoruuden aikaisia puolia, jotka tulevat esiin tietyissä tilanteissa. Juuri tällöin tuntuu, kuin mikään ei olisi muuttunut. (Saarenheimo 2017,72.)

Markkolan (2018, 72) mukaan vanhuutta ei voi ymmärtää ilman elämänkulun perspektiiviä. Lähihistoriaan tutustuminen kaventaa kuilua ikäpolvien välillä esimerkiksi haastattelutilanteessa. Markkola kehottaaakin sijoittamaan vanhuksen konkreettisesti omaan aikaansa aikajanalla eli ”puitteistaa hänet historiallisesti”. (Markkola 2018,

72.) Vuonna 2015 Ruotsissa julkaistiin laadullinen tutkimus, joka koski 85-95- vuotiaita henkilöitä. Tutkimus keskittyi heidän kokemukseensa elämän merkityksellisuuden tunteesta. Keskeiseksi tulokseksi elämäntarkoituksen merkityksestä nousi tiedon siirtäminen jälkipolville. Ikäihmiset pitivät tärkeänä, että tuleville sukupolville siirrettiin se tieto, mitä aikaisemmat sukupolvet ovat tänne jättäneet. Tutkimuksen yksi tärkeimpiä johtopäätöksiä oli iäkkäiden tapojen ja kokemusten huomiointi. Eri-tyisen tärkeänä pidettiin iäkkäiden itse arvottamien elämän merkityksien lähteiden huomioimista hoitotyössä. (Jonsen, Norberg & Lundman 2015, 225- 229.)

Kun ajatellaan elämänhistorian esiin tuomista yhteiskunnallisesta näkökulmasta, asian tärkeydestä näyttäisi vallitsevan yksimielisyys. Pirhonen (2017, 147- 151) katsoo yhteisymmärryksen hyvän hoidon lähtökohdista olevan vallitsevaa. Vanhuksen omista tarpeista ja toiveista lähtevä kunnioittava ja arvostava lähestymistapa on tiedostettu ja sitä pyritään turvaamaan esimerkiksi suosituksilla valtakunnallisesti. Soini (2017, 49) toteaa että arkipäivän ikääntyneiden hoitokulttuurin tulee olla asiakkaan tarpeista lähtevää, jolloin myös vanhuspalvelulain tarkoittama merkityksellinen ja arvokas elämä toteutuu ikääntyneiden arjessa. Varsinkin muistisairaana kohdalla yksilöllisyyden huomiointia korostetaan. ”Muistisairaana ihmisen elämänlaatu on pitkälti riippuvaista siitä, miten yksilöllisyys sekä jäljellä olevat taidot ja voimavarat huomioidaan ja miten niitä ylläpidetään” (Muistiliitto ry 2016, 10). Vanhuspalveluiden yksityisille palveluntuottajille suunnatussa sääntökirjassa löytyy yhden lauseen mittainen maininta elämänhistoriaan liittyen: ”asukkaan elämänhistoriaan tutustutaan ja hänen kansaan keskustellaan elämäntavoista ja tottumuksista” (Porin perusturvan ikäihmisten tehostetun palveluasumisen palvelusetelin sääntökirja 2018, 21).

Puhuttaessa nimenomaan laitoshoidossa olevista ikääntyneistä, Noppari ja Koistinen (2005, 153) ovat todenneet laitoshoidon olevan passivoivaa silloin, kun ikääntyneen elämänhistoriaan ei ole paneuduttu kunnolla. He nostavat esiin esimerkiksi sen, että tuntemalla ikääntyneen elämänvaiheita ja lapsuuden tapahtumia, hoitaja voi ymmärtää vanhuksen mahdollisia pelkoja, joita hän kokee nykytilanteessa. Tämän ymmärryksen kautta, olisi siis mahdollista vaikuttaa elämänlaatuun. Hyvin samansuuntaisesti elämänhistorian merkitystä avataan muistiliiton hyvän hoidon kriteeristöissä. Elämän historian tuntemuksen katsotaan antavan avaimia arjen kohtaamistilanteisiin.

Kun elämänhistoriaa tunnetaan, on valmiutta vastata muistisairaahan ihmisen tarpeisiin ja toiveisiin. Samalla tuetaan identiteetin säilymistä ja pystymään järjestämään mie-
luista toimintaa. (Muistiliitto ry 2016, 10.) Edellinen näkemys koskettaa vahvasti
opinnäytetyöni ydinajatuksia.

Elämänhistorian kunnioittamiseen liittyy myös kysymys omasta vakaumuksesta. Asiakkaan asemaa ja oikeuksia koskevassa laissa, on esimerkiksi määritelty, että asiakkaan vakaumusta on kunnioitettava, ja hänen toivomuksensa ja mielipiteensä on otettava huomioon. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992, 2 luku 3 §.) Vakaumuksen kunnioittaminen nivoutuu mielestäni myös eletyn elämän tuntemukseen. Elämänhistorian tuntemisen kautta, vakaumuksen aito kunnioittaminen on ehkä paremmin mahdollista. Vanhuspalvelulaki sivuaa ohuesti merkityksellisyyden kokemusta. Merkityksellisyys on mainittu, mutta ei elämänhistorian tuntemusta. ”Pitkäaikaista hoitoa ja huolenpitoa turvaavat sosiaali- ja terveystalvelut on toteutettava niin, että iäkäs henkilö voi kokea elämänsä turvalliseksi, merkitykselliseksi ja arvokkaaksi, ja että hän voi ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta sekä osallistua mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toimintaan.” (Vanhuspalvelulaki 980/2012, 3 luku 14 §.)

3.2 Yksilöllisyys palveluasumisessa

Riippuvuus toisista ihmisistä lisääntyy väistämättä vanhuudessa, tällöin yksilöllisyyden huomioiminen korostuu. Normaalin ikääntymisen lisäksi mukaan tulee sairauden tuomia rajoituksia. Tämän vuoksi hoitotyössä olisi huolehdittava erityisesti siitä, ettei ikääntyneiden oikeuksia kavenneta heidän rajoitteidensa vuoksi. Erityisesti tämä korostuu laitoshoidossa. (Leino- Kilpi & Välimäki 2014, 282.) Etenkin muistisairaudet vaikuttavat yksilön persoonallisuuden kokemiseen. Myös yhteiskunnan suhtautuminen muistisairaaseen on vaihtelevaa. Muistisairautta sairastava henkilö saattaa tuntea olevansa sama henkilö kuin aiemmin, mutta sairaus taas vaikuttaa henkilön itsetuntoon, joka muuttaa persoonallisuutta. Yhteiskunnan taholta suhtautumisessa muisti-

sairaaseen henkilöön voi olla erilaisia tapoja. Tärkeäksi kysymykseksi nouseekin ihmisarvon kunnioittaminen ja muistisairaana oikeudet sosiokulttuurisessa yhteisössä. (Alzheimer Europe 2016, 10.)

Väistämättä tulee myös niitä tilanteita, että ikäihminen ei muistisairauden vuoksi enää kykene kertomaan olemassaolostaan, toiveistaan ja mieltymyksistään. Tällöin ihminen tulisi tunnustaa näkyväksi, normatiivisin keinoin. Normatiivisia ominaisuuksia ovat ihmisen näkeminen elävänä, tuntevana ja toisiin ihmisiin suhteessa olevana olentona. Normatiivisia ominaisuuksia ovat myös elämän aikana hankitut ansiot ja saavutukset. Normatiivisuus jalostuu käytäntöön kohtelemalla vanhoja ihmisiä heidän ihmisyytensä edellyttämällä tavalla. Olisi ymmärrettävä, että kyse on pitkän ja persoonallisen elämän eläneistä ihmisistä. (Pirhonen 2017, 147- 151.)

Kun mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksia ikääntymiseen liittyen selvitetään, yksilöllisyyden huomioiminen näyttäisi linkittyvän muiden voimavarojen joukkoon. Mielen hyvinvointia heikentävät ikäihmisten syrjintä ja vanhuuteen liittyvät negatiiviset leimat ja stereotyyppit. Mielen hyvinvointia puolestaan vahvistavat hyvät sosiaaliset suhteet ja arvostetuksi tuleminen. Ikäihmisten mielen hyvinvointia ja sen tukemisen haasteita tarkasteltaessa huomio kiinnittyy väistämättä palvelujärjestelmään ja vanhustyöhön. Vanhustyötä tulisi tarkastella voimavaralähtöisestä näkökulmasta, joka kiinnittää katseen ikäihmisen pätevyyteen ja osaamiseen, osallisuuteen, yksilöllisyyteen ja voimavaroihin sekä tuo esiin iäkkään ihmisen aikaisemmin käyttämiä selviytymiskeinoja. (Fried ym. 2013, 8.)

Ikääntyneiden hoitotyön keskeiseksi lähtökohdaksi on määritelty neljä asiayhteyttä: oleminen suhteessa toisiin ihmisiin, oleminen yleensä sosiaalisen maailman osana, oleminen tietyssä paikassa ja oleminen vaan itsensä kanssa. Hoitotyö toteutuu aina suhteessa toiseen ihmiseen, kyse on inhimillisestä toiminnasta. Sosiaalinen maailma taas on oleellinen ihmisen todellistamisen näkökulmasta. Tietty paikka tuo olemassaololle piirteitä ja mahdollisuudet. Oman arvoperustan määrittely taas mahdollistuu itsensä kanssa olemisella. (Leino- Kilpi & Välimäki 2014, 282.)

Vuonna 2016 julkaistussa tutkimuksessa jossa palveluasumista tarkasteltiin ikääntyneen asumisen kontekstina, puhutaan jaetun toimijuuden käsitteestä. Jaettu toimijuus

vahvistaa kokemusta yksilöllisestä toimijuudesta. Tutkimuksen mukaan palvelutalon asukkaan on kyettävä luottamaan siihen, että siellä ymmärretään elämäntilanteiden olemassaoloon liittyvän pohdinnan merkityksellisyys. Tähän liittyen myös ymmärrys yksilöiden vuorovaikutuksellisista liittymisen tai vetäytymisen tarpeista on toivottavaa. (Ruuskanen- Parrukoski 2018, 168- 169.)

Palvelutalossa ihmisten ympäröimänä myös ystävyys käsite on korostetusti esillä. Vanhat ihmiset näyttävät kokevan ystävyys merkityksen yksilöllisellä tavallaan. Se ei välttämättä tarkoita samaa kuin nuorempien ystävyys. Yksinäisyys ei välttämättä tarkoita ystävien puuttumista, vaan se voi tarkoittaa, että ystäviä on vaikea tavoittaa tai niitä on vain muutamia. Ruuskanen- Parrukoski avaa väitöskirjassaan kuinka yksilöllisesti myös ystävyys voidaan kokea. Elossa olevia elinaikaisia ystäviä tavataan enää harvoin. Toimintakyvyn tai jaksamisen puute estävät ystävien luo kulke- mista. Ensisijaisesti voimavarat kuluvat omaisten kanssa toimimiseen. Huomionarvoista on, että vaikka ystäviä ei ole mahdollista tavata, kukaan ei puhu ystävyys loppumisesta. Erityisesti nuoruuden ja lapsuudenaikaiset ystävät ovat yhä ajatuksis- sa. (Ruuskanen- Parrukoski 2018, 127.) Vanha ihminen voi siis kokea, että hänellä on ystäviä vaikka hän ei olisi tavannut heitä enää vuosiin. Ystävyys ei siis aina ole sitä, että iäkäs ihminen istuu ikätoverinsa kanssa samassa ruokapöydässä päivittäin. On tärkeää ymmärtää, että ystävyys syntyy jostain muusta kuin pelkästä tilan jakami- sesta.

Yksilön pitää päästä itse päättämään, mikä on hyväksi juuri hänelle. Yhteiskunta tai tieteellinen tutkimus ei voi päättää yksilön puolesta, miten tulee toimia tai ajatella. Ihmisen omat valinnat ja hänen elämässään saamansa taidot selvitä elämäntilanteista ovat yksi tärkeä tekijä vanhustyössä. Elämänlaadulla ja koetulla terveydentilalla on suuri merkitys ja sitä ei voi aina mitata elinvuosien pituudella. Ulkoista mitattua ak- tiivisuutta tärkeämpää on se minkä merkityksen ihminen itse on antanut omalle toi- minnalleen. (Dunderfelt 2011, 204.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli haastattelujen ja havainnoinnin avulla selvittää, miten mahdollisessa tulevaisuuden palveluasumisessa voidaan vastata ikäihmisen tarpeisiin, niin että he kokevat säilyttävänsä minuutensa ja persoonallisuutensa, kun eivät enää asu omassa kodissaan. Oletuksena oli saada sellaista tietoa, mikä on olennaista ja tärkeää kaikkien ikäihmisten persoonallisuuden tukemisessa palveluasumisen tullessa ajankohtaiseksi.

4.2 Tutkimusote

Opinnäytetyön metodologisena lähestymistapana oli tapaustutkimus. ”Tutkimusaiheen ollessa syvään ymmärrykseen pyrkivä, sopii tapaustutkimus tähän parhaiten. Tapaustutkimuksessa halutaan saada syvälinen ja monipuolinen kuva tutkittavasta ilmiöstä ” (Kananen 2015, 76.) Tapaustutkimuksessa tyypillistä on että, kiinnostuksen kohteena olevaa yksilöä tai ryhmää, tutkitaan yhteydessä ympäristöönsä. Aineistoa kerätään useita metodeja kuten haastattelua ja havainnointia käyttämällä. (Hirsjärvi ym. 2013, 135.) Tähän tapaustutkimukseen liittyi myös etnografisia piirteitä. Syvälinen ymmärryksen saaminen kohdeilmiöstä helpottuu, kun tutkija siirtyy tutkittavien maailmaan saadakseen syvälinen ymmärryksen kohdeilmiöstä. Näin ollen, pelkät ulkoiset aineistonkeruumenetelmät, kuten haastattelut ja teemahaastattelut, eivät yksin riitä, vaan halutaan nähdä ja ymmärtää ilmiötä myös sisältäpäin. Osallistumiseni arjen hoitotyöhön, mahdollisti etnografisen näkökulman tutkimuksessa. Arjen hoitotyötä tehdessäni pystyin havainnoimaan arkitilanteita. Tutkimusote oli kvalitatiivinen. Kvalitatiivisen tutkimusotteen käyttö on perusteltua ihmisen ajatuksia ja toimintaa kuvatessa. Joidenkin asioiden kuvaamiseen on mahdollista vain tekstin avulla. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi: ihmisten suhtautuminen ja asenteet. Laadullisen tutkimuksen keinot ovat ensisijaisia tutkittaessa näitä seikkoja. (Kananen 2015, 71.)

4.3 Aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmiksi valikoituivat haastattelu ja havainnointi. Haastattelussa mahdollistuu aineistonkeruu joustavasti ja aineistonkeruuta voi säädellä vastaajia myötäillen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 204- 205). Tässä opinnäytetyössä haastattelin kolmea iältään 84- 94 vuotiasta henkilöä heidän kodeis- saan. Haastattelun ollessa kehittämistyössäni keskeisessä roolissa, pyrin valmistautumaan siihen etukäteen huolellisesti. Hyvärisen ym. (2017, 299) mukaan vanhaan ihmiseen tulisi haastateltavana suhtautua, kuin keneen tahansa aikuiseen. Kronologi- nen ikä ei sinänsä kerro mitään, mutta se on kuitenkin huomioitava. Ikää tärkeämpi asia on fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky. Iäkkäille haastateltaville haastattelu voi olla tärkeä mahdollisuus puhua kunnolla omista asioistaan. Tilan antaminen, mutta toisaalta aktiivinen seuraaminen ja myötäily, luovat hyvän vastaamisen tilan. Ulkoinen samanlaisuus ei tarkoita sisäistä samanlaisuutta. (Hyvärinen ym. 2017, 31.) Myös Markkola (2018, 71) tuo esiin ikäihmisen oman halukkuuden kuvailla elämänsä. Runsas elämäkokemus, historiallinen näkemys ja elämänviisaus ovat Markkolan mukaan pohjana monenlaiselle kerronnalle. Monelle vanhukselle saattaa- kin olla haastattelijan auttamista tärkeämpää tulla aidosti kuulluksi, saada sanoa omat ajatuksensa ja kokea, että joku on niistä ihan aidosti kiinnostunut. Aidosti kuulluksi tuleminen, ihmisen kuunteleminen, oli lähtökohtani kaikkien haastateltavien kohdal- la. Kaikkien haastateltavien kohdalla haastattelupaikaksi valikoitui heidän oma ko- tinsa. Markkola pitää luontevimpana ja turvallisimpana kohtaamispaikkana vanhuk- sen omaa kotia (Markkola 2018, 72). Näin varmasti olikin, olinhan haastattelijana heille uusi ihminen, mutta kuitenkin he tavallaan olivat omassa paikassaan ja omilla säännöillään.

Toisena aineistonkeruumenetelmänä oli havainnointi. Havainnoinnissa mahdollistuu välittömän ja suoran tiedon saaminen yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden toi-

minnasta ja käyttäytymisestä. Havainnoinnin avulla voidaan päästä luonnollisiin ympäristöihin. Voidaankin sanoa, että se on todellisen elämän ja maailman tutkimista. (Hirsjärvi ym. 2013, 213.) Suoritin havainnointijakson eräessä ympärivuorokautisessa palvelutalossa 8-22.5.2019. Kerroin havainnointijakson alkaessa henkilökunnalle havainnoinnista ja kirjasin havainnointijakson ajankohdan työpaikan ilmoitustaululle näkyviin. Kerroin havainnoinnin liittyvän opinnäytetyöhöni ja tapahtuvan huomamatta muun työn ohessa. Kerroin henkilökunnalle, että opinnäytetyön suunnitelmani on vapaasti luettavissa työpaikalla ja olen valmis vastaamaan havainnointiin liittyviin kysymyksiin. Koska teen vain aamuvuoroja, havainnointiini liittyy hyvin paljon aamutoimista suoriutumiseen ja ruokailuhetkiin saattamista. Havainnoinnin pohjalta tein päiväkirjanomaisia muistiinpanoja, joita käytin muun tutkimusaineiston lisänä.

Havainnoinnin lähtökohtana oli henkilökunnan rooli vuorovaikutustilanteessa. Hirsjärven ym. (2013, 213- 214) mukaan, joissakin havainnoinnin tilanteissa on vaikea tallentaa tietoa välittömästi, tällöin on luotettava muistiinsa ja kirjattava havainnot myöhemmin. Juuri näin tapahtui. Havainnoidessani keskityin vain seuraamaan tilanteita. Tein muistiinpanoja havainnoinnista vasta, kun sain siihen rauhallisen hetken. Keräsin havaintoja päiväkirjamaisesti tutkimukseen käytettäväksi aineistoksi. Havainnoidessani kiinnitin huomiota arjen vuorovaikutustilanteisiin, kuitenkin siitä tilanteista erikseen mainitsematta. Havainnointiaineisto oli haastatteluaineistoa täydentävää ja tukevaa

4.4 Haastateltavat

Opinnäytetyöhöni valikoituneet haastateltavat olivat Länsi- Suomen Diakonialaitoksen asumispalveluiden piirissä asuvia ikäihmistä. Haastateltavien löytämiseksi olin yhteydessä asumispalveluiden yksikönjohtajaan, jolta sain ajankohdat vanhusten ryhmätapaamisista. Haastateltavat valikoituivat ikäihmisten ryhmätapaamisessa, johon menin kertomaan opinnäytetyöstäni. Ensimmäisestä ryhmästä ilmoittautui kaksi vapaaehtoista haastateltavaa. Myöhemmin, kun halusin vielä täydentää ryhmistä tutkimusaineistoani, sain mukaan yhden haastateltavan. Kaksi haastateltavista oli naisia ja yksi oli mies.

Koska työtäni ohjasi vahva kerronnallisuuden näkökulma, piti haastateltavien olla kyvyiltään ja terveydeltään sellaisia, että puheen tuottaminen ja elämäkerronta on mahdollista. Esimerkiksi hyvin pitkälle edennyt muistisairaus tai vaikea puheentuottamiseen liittyvä ongelma olisi estänyt tutkimukseen osallistumisen. Halusin varmistua henkilöiden kyvystä osallistua tutkimukseen tapaamalla heidät jo ennen varsinaista haastattelua. Yhden haastateltavan kohdalla olin yhteydessä myös hänen omaiseensa. Näin sain varmistuksen siitä, ettei alkava muistisairaus ole heikentänyt hänen harkintakykyään suostua tutkimukseen. Henkilöiden valintaa ohjasi myös heidän kykynsä ymmärtää, minkälaiseen tutkimukseen he antavat suostumuksensa. Kaikki haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (LIITE.1).

4.5 Haastattelutilanteet

Kaikki haastattelut tapahtuivat haastateltavien omissa kodeissa. Olin etukäteen ollut kaikkien kanssa puhelinyhteydessä ja sopinut haastatteluajankohdan. Ensimmäisellä varsinaisella haastattelukerralla haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen. Samalla vielä varmistuin siitä, että haastateltava ymmärtää haastattelun tarkoituksen riittäväällä tavalla.

Molemminpuolista tutustumista edistääkseni, ohjasin keskustelua aluksi hyvin yleisiin asioihin. Haastateltavat saattoivat esimerkiksi esitellä minulle asuntoaan. Puhuimme huonekasveista, säähavainnoista ja kerroin myös jotain itsestäni. Tilanne ei tuntunut vaivaannuttavalta kenenkään haastateltavan kohdalla. Kaikki halusivat aloittaa nauhoitetun haastattelun jo ensimmäisellä kerralla. Pisimmillään saman henkilön

haastatteluväli oli viikko. Kun menin tapaamaan uudelleen samaa haastateltavaa, luin etukäteen edellisen haastattelusta litteroimani aineiston. Tämä auttoi palauttamaan mieleeni, niitä asioita, mistä viimeksi oli puhuttu.

Haastatteluiden kesto vaihteli puolesta tunnista, kahteen tuntiin. Saatoimme välillä juoda kahvit ja katsella esimerkiksi valokuvia. Keskeytin nauhoituksen välillä, kun haastateltavalle tuli esimerkiksi puheluita tai puhuimme asioita, joita haastateltava ei halunnut nauhoitettavan. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi haastateltavan henkilökohtaiseen taloudelliseen tilaan liittyvät huolet tai ihmissuhteissa koetut pettymykset. Haastateltavat toivat esille sitä, että edellä mainitsemani asiat ovat liian henkilökohtaisia nauhoitettaviksi, mutta halusivat kuitenkin kertoa niistä minulle. Kaikkien kanssa haastattelut sujuivat mutkattomasti ja haastateltavien ehdoilla. Kerran yksi haastateltava sai kesken haastattelun yllätysvieraita, tällöin sovimme jatkavamme seuraavalla kerralla. Yritin myös aina lopettaa haastattelun niin, että puheenaiheet eivät olleet lähellä haastattelun loppua kovin surumielisiä. Halusin näin varmistaa että lähdettyäni pois, haastateltavani eivät jääneet ikävään tai kaihoisaan tunnetilaan.

5 AINEISTON ESITTELY JA ANALYYSI

Aloitin tutkimusaineiston käsittelyn litteroimalla nauhoitetun materiaalin. Kirjoitin tekstinkäsittelyohjelmalla kaiken nauhalle puhutun sanantarkasti ylös. Koska halusin varmistaa sen, että ymmärrän kirjoittamaani aineistoa oikein, lisäsin litterointiin myös naurahdukset ja esimerkiksi liikutusta kuvaavat äänet kirjoitettuna. Litteroitua aineistoa kertyi 40 sivua, tähän kuului myös kirjalliseen muotoon tuottamani havainnoinnin aineisto päiväkirjamuodossa.

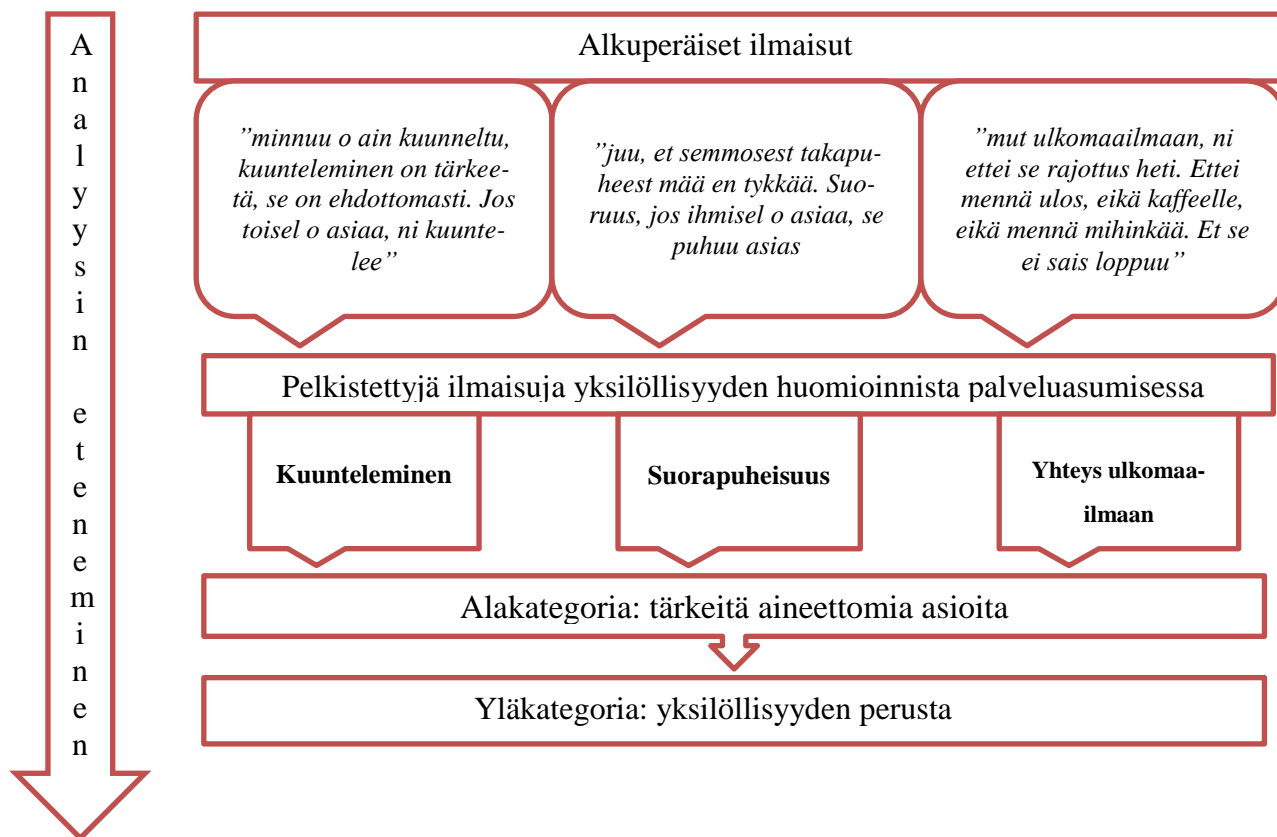
Aineiston analysoinnin suoritin sisällönanalyysimenetelmää käyttäen. Analyysimenetelmään ei ole olemassa yksityiskohtaisia sääntöjä, vain tiettyjä ohjeita prosessien etenemisestä. Sisällönanalyysiä käyttäen voi edetä kahdella tavalla. Aineistosta läh-

teväällä eli induktiivisella tavalla tai sitten deduktiivisesti, jossa aineisto luokitellaan jostain aikaisempaa käsitejärjestelmää hyväksi käyttäen. Kyngäs & Vanhanen (1999, 5.) Tämän opinnäytetyön tutkimusaineiston analysointi tapahtui aineistosta käsin ohjautuvasti eli induktiivisesti. Haastatteluaineiston purkaminen nauhalta litterointi vaiheessa toi aineistoa minulle tutummaksi.

Tutkimustehtävääni silmällä pitäen, aloitin sisällön analyysin koodaamalla litteroitua tekstiä. Etsin vastauksia kahden, tutkimuksen kannalta keskeisen kysymyksen kautta. 1. Miten haastateltava haluaisi tulla huomioiduksi palveluasumisen mahdollisesti tullessa ajankohtaiseksi? 2. Mitkä voisivat olla tulevaisuuden palveluasumisessa ihmisen yksilöllisyyttä tukevia elementtejä? Esitin mielessäni litteroidulle aineistolle näitä kahta kysymystä. Alleviivasin tekstistä ne kohdat, jotka aineistosta tuntuivat vastaavan näihin kysymyksiin. Kirjasin vastaukset marginaalin lyhyesti pelkistettyinä, mutta kuitenkin melko samoilla sanoilla kuin tekstissäkin.

Seuraavassa analysoinnin vaiheessa ryhmittelin pelkistetyt ilmaisut etsien niiden erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Yhdistin samaa tarkoittavat ilmaisut samaan kategoriaan ja annoin kategorialle sen sisältöä mahdollisimman hyvin kuvaavaan nimen. Tähän vaiheeseen liittyy jo aineiston abstrahointia eli käsitteellistämistä (Kyngäs & Vanhanen (1999, 6). Tällä tavalla käsitteellistämällä, pystyin nimeämään aineiston alakategoriat. Alakategorioiden nimiksi tulivat: elämänhistorian tuntemus, käytännön asioiden hoituminen, tärkeät konkreettiset asiat, tärkeät aineettomat asiat ja ei-toivotut asiat. Analysoinnin tässä vaiheessa aineistoon jäi vielä pelkistettyjen ilmaisujen yhteneväinen joukko, joka ei varsinaisesti vastannut edellä mainittuihin kysymyksiin. Mutta tutkimuksen kannalta oli välttämätöntä huomioida oman minuuden esille nostetut voimavarat. Muodostin siis vielä yhden alakategorian, jonka nimesin: luonteeseen ja asenteeseen liittyvät voimavarat.

Seuraavassa analysoinnin vaiheessa yhdistin saman sisältöiset kategoriat toisiinsa, ja muodostin näistä yläkategorioita. Yläkategorioiksi muodostuivat: Yksilöllisyyden perusta, asumisen olosuhteet, kielteiset kokemukset, ja omat voimavarat.



Kuvio.1. Esimerkki aineiston analyysistä

6 TULOKSET

Tarkastelin ikäihmisen persoonallisuuden tunnistamista ja elämäntapaan liittyvien asioiden huomioonnotta kahdella tavalla. Ensimmäinen tarkastelutapa liittyi ikäihmisten itsensä tuottamaan haastatteluaineistoon. Toisena tarkastelutapana oli havainnoida palvelukodin asukkaiden ja henkilökunnan vuorovaikutuksellisia elementtejä. Haastateltavien tuottamaan aineistoon vaikutti selkeästi se, mikä oli heidän henkilökohtainen kosketuksensa palveluasumiseen. Kahden haastateltavan läheinen oli palveluasumisessa tällä hetkellä. Yhden haastateltavan omainen oli ollut vanhainkodissa 1970-luvulla, eikä hänellä ollut muunlaista kokemusta vanhusten asumispalveluista. Kaikki kolme haastateltavaa olivat lähivuosina muuttaneet ikäihmisten asumispalve-

luiden piiriin omasta tutusta kodistaan. Tämä heijastui haastatteluissa pitkäaikaisesta kodista luopumisen kuvaamisena. Eli voisi ajatella, että mahdollinen muutto palveluasumiseen olisi tätä taustaa vasten jo helpompi.

Aineistosta muodostui neljä yläkategoriaa. Avaan luokittelun seuraavissa kappaleissa. Käytän ohessa lainauksia litteroidusta aineistosta. Litteroitujen lainauksien ohkeen avaan tekstiksi myös havainnoinnissa päiväkirja- aineistosta esille tulleita asioita. Havainnointiaineisto antaa haastatteluaineiston lisänä syventävää, eri tasolla olevaa näkökulmaa tutkittaviin asioihin. Haastatteluissa esille tulleiden aiheiden ohkeen on avattu tekemiäni havaintoja kirjalliseen muotoon. Havainnointiaineisto on haastatteluaineistoa täydentävää tai tukevaa.

6.1 Yksilöllisyyden perusta

Kaikkien kolmen haastateltavan kohdalla nousi esiin elämänhistorian tuntemisen merkitys yksilöllisyyden tunnistamisessa. Hoitaminen sinänsä koettiin kuuluvan ammattitaitoon, mutta erityisenä, voimakkaana tarpeena esiin nousi hoitajien kiinnostus ja tuntemus elettyä elämää kohtaan.

”...Tottahan se olis hyvä et ne tietäs minusta. Hoitaminen on varmaan ihan laadukast, sanotaa ny kaikil. Ko kerra hoitoala ihmisii o. Mut et he ymmärtäs paremmi...”

”...et ne tuntis minu, tulatas niinku läheisemmiks...”

Elämänhistorian näkyväksi tekeminen ja sen tallentaminen koettiin tärkeäksi. Tallentamiseen valokuvina esille esitettiin myös nykytekniikan mahdollistamia digitaalisia keinoja.

”Mää vanhemman pojan kans puhuin, et jos mä joudun (takoittaa palveluasumista), ni tee!. Ko nyt on niin hyvä valokuvia suurentaa ja laittaa. Tehkää must taulu, misä on mun koko matkani ja mä voin itte kattoo ja nähdä. Ja tosa o Häme (paikkakunta muutettu) ja siel on (x). Ne

vois henkilökunnanki kans selvittää. Jos en mä itte pystys selvittää, ni poika vois selvittää...et ko nyt on niin helppo näit laitteit et saa vaikka mimmosii valokuvii, mistä ja kui vanhoist vaa. Et se olis seinäs, et se olis aina siinä. Sieltä se tulee se entinen elämä minkä helpommin muistaa, eikä tätä päivää...”

Etenkin omien lapsien rooli nousi myös esiin elämäntiedon antajina.

”...että tietäs mun elämästä, ja mul o kaks poikaa, ja jos en itte vaikka tietäs, kyl niilt saa kysellä...”

Elämänpolun tuntemisen tärkeyttä muistinsa menettäneeseen minuuteen, kuvattiin kiteyttämällä se oman menneisyyden profiilin siirtymisenä myös nykyisyyteen.

”...On jotai muutaki ihmises ku tämänhetkinen tilanne. Se just et se tulee se ihmine siihe, et se profiili siirtyy siihen. Et se on vaan sitä, eikä ollenkaan sitä, et siel on niin paljo muutakin...”

Havainnointipäiväkirjani muistiinpanoissa elämänhistorian kevytkin tuntemus tuntui helpottavan vuorovaikutusta. Hoitotilanteen avaaminen keskustelemalla edellisiltaisesta jalkapallopelin tuloksesta, auttoi luomaan ilmapiirin, jossa hoidettava tuntui olevan samalla tasolla kuin hoitaja. Hoitaja- hoidettava suhde olikin normaali keskustelusuhde. Vuorovaikutusta edisti tieto siitä, että asukas oli koko ikänsä seurannut jalkapalloa intohimoisesti.

Edelliseen havaintoon liittyen, tilanne toimi myös päinvastoin. Havainnoinnissa asukkaan tietämys hoitajan elämänpiiristä vaikutti edistävän vuorovaikutusta. Asukas saattoi kysyä esimerkiksi hoitajan lemmikeistä tai lapsista, tällöin havainnoin asukkaan kokevan tasavertaisuutta keskustelussa. Pelkistä hoitotoimista puhuttaessa vuorovaikutustilanne tuntui olevan jännittyneempi ja etäisempi.

Yksilöllisyyden huomioimisessa aivan keskeisesti tuli esille ihmisen kuunteleminen. Kuuntelu koettiin jopa synonyymina sanalle kohtelu..

”...Mää en ol koskaan saanu mittää huonoo kohteluu, minnuu o ain kuunneltu. Kuunteleminen on tärkeetä, se on ehdottomasti, jos toisel o asiaa, ni kuuntelee...”

Havainnointipäiväkirjassani merkinnät kuulemisen ja kuuntelemisen eroista tukevat haastateltujen esiin tuomia asioita. Toisinaan eteen tuli tilanteita, että vaikka asukas kuuli hoitajan sanat, ei hän selvästikään niitä ymmärtänyt, muttei kysynyt uudestaan. Kun toinen hoitaja oli poistunut huoneesta, asukas saattoi kysyä toiselta hoitajalta ”mitä oikein oli tarkoitettu”. Huomasin havainnoidessani, että joidenkin hoitajien puherytmi oli niin nopeaa, että vuorovaikutus molempiin suuntiin oli vajavaista. Toisaalta asukas kuuli, muttei ihan ymmärtänyt, ja toisaalta hoitaja kyllä kuuli, muttei oikeastaan kuunnellut. Kirjasinkin havainnointipäiväkirjaani, ettei pysähdytty tilanteeseen. Asukas ja hoitaja olivat ikään kuin eri aaltopituuksilla.

Haastateltavien puheissa heijasteli myös usein se, mikä oli heidän yksilöllinen tapansa toimia. Tuntui, että silloin heillä oli enemmän lupa odottaa vastaavaa myös kanssaihmisiltä.

”...Yleensä mää kuuntele ain toist ihmist, ja sit mää reagoi vast sen jälkee.”

Yksilöllisyyteen kohdistuvia varsinaisia toiveita tuotiin hyvin varovasti esiin. Elämänviisautta ehkä osoittaen, pelättiin sanoa ääneen, mitä vielä olisi haaveissa.

”...mää ole vähä semmone, et päivä kerrallas. Sitä o turha ruvet kato haaveilemmaa ja semmost. Sitä toivoo, et lapset joskus piipahtas, kyl ne ny käynty onki, likat ollenkin ni...”

”...pystyy vähä ajattelee sillaiki, et ei ne Asta (nimi keksitty) ol ennää kaikki mahdollist, mitä mielee tulee...”

Persoonallisuutta tukevaksi elementiksi koettiin myös yhteyden säilyminen palveluasumisen ulkopuoliseen ”maailmaan”.

”...mut toi ulkomaailma, ettei se rajottus heti, ettei mennä ulos, eikä mennä kaffeelle mihinkää. Et se ei sais loppuu, ets sitä täytys jollaki taval jatkaa...”

Edellisen sitaatin taustalla heijastelee haastateltavan oma huoli ja kokemus ystävän palveluasumiseen liittyen. Tällöin yhteydet ulkomaailmaan katkesivat liian nopeasti.

Havainnointipäiväkirjastani löytyy useampiakin huomioita ulkopuolisten kontaktien tärkeydestä. Vuorovaikutustilanteissa puhuttiin paljon ystävistä, perheestä ja varsinkin lapsenlapsista. Niistä haluttiin keskustella ja keskustelun tuoma hyvä mieli edisti hyvää vuorovaikutusta.

6.2 Asumisen olosuhteet

Asumiseen liittyen haastatteluissa nousivat esiin paitsi erilaiset käytänteet asumisjärjestelyissä, myös aivan pikkutarkkoja yksityiskohtia sisustuksen suhteen. Muuttovaiheen toivottiin olevan lyhyt ja pysyvä. Pitkät odotukset ja paikanvaihdot nähtiin ”takapakkina” terveydelle. Yksi haastateltavista toi esiin kokemuksiaan läheisen ystävänsä kautta. Ystävä oli joutunut odottamaan pysyvää palveluasumispaikkaa pitkään.

”...sairaalajaksot o liian pitkiä, ne vie taaksepäin, ne ei sais ol pitkiä. Ko kerra näkee, et ei hänest ol enää kotona asujaks. Ni kyl jostai täytys löytyy se paikka. Kun kävin kattoo x:ää (puhuu ystävästään) sairaalas, ni sanoin pojallekki et kyl menee ny nii alas...”

Edellistä aihetta sivuten, käytännön asioita muutossa ja asumisessa hoitamaan haluttiin joku luotettava läheinen. Omien voimavarojen vähenemistä tunnuttiin ennakoivan ja haluttiin varautua tulevaan.

”...ja mää pelkää ny vähä et...(jättää lauseen kesken, tarkoittaa voinnin huononemista) me tehdään ny. Mul on hoitotestamentti, mut mul ei ol tätä asioiden hoitoon, mut me tehdään molemmat pojat. Et toinen on sitte varalta...”

Omien tavaroiden näkyminen ja saatavilla olo, tuntui olevan se seikka, joka teki asunnosta kodin. Jopa pölynimuri mainittiin.

”Tämä o mun kotini, tääl o kaikki mun taulut, televisio, kirjahylly... omat tavarat ja pölyimuriki mul o (nauraa). Jos kaikki olis iha vierast, ni sillo se olis vaikeempaa...”

Havainnoin keskittyessä enemmän vuorovaikutuksellisiin elementteihin, asumisen olosuhteisiin liittyvät kirjaukset havainnointipäiväkirjaani olivat niukkoja. Päiväkirjastani löytyy kuitenkin maininta siitä, miten esimerkiksi asukkaan omien huonekalujen siirtäminen huoneistossa apuvälineiden tieltä, aiheutti epäluottamusta hoitajaan. Omat tarpeettomaksikin jääneet huonekalut haluttiin pitää näkyvillä tai säilyttää lähellä, omalla paikallaan.

Haastatteluissa yksilöllisyyden huomioiminen huoneiston sijainnissa oli myös huomionarvoinen asia. Jopa aamu- ja ilta-auringon paisteet nousivat merkityksellisiksi.

”...mää haluaisi niinko tälle puolelle (näyttää käsillään), ja aamuaurinko, ku sit o niin kuuma ku iltapäiväl alkaa paistaa...”

Paitsi ulkoiset puitteet ja omat tavarat, esiin tuotiin voimakas halu jakaa asunto oman puolison kanssa. Yhdellä haastateltavalla tämä asia oli vielä mahdollinen.

”...siin o niinku semmonen, et mejän pitäs pääst niinku yhteen, ettei eroteta. Ko 70 vuotta oltu...ni se...ymmärrät sen...”

Arkisimpia asioita olivat musiikkimakuun ja ruokailuun liittyvät vaatimattomat toiveet.

”...Se oli niinku ennen semmost rytminkkäämpää se musiikki. Se o oikee musiikkii, semmosta tykkäisin kuunnella, ymmärtää mitä se on...”

”...et ruoka maistus kunnolliselt...”

Pelkkä uuteen aamuun herääminen, oli toive ja haave sekin. Taustana se tosiseikka, että ikää toiveen esittäjällä oli 94- vuotta.

”...joka aamu, olis hienoo, et herää...”

Edellisen kaltaiseen toiveeseen, on hankala, mahdotonkin vaikuttaa, mutta ehkä se kertoo enemmän kokemuksien kautta saavutetusta elämäkatsomuksesta.

6.3 Kielteiset kokemukset

Haastatteluissa käytiin läpi haastateltavien koko elämänmittaista matkaa, lapsuudesta tähän päivään. Matkan varrelta löytyi myös sellaisia muistoja ja kokemuksia, joiden jättämä jälki ei ollut unohtunut. Näistä, välillä vaikeistakin asioista, syntyi oma kategoriansa.

Sota aikana eletyssä lapsuudessa, koettiin olleen hetkiä, jotka haluttiin unohtaa kokonaan. Tai sotaa ei haluttu nähdä esimerkiksi televisiosta.

”...Meil näky siit Mäntyluodo pommitukset, se oli siin lahde takan, se oli aika pelottavaa, lentokoneet lenteli, yritti pommittaa...jos televisioist mää kattlele jottai semmost, ni sillo se iskee niinko takasi, et voi kamala mitä tuol oikee on...et kyl sen vieläki aattelee et se oli lapsel aika painajaine..”

Puhumattomuuden ilmapiiri sai aikaan myös jännitteitä, joita lapsi ei osannut ymmärtää.

”...et kyl vieläki ajattelee et se oli lapsel aika painajaine, ei isält voinu kyssyy koska sää joudut takasi lähtee... ei tämmöst voinu kyssyy. Isä tuntu, se oli vähän siin ja siin, tuntuko isä vieraalt. Mul oli ittel vähä semmone koska se joutuu lähtee pois, ja tulleeks se ennää takasi. Ei se äiti niinko sil taval siit puhunu, mut jos naapuri emäntäki tuli, se oli semmost, semmonen jännitystila naisil... yleisesti jännitystila...”

Toisaalta kun haastateltava jatkaa tarinaansa, voi yksilöllisesti ymmärtää hänen osaavan nauttia ihan vain elämästään, kun ei ole näitä jännitystiloja. Ehkäpä hänen toiveensa onkin elää vain tasaista jännityksetöntä elämää.

Havainnointi aineistossani on useita merkintöjä ilmapiiristä, liittyen esimerkiksi jännittyneisyyteen. Ilmapiirin jännittyneisyys tuntui olevan kiinni hyvinkin pienistä asioista. Äänen käytöstä löytyi huomioita useastakin eri tilanteesta. Olen esimerkiksi kirjannut huomion tilanteesta, missä hoitaja on tullut tahattomasti väärin ymmärrettyksi luonnostaan kovan puheäänensä vuoksi. Yhdessä hoito-tilanteessa hoitaja kertoi kollegalleen hänelle tapahtunutta asiaa kovaäänisesti. Äänen korkea voimakkuus aiheutti muistisairaassa asukkaassa hämmennystä. Asukas ei selkeästi pystynyt enää seuraamaan keskustelua sanojen kautta. Asukkaan huomio olikin äänenpainoissa ja voimakkuudessa. Tilanne loi epäselvän ilmapiirin asukkaan ja hoitajien välille ja vaikeutti hoitotilannetta.

Yksi haastateltavista nosti esiin ajatuksen siitä, ettei haluaisi joutuvansa vuodepotilaaksi.

”... Eikä semmost et tosa käänneltäs tos petil, et se olis mul semmone kauhun paikka, ja tänä päivän o et saadaa pysymää jonkinmoises kunnos, kyl tyttäret varmaa tietää mun ajatukset...”

Edellisen lainauksen takana on ehkä enemmän huoli heikentyneestä terveydentilasta, kuin pelko kosketuksesta. Muutenkaan haastatteluissa koskettaminen ei noussut esiin millään tasolla. Havainnointipäiväkirjastani löytyy kuitenkin yksi huomio kosketukseen liittyen. Olen kirjannut asukkaan olevan jotenkin alentavassa tilanteessa, kun kosketuksella ei ollut merkitystä. Hoitaja seisoo, asukas istuu hississä pyörätuolissa,

hoitaja alkaa ikään kuin ajankulukseen hieroa naputella ja sivellä asukkaan hartioita, ilman muuta kontaktia asukkaaseen. Leino- Kilpi & Välimäki (2014, 147-148.) puhuvat fyysisestä yksityisyydestä. Jokaisella ihmisellä on henkilökohtainen tilansa, jota ylläpitämällä hän voi säädellä yksityisyyttään. Henkilökohtaisen tilan kunnioittaminen kuuluu ihmisen kunnioittamiseen. Parhaimmillaan hoitohenkilökunta käyttää potilasta ympäröivää tilaa hoidollisesti.

6.4 Omat voimavarat

Tutkimusaineistosta kävi analyysivaiheessa esiin yhteneväinen joukko persoonallisuutta tukevia asioita, liittyen ihmisen omiin voimavaroihin. Juuri näitä voimavaroja löytämällä ja tiedostamalla on ehkä mahdollista vahvistaa persoonallisuuden säilymistä vanhanakin.

Usein omiksi vahvuuksiksi nostettiin tietynlaisia luonteenpiirteitä, jotka olivat syntyneet elämäkokemusten kautta. Yksi tällainen oli juuri elämän kokemusten avulla saavutettu pelottomuus.

”...ei pelota mikää, ei vaik mun elämäs o aika paljo tapahtunu. Mun yks lapsenlapsi tuo Liina (nimi muutettu), enkeli. Hän meni syöpää 17 vuotiaana. Se on ollu kaikkein suurin. Hän olis ny xx- vuotias. Se ei unohdu...”

Edellisessä puheenvuorossa heijastelee elämähistorian myötä muokkautunut ominaisuus tai asenne. Ilman elämähistorian tuntemusta tämänkaltaiseksi kuvattua pelottomuutta, ei välttämättä edes ymmärtäisi oikein.

Yleisesti ottaen, pelon ja murehtimisen sijaan haastateltavien puheissa tuntui heijastelevan luottamus siihen että elämä kyllä kannattelee.

”...en mää mikkää semmone millai sitä sanotaa kauhee jännittäjä ol. Yleensä asiat mennee, ko itte olen parhaani tehny. Ni en mää sille mit-

tää voi. Jos ne ei men hyvi, ni sit ne ei men hyvi...En mää koskaa ol miettiny vanhuuttakaa, enkä mittää turhapäiväst etukättee ajatellu. Jos ny puhutaa jostai ruokapitoje laittamisestki, ni mää tei sit vaa..”

Olen kirjannut havainnointi aineistooni luonteen ominaisuuksia myötäilevästä käytöksestä. Huomasin asukkaan kohtaamisen alkavan jo hänen huoneensa oven takaa. Toiset hoitajat esimerkiksi hiljensivät askeleitaan jo ennen asukashuoneen oven avaamista. Myös puhetapa vaihteli reippaasta, rauhalliseen. Huumoria, ja asukkaalle tuttuja murre sanojakin käytettiin. Myös hiljaisuus toimi vuorovaikutuksen välineenä. Parhaiten vuorovaikutus näytti onnistuvan, kun asukkaan tunnetiloja myötäiltiin tai ”liikutettiin” lähellä hänen omaa tapaansa vuoro vaikuttaa. Rauhalliseksi tiedetylle asukkaalle rauhallinen vuorovaikutus tuntui sopivan parhaiten.

Erityisenä elämänsenteena kaikillakin haastateltavilla tuntui olevan muiden ihmisten kanssa toimeen tuleminen. Tämän seikan esiin tuominen tuntui siitä kerrottaessakin jo vahvistavan haastateltavan omaa käsitystä itsestään. Asiasta oltiin selkeästi hyvällä mielellä ja ylpeitä. Osalla tämä sosiaalinen kanssakäymisen taito lähti jo kotikasvatuksesta.

”...mää en muista että mul olis kenenkää kans riitaa. Mää ole kauppi-aan tytär, mut o opetettu niiaamaan jo pikkulikasta kaikil. Ne voi ol kato asiakkaita (nauraa), kaks suuntane tämä juttu, kohteliaisuus kato...”

Havainnointipäiväkirjassani on huomio, joka sivuaa ihmissuhteiden sujuvuutta. Olen kirjannut, että paitsi asukkaan ja hoitajien välinen, mutta myös hoitajien keskinäinen vuorovaikutus heijastuu asukkaisiin. Kun asukas ei enää pystynyt ymmärtämään sanojen merkityksiä, isoin huomio oli äänen painoissa ja äänen värissä. Esimerkiksi hoitajaparin hyvä keskinäinen kemia loi tilanteelle positiivisen vireen. Kun asukas vielä tavalla tai toisella otettiin mukaan keskusteluun, syntyi hyvä ilmapiiri, jossa hoidettava ikään kuin koki olevansa mukana, vaikkei välttämättä paljon keskustelus-

ta ymmärtänytkään. Pienikin aistittu epäsopu hoitajien kesken jätti jälkeensä hämmennystä.

Omiin voimavaroihin ja kykyihin liittyen, myös pärjääminen omin voimin koettiin tärkeäksi.

”...Mul o ain ollu se, et jos itte pärjää, ni itte menet. Semmone o mul ollu takaraivos, et liikkeel vaan ii paljo ko pääset. Jollaki taval koko ikäs siihe tottunu...”

Kaikki kolme haastateltavaa olivat lähiaikoina muuttaneet pitkäaikaisesta kodistaan kerrostaloon, uuteen ympäristöön. Luopumisen teema oli luonnollisesti läsnä heidän puheissaan. Ratkaisuvalmius nostettiin esiin oman mielen selviytymiskeinoina.

”...Mää olen niinku ajatellu, et nyt o se vaihe ku me eletään näin. Me ollaan vanhuksii, ei me olla sairait. Nyt me ollaan valmiit luopumaan. Täyty tehdä niinku joku ratkasu, ettei se jääny jollain taval roikkumaan, et olet ittes niinko valmiiks ajatellu. Et se on ny tästä poikki...”

Kun asiaa oli saanut itse miettiä, se vaikutti helpommalta, vaikka vaatikin työstämistä.

”...Se oli tota omal tavallas kova, ja kova. Mut mää tajusin tämän. Ei flikat mua mitenkään aivopessy. Mut ko mää asui siel pitkäl, ni mää totesi, et parempi ol tääl ihmiste ilmoil, kos sielt täyty ain lähtee. Kyl mää työstin sitä sil tavalla...”

Yleensä elämässä vastaan tulevat haasteet ratkaistaan omilla resursseilla, tiedoilla ja kyvyillä. Onko niin, että mitä enemmän ihminen jäsentää, työstää ja siten tiedostaa omia vahvuuksiaan ja kehittämisen kohteitaan, sitä paremmin hän kykenee hyödyntämään omia voimavarojaan. (Hohenthal- Antin 2009, 16.)

7 TULOSTEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tutkimustuloksia käsiteltäessä, on huomionarvoista, että haastateltavat eivät olleet vielä henkilökohtaisesti asuneet palvelutalossa päivääkään. Näin heidän toiveensa, tarpeensa ja kokemuksensa pohjautuvat täysin heidän omiin mielikuviansa asiasta. Haastatteluissa esiin tulleet asiat olisivat olleet varmasti erilaisia jos heillä olisi ollut kokemusta palveluasumisesta. Nyt esille tulleet asiat kumpusivat heidän elämänsä ohjaamina. Näin oli alun perin tarkoituskin.

Opinnäytetyöni osoittaa, että oikeaa elämänsä huomioimista ei ole pelkkien tahtotilojen tai toiveiden kysyminen. Elämänsä todellinen tuntemus edellyttää tietämystä siitä mistä nämä toiveet kumpuavat? Ilman elämänsä tuntemusta on mahdotonta tietää mistä ihmisen toiveet kertovat ja ennen kaikkea mitä ne hänelle merkitsevät? Asioille annettu ja saatu merkityksellisyys taas vaikuttaa siihen, miten kannattaa toimia. Mikä on tärkeintä ja juuri yksilön kannalta olennaisinta? Hoitajien olisi tiedettävä jokaisen asukkaan elämänsä historiaa, jotta ymmärrys, myötäeläminen ja tasavertaisuus voisi toteutua. Elämänsä tuntemus auttaa myös saamaan käsityksen siitä, mistä on kysymys, kun jokin asia ahdistaa tai ei ole mieluinen.

Opinnäytetyöni osoitti myös sen, että jo pelkkä kiinnostuksen osoittaminen ikäihmisen elämää kohtaan, auttaa arjen hoitotyön toteuttamista. Ikäihmisen oma tarve kertoa elämänsä liittyy vanhenemiseen ja auttaa häntä jäsentämään omaa paikkaansa maailmassa. Asia tuntui olevan entistäkin tärkeämpi, kun fyysinen paikka ei olekaan enää oma tuttu elämän mittainen koti. Persoonallisuus näkyy kerronnan kautta ja sen saa näkyviin kuuntelemalla. Hoitotyötä voi tehdä tavallaan elämänsä tuntemusta avuksi käyttäen. Asian voi kääntää myös toisinpäin. Hoitotyötä ei ehkä voi tehdä, ainakaan laadukkaasti, ellei tunne elämänsä historiaa. Myös hoitajien välillä vallinnut hyvä vuorovaikutteisuus, näytti vahvistavan asukkaan voimavaroja ja tasavertaisuuden tunnetta.

Ikäihmisen yksilöllisyyden kannalta tärkeiksi koettiin omat tutut esineet. Niillä ei välttämättä ollut edes tunnearvoa. Pelkillä käyttöesineilläkin oli funktionsa, vaikkei

niitä enää koskaan olisi edes tarvittu. Tärkeintä vaikutti olevan, että ne olivat omia ja saatavilla. Pidettiin myös tärkeänä, että esineet olivat omilla paikoillaan.

Tutkimustyössäni keskeiseksi persoonallisuutta tukevaksi tekijäksi nousivat oman elämäkokemuksen kautta syntyneet tai muovautuneet mielen vahvuudet. Heikkisen ym.(2013, 242) mukaan aikaisemmat kokemukset auttavat suhteuttamaan asioita toisiinsa. Menetyksetkin olivat kääntyneet tietynlaisiksi voimavaroiksi. Esimerkiksi pelottomuudeksi elämää kohtaan. Näiden minän voimavarojen esille saattaminen, ja jo pelkästään niistä kertominen, vaikutti vahvistavan persoonallisuutta. Opinnäytetyöni kautta kävi ilmi, että ikäihmisillä oli omia hyvinkin persoonallisia tapoja selviytyä arjesta. Yksi haastateltavista kertoi kattavansa kahdelle, vaikka oli nyt yksin.

”..mää katan aina kaks lautasta, vaikka mä tiedän et mä olen yksin...”

Ehkä edellinen kertoo yksilöllisestä tavasta sopeutua muutokseen ja vanhenemiseen. Heikkinen (2013, 243) mukaan vanhenemiseen sopeutumisen tavat vaihtelevat. Suhteutamme sen mahdollisuuksiemme ja kykyjemme mukaan.

Opinnäytetyöni tutkimustuloksissa on laajaa yhteneväisyyttä aikaisempiin tutkimuksiin. Hiljattain valmistuneessa väitöskirjassa, selvitettiin iäkkäiden näkemyksiä, heidän oman tahtonsa toteutumisesta hoitokodissa. Yhdeksi keskeiseksi tutkimustulokseksi nousi iäkkäiden kokemus siitä, että hoitohenkilökunnan tulisi tietää enemmän ihmisen taustasta ja elämästä. Ihmisen elämänselän tietämys ja ymmärtäminen katsottiin olevan edellytys asukkaan kunnioittamiselle. (Tuominen, Leino- Kilpi & Suhonen 2016, 31.)

Jari Pirhosen (2017,1) väitöskirjassa on luotu käsite ”tunnustamisen” filosofia. Siinä ihminen saadaan näkyväksi antamalla hänelle tilaa ja aikaa olla oma itsensä. Kaiken kattavaa näyttäisi olevan, kiinnostus ja kunnioitus ihmistä ja persoonaa kohtaan. Tämä persoonallisuuden huomioiminen ja kunnioitus, tuli opinnäytetyössäni esiin paitsi haastatteluaineistossa, mutta varsinkin havainnointiaineistosta syntyneistä päätelmistä. Vuorovaikutus onnistui parhaiten, kun asukaan persoona huomioitiin ja

kiinnostusta osoitettiin. Myös pelkästään haastateltavien elämää kohtaan osoitettu kiinnostus, ja ajan antaminen tuntui tukevan persoonallisuuden olemassaoloa.

Tuttujen esineiden läsnäolo, käyttämättöminäkin oli tärkeää minuuden vahvistamisen kannalta. Vuonna 2012 julkaistu Ageing in the place- tutkimus tukee tekemääni johtopäätöstä. Tutkimuksen mukaan, ikäihmisten suhde asumiseen ja asuinympäristöön muodostuu myös tekemisistä ja hallinnan tunteesta. Iäkkäille oli tärkeää, että tavarat olivat omia tuttuja, vaikka seinät ympärillä olivat uusia. Kodin ja sen ympäristön ominaisuudet kiinnittyvät ihmisen kykyyn havaita, ottaa käyttöön ja arvottaa niitä. Erityisesti iäkkäillä, jotka ovat asuneet pitkään nykyisessä asunnossaan, on havaittu olevan vakiintuneita tilankäytön tapoja ja rutiineita. Ne ovat muodostuneet pitkän ajan kuluessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Andersson 2012, 3.)

Opinnäytetyöni tuloksissa esiin tulivat myös yhteydet läheisiin ja ystäviin. Varsinkin huoli ihmissuhteiden katkeamista asumismuodon muuttuessa oli suuri. Toisaalta läheisten roolit vaihtelivat. He olivat tärkeitä, paitsi omina lapsina, ystävinä tai sukulaisina, myös asioiden hoitajina. Vuonna 2016 julkaistussa laadullisessa seurantatutkimuksessa puhutaan mm. yhteen kuulumattomuuden tunteen uuvuttavasta vaikutuksesta. Vanhetessaan ihminen harvoin, tuskin koskaan, menettää sosiaalisia roolejaan, joita hän on elämänsä aikana omaksunut. (Tiilikainen, 2016, 181.) Opinnäytetyössäni tämä tuli myös vahvasti esiin. Oma ”väki” oli aina se tärkein.

”...omat lapset o kaikki kaikes...”

Tutkimustuloksista ilmenee myös kertomisen tärkeys. Johtopäätös asiasta oli, että jostain asiasta puhuminen tuntui saavan haastateltavan hyvälle mielelle, ikään kuin vahvistumaan omana itsenään. Hyvin samantapaiseen johtopäätelmään päätyi Gustav Molander tehdessään laajaa seurantatutkimusta iäkkäille. ”Elämän läpikäyminen tutkijan kuunnellessa näytti varmistavan eletyn elämän arvokkaita puolia” (Molander 1999, 246).

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa on myös huomioitava, että kaikki asiat eivät tule koskaan kerrotuksi. On paljon asioita, joista ei haluta puhua. Tämän asian hyväksy-

minen on välttämätöntä ja oikein. Myös vaikeneminen on tavallaan kertomusta elämästä. Vaatii korkeaa vuorovaikutuksen taitoa ”kuulla ” myös tämä hiljaisuus.

8 EETTISYYS

Hirsjärven ym. (2013, 25) mukaan erityisesti tiedonhankintatavat aiheuttavat ihmistieteissä eettisiä ongelmia. Tutkijan eettinen vastuu korostuu erityisesti tutkimuksissa, jotka kohdistuvat ihmisen henkilökohtaisiin kokemuksiin, ja joissa käytetään menetelmiä, jotka edellyttävät intensiivistä vuorovaikutusta tutkittavien ja tutkijan välillä (Janhonen, Nikkonen 2001, 256). Opinnäytetyöni ollessa edellä kuvatun kaltainen, koin jatkuvasti kantavani mainittua eettistä vastuuta työstäni. Pyrin huomiomaan eettisyyden perinpohjaisesti opinnäytetyöni eri vaiheissa.

Eettisesti tärkeäksi kysymykseksi tämänkaltaisessa työssä, nousee ihmisarvon kunnioittaminen. Noudatin työssäni haastateltavien itsemääräämisoikeutta. Pyrin varmistamaan siitä, haastatellut henkilöt olivat kykeneviä ymmärtämään haastattelun tarkoituksen. Heillä oli mahdollisuus milloin tahansa kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksessa mukana olleilta henkilöiltä pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Hirsjärvi ym. (2013, 25) korostavat tutkijan omaa pohdintaa siitä, minkälaisia riskejä tutkimukseen osallistumiseen sisältyy. Omassa kehittämistyöni koskiessa vanhoja ihmisiä, tiedostin riskiksi erityisesti muistamattomuuden. Pitkälle edennyt muistisairaus, olisi ollut este tutkimukseen osallistumiselle, koska tällöin ymmärrys suostumukseen voisi olla heikentynyt. Toinen eettisesti tiedostamani asia liittyy kerronnan kautta nouseviin mahdollisiin elämän kipukohtiin. Hyvärinen ym. (2017, 33) nostaa esiin ongelmalliseksi koetun tilanteen, jossa haastateltava saattaa liikuttua kesken haastattelun. Empatia ja myötätunto rauhoittavat usein tilanteen ja haastattelu voi jatkua. Pyrin toimimaan parhaan ammattitaitoni mukaan. Ihmisen kunnioitus meni kaikessa etusijalle, vaikka kehittämistyön anti olisikin jäänyt sen vuoksi puutteellisemmaksi.

Tutkimuksen eri vaiheessa huomioin myös intymiteettisuojan säilymisen. Henkilöiden nimet eivät tule esille tutkimuksen missään vaiheessa. Käsittelin haastatteluai-
neiston huolellisesti ja tutkimukseen käytettävästä aineistosta ei voi päätellä, ketä
vastaukset oli antanut. Punnitsin tutkittavien identiteettiä ja henkilökohtainen louk-
kaamattomuutta koskevat asiat erityisellä tarkkuudella tutkimuksen eri vaiheissa.

Havainnoinnissa en nostanut esiin sellaisia tilanteita, joista olisi mahdollisuus tunnis-
taa havainnoitujen ihmisten henkilöllisyys. Olen raportoinut tutkimustulokset rehelli-
sesti ja kaunistelematta. En ole plagioinut toisten tutkijoiden tekstiä ja olen pyrkinyt
suureen huolellisuuteen lähdemerkintöjä tehdessäni.

9 LUOTETTAVUUS

Laadullisessa tutkimuksessa, kysymykset luotettavuudesta liittyvät tutkijaan, aineis-
ton laatuun, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen. (Janhonen & Nikkonen
2001, 36). Tässä opinnäytetyössä aineistoa kerättiin kahdella tavalla, haastattelemalla
ja havainnoimalla. Kahden eri menetelmän käyttö nosti aineiston laadukkuutta.

Kolmesta tehdystä haastattelusta kertyi paljon aineistoa. Saattaa olla että, vielä use-
ampi haastattelu olisi lisännyt tutkimuksen luotettavuutta ja tuonut siihen uusia nä-
kökulmia. Toisaalta juuri nämä haastattelut toivat yksilöllisellä tavalla sen tiedon,
mitä juuri näillä haastateltavilla oli annettavanaan. Haastateltavien pieni määrä saat-
toi olla myös luotettavuutta lisäävä tekijä, koska tällöin paneutumien aineistoon oli
syvällisempää ja mielekkäämpää. Aineiston analyysi tapahtui rehellisesti, ja se on
kuvattu läpinäkyvästi suoria lainauksia käyttäen. Yhteys aineiston ja tulosten välillä
on pyritty osoittamaan mahdollisimman avoimesti. Tulokset on esitetty luotettavasti
ja niitä on punnittu kriittisesti.

10 POHDINTA

Pyrkimykseni oli selvittää miten iäkäs ihminen haluaisi tulla huomioiduksi palveluasumisen mahdollisesti tullessa ajankohtaiseksi? Toisena tutkimuksen kohteena oli selvittää, mitkä voisivat olla tulevaisuuden palveluasumisessa yksilöllisyyttä tukevia elementtejä? Tämän opinnäytetyön tulokset osoittivat, että kyse ei ole isoista tai vaikeasti toteutettavista asioista käytännössä. Kuitenkin juuri nämä asiat ovat valtavan suuria ja tärkeitä yksilön kannalta. Oikeastaan niitä kaikkein tärkeimpiä.

Ihmisen elämänhistorian huomioimista ja persoonallisuuden näkyväksi saattamista on tietoisesti tuotava jatkuvasti esiin. Asiasta pitäisi puhua kouluissa, työpaikoilla ja kaikessa vanhustyössä. Elämäkokemusten huomioiminen ei tarkoita, että menneeseen jäädytään kiinni. Se tarkoittaa pikemminkin sitä, että menneestä saadaan voimaa tähän ja tuleviin päiviin.

Lainsäädännössä, sääntökirjoissa ja suosituksissa puhutaan lukuisista tärkeistä asioista. Esimerkiksi säädetään lakeja vanhusten ravitsemuksesta, huoneistojen koosta ja henkilöstömitoituksista. Myös toiveita ja tottumuksia kartoitetaan. Missään laissa ei kuitenkaan velvoiteta hoitoalan ihmisiä tutustumaan hoidettavaansa niin, että he tunsisivat hänen elämänhistoriaansa. Myöskään persoonallisuuden ”tunnustamisesta” ei löydy pykälää. Olisiko tällaisen asian lisääminen esimerkiksi vanhuspalvelulakiin suotavaa?

Kun vanha ihminen muuttaa palveluasumiseen, olisi hänet otettava vastaan ensisijaisesti persoonana. Hoitajien tulisi selvittää itselleen, ja hoitoa ohjaaviin suunnitelmiin ihmisen persoonaan ja elämäntilanteeseen liittyneitä tärkeitä asioita. Asukkaalle tulisi kartoittaa ja käyttää niitä hoitotyön tukena joka päivä. Ehkä jokaisesta uudesta asukkaasta pitäisi tehdä ”profiili”, joka näkyisi aina kun hänestä kirjataan hoitotietoja. Profiilissa näkyisi vanhan ihmisen elämän tärkeimpiä hetkiä, elämäntilannetta ja omia voimavaroja, joita vielä voi käyttää. Elämänhistorian tuntemuksen osaamista voitaisiin pitää yllä myös keskusteluhetkillä. Jokainen asukas voisi olla vuorollaan se ihminen, johon jonakin päivänä syvemmin tutustutaan. Asukkaalle annettaisiin tietoisesti aikaa ja mahdollisuus kertoa omista tärkeistä asioistaan.

Myös vuorovaikutus osaaminen ja vanhuuden piirteiden ymmärtäminen ovat asioita, joita tämänkin tutkimuksen perusteella on syytä kehittää edelleen. Ehkä vuorovaikutusta ikäihmisten kanssa tulisi tuntiä. Vuorovaikutus työyhteisössä on myös asia, joka tulisi ottaa huomioon hoitotyöntekijöitä koulutettaessa.

Digitaalisten sovellusten käyttö esimerkiksi elämänselämän tallentamisessa olisi yksi kehitettävä asia. Ihmisen tarina voitaisiin ehkä saada näkyviin uusilla tavoilla. Elämänselämä voi olla tallennettuna kuvina, ääninä, ehkä jopa tuoksuina uuden teknologian avulla.

Oli mielenkiintoista jatkaa tutkimusta tässä työssä mukana olleiden henkilöiden kohdalla, heidän mahdollisesti siirtyessään palveluasumiseen. Minkälaisia ajatuksia ja toiveita heillä olisi asumisen muodon muuttuessa herännyt? Kiinnostavaa olisi myös tehdä vertailevaa tutkimusta asiakastyytyväisyydestä kahden ryhmän välillä. Toisessa ryhmässä olisi niitä ikääntyneitä, joiden taustaan on tutustuttu ja toisessa taas sellaisia, joiden elämästä ei ole paljoakaan tietoa. Jatkotutkimuksissa olisi ehkä tarpeellista myös selvittää, mitä vuorovaikutuksellisia elementtejä hyvältä vanhustyöntekijältä vaaditaan. Huomiota tulisi ehkä myös kiinnittää hoitohenkilökunnan keskinäiseen vuorovaikutukseen. Miten henkilökunnan hyvä keskinäinen kemia vaikuttaa hoidettavien elämänselätyyn?

Jos ei kuule koko tarinaa, ei ymmärryskään ole täydellistä. Tämän vuoksi opinnäytetyöni ei lopultakaan tuo oikeutusta sille ymmärrykselle minkä itse sain haastatellesani ikäihmisiä ja kuullessani koko tarinan. Ilman merkityksiä, asiat on helpompi ohittaa tai jättää vaille huomiota.

Olen liittänyt opinnäytetyöni ensimmäiselle sivulle säkeistön vanhasta lasten virrestä. Tässä hienossa vanhassa laulussa kuvastuu kaikki se, mitä olen pitänyt työni ydinajatuksena. ”Kauniina nauhana vuosien päivät, muistoksi jokainen helminä jäivät. Elämän päivien ketju on kallis, yhdenkään niistä ei kadota sallis” (Peltonen, 1909.) Niin, elämän päivien ketju, se on kallis. Jos tästä ketjusta kadotetaan ”helmiä”, myös ihmisyydestä menetetään jotain aivan korvaamatonta.

En tahdo kuitenkaan lopettaa liian haikkeisiin tunnelmiin. Haluan päättää tämän työn hiljattain edesmenneen Antti Eskolan viimeisen kirjan, viimeiseen lauseeseen. Tähän lauseeseen sisältyy melkein koko elämä. Siinä on vapautta, luottamusta, sisäistä rauhaa ja ripaus huumoria. Ehkä näitä piirteitä elämänviisaudeksikin kutsutaan. ”Teen iltaryypyksi tukevan viskipaukun, ehkä kaksikin, ja menen rauhallisesti nukkumaan.” (Eskola 2019, 226). Tämän työni valmistuessa, myös minulla on samankaltainen tunne. Viskiä en juo, mutta lepään hetken. Otan palan suklaata, ehkä kaksikin, ja ymmärrän Eskolan ajatuksen. Pitkän työn valmiiksi saattaminen, vaatii pal-kintonsa.

LÄHTEET

- Andersson, S. 2012. Ageing in place- ikäihmisten asumisen ongelmat ja sosiaaliset suhteet. Viitattu 6.3.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1554631>
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14 painos. Helsinki: WSOYpro.
- Alzheimer Europe 2016. Ethics report. Discussion paper on ethical issues linked to the changing definitions/use of terms related to Alzheimer's disease. Viitattu 23.11.2019.
file:///C:/Users/apsi/Downloads/04886%20Carers'%20report_updated%20FINAL.pdf
- Eskola, A. 2019. Vanhanakin voi ajatella. Mielikuvista ja niiden voimasta. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, A.2016. Vanhuus. Helpottava, huolestuttava, kiinnostava. Tampere: Vastapaino.
- Fried, S., Heimonen,S. & Jokinen, P. 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi, katsaus kirjallisuuteen. Viitattu 8.3.2019.
<http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim) 2013. Gerontologia. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Heikkinen, R-L, 2004. Suhde vanhenemiseen. Iäkkäät naiset elämänsä kertojina ja rakentajina. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.10.2018.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13526/9513917207.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Heimonen S-L. & Fried, S. 2015. Iästä ja mielestä. Vanhuuden mielessä koettuja ja opittua. Viitattu 14.11.2018
https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf
- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal- Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Hyvärinen., M, Nikander, P. & Ruusuvuori, J. 2017. Tutkimushaastattelijan käsikirja. Tampere: Kustannusosakeyhtiö vastapaino.
- Janhonen, S, Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Jansson, A. 2019. Toimi nyt. Satakunnan Kansa 10-11.

Jonsen, E, Norberg, A. & Lundman, B, 2015. Sense of meaning in life among the oldest old people living in a rural area in northern Sweden. Viitattu 3.11.2019. International Journal Of Older People Nursing 10, 221- 229.DOI: 10.1111 / opn.12077ISI: 000359834100008.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino, Oy- Juvenens Print.

Kansallinen senioriliiton www- sivut. 2019. Viitattu 11.6.2019.
https://www.eetury.fi/Site/Data/671/Files/2019/Huomisen_kynnyksellae_2019_esitys.pdf

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Hoitotiede. No 1/99. Sisällön analyysi.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. Viitattu 21.11.2019.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

Leino- Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8-9. painos. Helsinki: Sanoma pro Oy.

Markkola, P. 2018. Kielen päällä. Gerontologia 1. Viitattu 29.10.2019.
<https://journal.fi/gerontologia/article/view/69749>

Molander, G. 1999. Askel lyhenee, maa kutsuu. Helsinki: SMS- julkaisut.

Muistiliitto ry 2016. Hyvän hoidon kriteeristö. Työkirja työyhteisöille muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin. Muistiliiton julkaisusarja. Viitattu 11.5.2019.
https://www.muistiliitto.fi/application/files/5815/5739/2899/Hyvan_hoidon_kriteeristo_interaktiivinen_2019.pdf

Noppiari, E. & Kostinen P. 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.

Peltonen, O. Muista joka päivä. Lasten kauneimmat hengelliset laulut. Viitattu 18.11.2019. <https://www.discogs.com/VariouS-Lasten-Kauneimmat-Hengelliset-Laulut/release/13274000>.

Pirhonen, J. 2017. Hyvä elämä vanhojen ihmisten hoidossa. Gerontologia 31(2) Viitattu 11.5.2019. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/64173>

Pitkälä, K. & Jylhä, M. 2019. Elämän viimeiset vuodet- yhteiskunnan, ikääntyneen ja perheen näkökulma. Duodecim;135: 1673–4. Viitattu 1.12. 2019.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305778/duo15130.pdf?sequence=1>

Porin perusturvan tehostetun palveluasumisen sääntökirja. Viitattu 22.11.2019.
https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/ikaihmissen_tehostetun_palveluasumisen_palvelusetelin_saantokirja01.pdf

Ruuskanen- Parrukoski, P. 2018. Palveluasuminen ikääntyneen asumisen kontekstina. Tapaustutkimus ikääntyneiden toimijuudesta sekä vallasta ja sosiaalisista suhteista. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY.

Saarenheimo, M. 2017. Vanhenemisen taito. Tampere: Kustannusosakeyhtiö vastapaino.

Siltala, P. 2013. Vanhuus, elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.

Soini, M. 2017. Mielekäs ja merkityksellinen arki ikääntyneiden palvelukeskuksessa. YAMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.11.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123189/soini_marja.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Viitattu 24.10.2019. <http://hdl.handle.net/10138/161065>

Tilvis, R. 2016. Biogerontologia- Duodecim Oppiportti. Viitattu 20.10. 2019. <https://www.oppoportti.fi/op/ger00001/do>

Tilvis, R, Pitkälä, K. Stranberg, T. Sulkava R. & Viitanen, M. 2016. Ikääntyneiden pitkäaikaishoito, Geriatria. Teoksessa Finne- Soveri, H. 72- 73. Helsinki: Duodecim.

Tuominen, L, Leino- Kilpi, H. & Suhonen, R. 2016. Older people's experiences of their free will in nursing homes. Nursing ethics. Vol 23 (1) 22-35. Viitattu 22.11.2019. https://moodle3.samk.fi/pluginfile.php/193145/mod_resource/content/1/Free%20will.pdf

Vanhuspalvelulaki. Viitattu 16.3.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>.

Virkola, E. 2015. Konferenssi kuulumisia, Vanhuuden Mieli- projektin päätösseminaari. Gerontologia 1/2015, 55. Viitattu 29.10.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1733206>

Suostumus tutkimushaastatteluun

Suostun osallistumaan geronomi (YAMK) opiskelija Riitta Pöystin opinnäytetyötä koskevaan haastatteluun. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ikäihmisen elämäntapaan liittyviä asioita. Tarkoitus on saada uutta tietoa, jonka avulla ikäihmisen kohtaaminen tapahtuu hänen persoonallisuutensa kautta. Opinnäytetyö valmistuu joulukuun 2019 mennessä.

Minulle on selvitetty tutkimuksen tarkoitus. Olen tietoinen siitä, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja voin halutessani keskeyttää haastattelun milloin tahansa ja kieltää haastatteluaineiston käytön tutkimuksessa. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni ei tule esiin tutkimuksessa, eikä muissakaan tutkimustyön vaiheissa. Suostun siihen, että haastattelu nauhoitetaan. Haastatteluaineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja se hävitetään opinnäytetyön valmistuessa.

Aika ja paikka

Allekirjoitukset:

Suostumuksen antaja

Geronomi (YAMK) opiskelija

Riitta Pöysti

puh 040xxxx

Satakunnan ammattikorkeakoulu