

LAB ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen
Uusyhteisöllisyys, osallisuus ja johtaminen
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Outi Lindén ja Katja Maijanen

Ikääntyneiden yksinäisyyden tunteen vähentäminen

Opinnäytetyö 2020

Tiivistelmä

Outi Lindén & Katja Maijanen

Ikääntyneiden yksinäisyyden tunteen vähentäminen, 50 sivua, 4 liitettä

LAB ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

Uusyhteisöllisyys, osallisuus ja johtaminen

Opinnäytetyö 2020

Ohjaajat: Yliopettajat Mari Kokkonen ja Anja Liimatainen, LAB ammattikorkeakoulu, fysioterapeutti Emma Nurmi, yksityinen palvelutalo ja sairaanhoitaja Mel-la Kuosa, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tiedekunta

Opinnäytetyön tarkoitus oli arvioida ikääntyneiden yksinäisyyden vähentämisen menetelmien toimivuutta ikääntyneiden näkökulmasta sekä tuottaa uudenlaista ammatillista tietoa siitä, millaisilla menetelmillä ikääntyneiden yksinäisyyttä voidaan vähentää.

Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa tietoa yhdessä ikääntyneiden kanssa toimivista menetelmistä, joilla voidaan yksinäisyyttä vähentää. Menetelmät luokiteltiin kolmeen aihealueeseen, jotka ovat yhteisöllisyys, digitaalisuus ja osallisuus. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä yksityisen palvelutalon asukasyhdistyksen kanssa. Menetelmät esiteltiin kohderyhmälle Learning cafe tilaisuudessa ja tuloksissa saatiin heidän näkemyksensä toimivista menetelmistä. Tilaisuuden tulokset esitettiin kolmelle vanhustyön asiantuntijalle, jotka kertoivat oman näkemyksensä menetelmien toimivuudesta.

Tuloksissa nousi kolme menetelmää, jotka ikääntyneiden mukaan vähensivät yksinäisyyden tunnetta eniten. Menetelmät olivat yhteisöllinen asuminen, puhelinpäivystysteknologia ja kulttuuri- ja taide. Asiantuntijoiden näkemys puolsi ikääntyneiden katsomusta. Yhteisöllisen asumisen koettiin parantavan elämänlaatua ja luovan turvallisuuden tunnetta. Asumismuodossa syntyi sosiaalisia suhteita, joiden avulla osallistuminen kodin ulkopuolisiin tapahtumiin helpottui. Osallisuus yhteisiin tapahtumiin ja kerhoihin koettiin tärkeäksi. Kulttuuri- ja taide kiinnosti ikääntyneitä. Lähtemiseen tarvitaan nykyistä enemmän vapaaehtoisia saattajia, koska koettiin, ettei yksin tule lähdettyä.

Asiantuntijat korostivat digitaalisten laitteiden hyödyntämistä tulevaisuudessa. Digilaitteiden käytön opastus olisi aloitettava varhain, jotta se ei ole esteenä käyttöönnotolle. Kuunteluapu palvelunumeron kautta vähentäisi yksinäisyyden tunnetta ja mahdollisesti vähentäisi turhien päivystyskäyntien määrää.

Asiasanat: yksinäisyys, ikääntyneet, yhteisöllisyys, digitaalisuus, osallisuus

Abstract

Outi Lindén & Katja Maijanen

Decreased Loneliness in the Elderly, 50 pages, 4 appendices

LAB University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Social and Health Care Development and Management

Degree Programme in Social Service Counselling, Participation and Management

Master's Thesis 2019

Instructors: Ms Mari Kokkonen Principal lecture and Ms Anja Liimatainen Principal Lecturer, LAB University of Applied Sciences, Ms Emma Salmi, Physiotherapist, Private service house and Ms Mella Kuosa Nurse, South Karelia Social and Health Care District

The purpose of this thesis was to find out what elderly people think of methods that reduce loneliness. The aim of this study was to provide information on methods that work with elderly to reduce loneliness. The methods are communitylike methods, digitalization and implication.

The thesis was done in cooperation with private service house resident association. The data collection was done using the learning cafe method.

The results showed three methods that, according to the elderly, reduce the feeling of loneliness the most. The methods are communal living, call center technology, culture and art. The view of the experts supports the view of the elderly. Communal living is perceived to improve the quality of life and to create a sense of security. Housing creates social relationships that facilitate participation outside the home. Participation in joint events and clubs is seen as important. Culture and art are of interest to the elderly. The help of the assistant increases participation of elderly people when the event requires leaving home.

Experts want to emphasize the future of digital devices. Instructions on how to use your digital devices must be started early so that they are not an obstacle to deployment. Listening assistance via a service number reduces the feeling of loneliness and potentially reduces the number of unnecessary on-call visits.

Keywords: loneliness, elderly, community, digitalization, implication

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Ikääntyneiden yksinäisyys	6
2.1	Yksinäisyyden eri muodot	6
2.2	Yksinäisyyden yleisyys.....	9
3	Yksinäisyyden vähentämisen menetelmät	13
3.1	Yhteisölliset menetelmät.....	13
3.2	Digitaaliset menetelmät.....	16
3.3	Osallisuuden menetelmät	20
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tehtävät	22
5	Opinnäytetyön toteutus.....	22
5.1	Kehittämistyön prosessi	22
5.2	Aineiston keruu ja analyysi	24
6	Näkemyksiä yksinäisyyttä vähentävistä menetelmistä.....	27
6.1	Yhteisöllisyyden menetelmä	27
6.2	Digitaaliset menetelmät.....	29
6.3	Osallisuuden menetelmä	31
6.4	Asiantuntijoiden näkemys	32
6.5	Yhteenveto kehittämisehdotuksista	35
7	Pohdinta.....	36
7.1	Tulosten tarkastelua	37
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	41
8	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	43
	Lähteet.....	46

Liitteet

- Liite 1 saatekirje Learning cafe tilaisuuteen osallistuville
- Liite 2 kutsu Learning cafe tilaisuuteen
- Liite 3 suostumuslomake
- Liite 4 saatekirje asiantuntijalle

1 Johdanto

Yksinäisyys on yhteiskunnallisesti ajankohtainen ja kasvava haaste vanhus-sosiaalityössä. Sisäministeriön mukaan yksinäisyydestä kärsii noin kolmannes ihmisistä ja 5 - 10 % usein tai aina. (Sisäministeriö 2018, 46) Yksinäisyyttä tuntevat ikääntyneet kuormittavat päivystystä tai hätäkeskusta ja tekevät ns. turhia turvahälytyksiä, joiden pohjimmainen syy hätään on yksinäisyyden ja/tai turvattomuuden tunne. Viime vuosina laitospaikkojen määrää on vähennetty ja kehitys on mennyt enemmän kotona asumisen tukemiseen. (Eksote 2016). Muutos tuo mukanaan sen, että ikääntyneet jäävät yksin kotiin mahdollisesti ilman tuki-verkkoa ja yhteisöllisyyden tunnetta. Tärkeää on miettiä yhteiskunnan virran muutoksessa, miten tähän yksinäisyyden vähentämiseen voidaan vastata ja mitkä keinot ovat käytettävissä.

Molemmat opinnäytetyön tekijät työskentelevät ikääntyneiden kanssa ja kohtaavat asiakkaita, jotka kertovat kokevansa yksinäisyyden tunnetta päivittäisessä elämässään. Aiheen valinta on opinnäytetyön tekijöille tärkeä oman työn kehittämisen kannalta sekä työnantajan Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) näkökulmasta. Opinnäytetyö vastaa yhtenä kehittämiskohteena tähän yksinäisyyden vähentämisen haasteeseen paikallisesti ja yhteiskunnallisesti sekä samalla antaa tekijöille kehittämismahdollisuuden oman alan osaamiselle.

Tähän opinnäytetyöhön on koottu ja arvioitu ikääntyneiden yksinäisyyden vähentämisen menetelmiä ikääntyneiden näkökulmasta sekä tuotettu uudenlaista ammatillista tietoa siitä, millaisilla menetelmillä ikääntyneiden yksinäisyyttä voidaan vähentää.

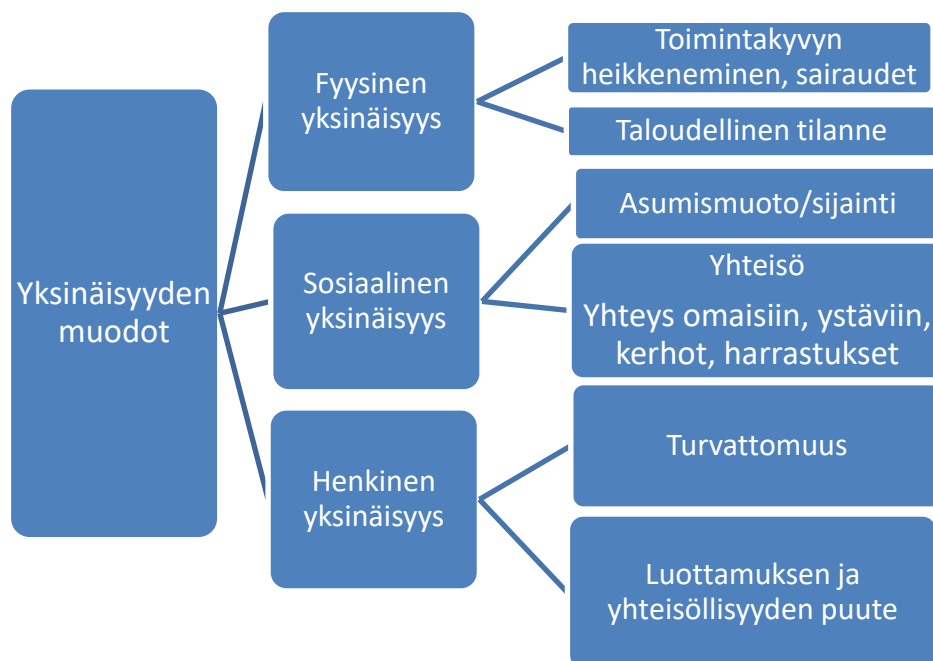
Opinnäytetyön tavoite on tuottaa tietoa yhdessä ikääntyneiden kanssa toimivista menetelmistä, joilla voidaan yksinäisyyttä vähentää. Menetelmät ovat luokiteltu kolmeen aihealueeseen, jotka ovat yhteisöllisyys, digitaalisuus ja osallisuus. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä yksityisen palvelutalon asukasyhdistyksen kanssa.

2 Ikääntyneiden yksinäisyys

Juho Saaren toimittamassa teoksessa Yksinäisten Suomi hän toteaa esipuheessa, kuinka toimittajat, poliitikot ja tutkijat ovat viimeisen viidentoista vuoden aikana huomanneet yksinäisyyden merkityksen koko yhteiskunnassa ja sen, kuinka se vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen. Yksinäisyys on hänen mukaansa hyvinvointi- ja terveysongelmien syy tai niiden seuraus. Monissa ongelmissa, jotka sosiaali- ja terveystieteilijät ovat aiemmin ymmärtäneet ihmisen valintojen tai sosioekonomisten erojen seurauksena, selittyvätkin selvemmin yksinäisyydellä, joka kytkeytyy edellä mainittuihin. Yksinäisyys voi selittää tiettyjen palveluiden lisääntyvän käytön, mutta se voi myös johtaa niiden ulkopuolelle jäämiseen. (Saari 2016a, 10.)

2.1 Yksinäisyyden eri muodot

Kehittämistyössä avataan yksinäisyyden muodot jaoteltuna kolmeen eri kategoriaan; fyysinen, sosiaalinen ja henkinen yksinäisyys. (Kuva 1) Muodot ovat koostettu Suomen Mielenterveys ry sivustolta. (Mieli 2019.)



Kuva 1. Yksinäisyyden muodot (Mieli 2019.)

Fyysinen yksinäisyys

Fyysinen yksinäisyys on monelle ikääntymisen seuraus. Liikkuminen ja asioiden toimittaminen, heikko toimeentulo ja huono kuulo sekä näkö voivat haitata kommunikointia toisten kanssa. Välimatkat läheisiin tuntuvat pidemmiltä, jaksaminen vähenee, kumppanin menettäminen ja ystäväpiirin harveneminen saattavat aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta (Mieli 2019.)

Duodecim- lehden artikkelissa kerrotaan yksinäisyyden monista fyysisistä haitoista. Niitä ovat mm. neurologisten sairauksien, sydän- ja verisuonitautien riskin kasvaminen, elimistön puolustusmekanismien heikkeneminen, kuolleisuusriskin lisääntyminen lähes samalle tasolle kuin tupakoivilla, stressin ja kortisolimäärän lisääntyminen sekä yleinen väsymys, vaikka lepo on ollut riittävää (Ruuskanen 2011).

Yhdysvalloissa vuonna 2012 tehtiin tutkimus ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyden, toimintakyvyn laskun ja kuoleman välistä vaikutuksista suhteessa elämänlaadun heikkenemiseen. Tutkimuksessa tutkittiin yli 60 -vuotiaita ikääntyneitä ihmisiä, keski-ikä ollessa 71 -vuotta. Tutkimus oli pitkäkestoinen kohorttitutkimus, perustutkimus aloitettiin vuonna 2002 ja jatkui joka toinen vuosi vuoteen 2008 asti. Kaikkiaan tutkimukseen osallistui 1604 ihmistä. Tuloksissa 43 % ikääntyneistä koki yksinäisyyttä ja yksinäisyys liittyi kaikkiin tutkimuksen lopputuloksiin. Kaikista eniten ikääntyneet kokivat toimintakyvyn laskua, liikkumisen heikentymistä, päivittäisten askareista suoriutumista sekä sosiaalisten suhteiden heikentymistä. (Perissinotto, Stijacic, Covinsky 2012, 1078 – 84.)

Sosiaalinen yksinäisyys

Sosiaalinen yksinäisyys johtuu yleensä siitä, ettei koe kuuluvansa mihinkään ryhmään tai siitä, ettei sosiaalista verkostoa ole olemassa. (Mielenterveyden keskusliitto 2019.) Mielenterveystalo -portaalin mukaan sosiaalinen yksinäisyys on puuttuvia vuorovaikutussuhteita ja puuttuvia ystävyysuhteita. (Mielenterveystalo 2013.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tiedotteessa puhutaan sosiaalisesta eristäytymisestä, joka on yksinäisyyden tunnetta vaarallisempaa terveydelle. Se voi jopa kaksinkertaistaa ennenaikaisen kuolemanriskin. Samaisessa tiedotteessa kerrottiin myös yksinäisyyden tunteen olevan yhteydessä kohonneeseen kuolemanriskiin (THL 2017.) Jos ihmisellä ei ole hyvin toimivaa ja sosiaalista tarpeita täyttävää verkostoa, voi syntyä sosiaalisen yksinäisyyden tunne. Ihminen saattaa kokea itsensä näkymättömäksi, poissuljetuksi tai ulkopuoliseksi. (Junttila 2016, 56.)

Sanna Parviainen kertoo pro gradu- työssään yksinäisyyden olevan tilanteinen ja vaihteleva tunne. Hänen mukaansa ikääntynyt henkilö voi puhua yksinäisyydestä monin eri tavoin. Ikääntyneet voivat pitää yksinäisyyttä sekä tavallisena, että ongelmallisena ilmiönä. (Parviainen 2007). Yksinäisyyden voi kokea myös virkistävänä tunnetilana, jos se on mukavaa ja rauhoittavaa. Joillekin yksinäisyys tuntuu ahdistava olotilana, kun ollaan ryhmätilanteissa, toisten keskellä, mutta olotila helpottuu, kun poistuu tilanteesta. (Junttila 2016, 54).

Ikääntynyt ihminen saattaa tuntea yksinäisyyden tunnetta, jos lähipiiri ei arvosta häntä ihmisenä. Terveydentilan muutokset aiheuttavat muutoksia sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä ja voivat lisätä yksinäisyyden kokemusta. Kotona asuvilla yksinäisyyttä kokevilla ikääntyneillä ympäristön esteet lisäävät yksinäisyyttä. Tällöin ikääntynyt ei pysty itse päättämään milloin ja mihin haluaa mennä. Tämä voi johtaa elinpiirin pienenemiseen ja yksinäisyyden tunteen lisääntymiseen ja elämänlaadun heikkenemiseen. (Sisäministeriö 2018, 33.) Yksinäisyydestä voi tulla noidankehä, joka johtaa masennukseen, mikä puolestaan pahentaa yksinäisyyttä entisestään. Masennus voi estää toisten seuraan hakeutumisen. Tämän vuoksi ikääntynyt voi tuntea itsensä entistä yksinäisemmäksi, josta seuraa masennuksen syveneminen. (Nevalainen 2009, 19.) Eri yksinäisyystutkijat määrittelevät yksinäisyyden tätä nykyä negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa henkilö kokee ahdistusta ihmissuhteista, jotka joko määrällisesti tai laadullisesti ovat puutteellisia. (Junttila 2016, 53).

Henkinen yksinäisyys

Läheisten ihmisten, luottamuksellisten ja merkityksellisten ihmissuhteiden puuttuminen on henkisen yksinäisyyden suurimpia syitä. Tämä yksinäisyyden muoto voi olla hyvin haitallista. Pidemmän päälle se voi aiheuttaa enemmän mielenterveydellisiä ongelmia kuin muut yksinäisyyden muodot. (Junttila 2016, 56.)

Yksinäisyys ei ole yksin olemista, vaan siinä on olennaisinta ikääntyneen ja hänen ympärillensä olevan yhteisön suhde. Yksinäisyyden kokemus on subjektiivista. (Junttila 2016, 54.) Se on monelle ikääntyneelle psyykettä kuormittava tekijä. Se voi tuntua jopa fyysisenä tunteena, kuten ahdistuksen tunteena, kipuiluna tai hätäisyytenä. Yksinäisyys voi olla joko syy tai seuraus. Tunteiden käsittely voi tehdä arjesta selviytymisestä vaikeaa ja siihen voi liittyä myös fyysisiä seurauksia. (Sisäministeriö 2018, 32.)

Yleisesti on selitetty ikääntyneiden yksinäisyydelle syynä iän myötä tapahtuva sosiaalisen verkoston vähenemisenä ja sosiaalisten kontaktien määrän laskulla. Ikääntyneet korostavat tutkimuksissa enemmän vuorovaikutussuhteiden läheisyyden tarvetta, kuin sosiaalisen verkoston kokoa. (Sisäministeriö 2018, 32.) Muutos elämäntilanteessa verrattuna aikaisempaan elämään tapahtuu etenkin, kun ikääntyvä eläköityy, leskeytyy tai ystäväpiiri kapeutuu. Myös suhteet lapsiin ja lapsenlapsiin tai lapsettomuus, lapsenlapsettomuus voi vaikuttaa paljon yksinäisyyden tunteisiin. Vieraaseen kulttuuriin tai paluumuuttajana pitkän ajan jälkeen on iso vaikutus tunteeseen yksinäisyydestä, turvaverkkoa ja läheisiä ei välttämättä ole. Oma kokemus vanhemmuudesta ja siinä onnistumisesta ovat tärkeitä tekijöitä yksinäisyyden kokemiseen. (Tiilikainen 2016, 176 – 182.)

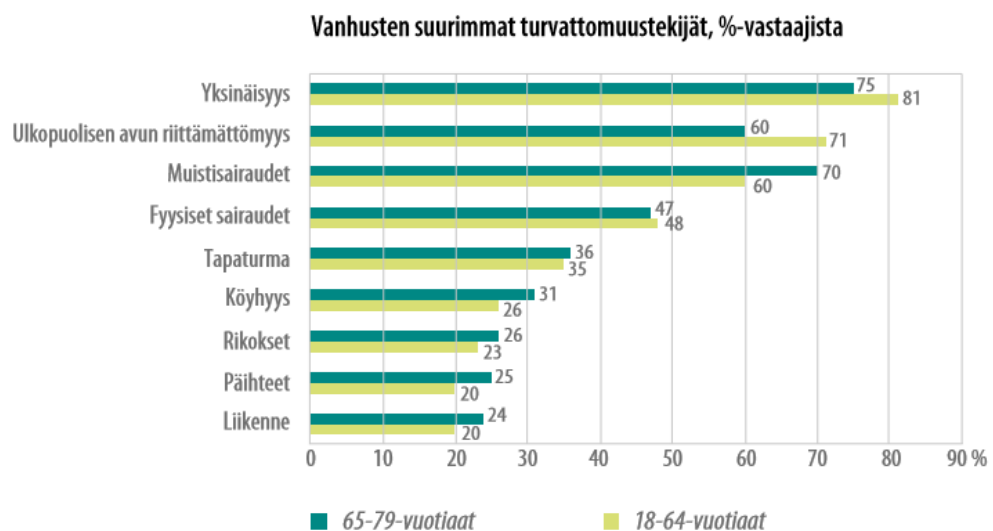
2.2 Yksinäisyyden yleisyys

Väestön ikääntyminen on lähivuosina Suomessa ja monissa muissakin maissa nopeaa. Euroopan maista Suomi on nopeimmin ikääntyvä maa. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan yli 65 -vuotiaiden osuus kasvaa tämän hetkisestä

19,9 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä ja 29 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä. (Sisäministeriö 2018, 11.)

Sisäministeriö on luonut kehittämistoimenpiteet ikääntyneiden turvallisuuden parantamiseksi ja toimenpide 10 -kohdassa mainitaan, että tuetaan ja lievitetään ikääntyneiden syrjäytymistä tekemällä ennalta ehkäisevää työtä ja siihen puuttuvia toimintamalleja lisäämällä. Sisäministeriön kehittämistoimenpiteessä mainitaan, että Suomessa on yksinäisten ikääntyneiden määrä, jotka eivät ole minkään palveluiden piirissä ja joilla on terveysongelmia tai heillä ei ole mielekästä tekemistä elämässään. Toisinaan yksinäisyydestä kärsii noin kolmannes ihmisistä ja 5 - 10 % usein tai aina. Yksinäiset eivät osaa hakea apua, eivätkä he tiedä mistä sitä saisi. Tämän vuoksi ongelmat ovat kasaantuneet. Julkisen sektorin tuottama hoito ja hoiva eivät riitä yksin arjen eväiksi, vaan tarvitaan kolmannen sektorin apua. Löytävän työn kautta heidät voidaan ohjata tarvittaviin palveluihin ja luodaan heidän arkeensa osallisuutta ja toimintakykyä vahvistavaa sisältöä. Työn tarkoitus on löytää ja vahvistaa voimavaroja ja tukea kotona asumista. (Sisäministeriö 2018, 46.)

Vuonna 2016 on tehty tutkimus Turvassa? Kansalaisturvallisuuden tila Suomessa, jonka tuloksissa (Kuva 2) ikääntyneiden suurimpina turvattomuustekijöinä oli yksinäisyys 80 %, ulkopuolisen avun riittämättömyys 68 % ja muistisairaudet 62 %. (Kekki & Mankkinen 2016, 46.)



Kuva 2. Vanhusten suurimmat turvattomuustekijät, %-vastaajista (Kekki & Mankkinen 2016.)

Suurin yksittäinen syy ikärakenteen muutokseen on asutokuntien koon piene-
neminen ja yksin asuvien lisääntyminen. Yli 38 prosenttia yli 65 -vuotiaista eli
noin 390 000 ikääntynyttä asuu yksin. Yksin asuvia on 30 prosenttia ikäluokas-
sa 65 – 74 ja 62 prosenttia yli 85 -vuotiaissa. Pääosin yksin asuvat ikääntyneet
ovat naisia, koska heidän keskimääräinen elinikänsä on pidempi kuin miehillä.
(Sisäministeriö 2018, 14 – 15.)

Valtioneuvosto julkaisi marraskuussa 2018 selvityksen Yksin osana elämän-
kaarta (YSI -hanke), jossa selvitettiin yksin asuvien ihmisten asemaa yhteiskun-
nallisesti. Yksin asuminen on haaste tulevaisuudessa ja tämä on myös yleiseu-
rooppalainen kehityspiirre. Yksinasuvien keskuudessa yksinäisyys on keski-
määräistä yleisempää. (Paavola & Vainio 2018, 8.) Yksinäisyyden tunteen vä-
heneminen vaihtelee sen mukaan, kuinka voimakkaasti ihminen kokee sen
määrittelevän omaa minuuttaan. (Saari 2016b, 301).

Yksinäisyys koetaan perinteisenä sektorijakautumisena, jossa yhteiskunta on
jaettu julkisen (valtio, kunnat), yksityisen (yritykset) ja kolmannen sektorin (jär-
jestöt, kirkot, vapaaehtoistoiminta) alueisiin. Lisäksi lähiverkosto, johon kuuluu
perhe, ystävät ja sukulaiset on ajateltu neljänneksi sektoriksi. Suomalaisten aut-
tamisen asenteet ja tavat (SAAT) kyselyn tulosten perusteella yksinäisten aut-
taminen koettiin olevan lähipiirin (84 % vastaajista) vastuulla, seuraavaksi eni-
ten kirkon (59 %) vastuulla, lähinaapuruston (52 %), julkisen sektorin (38 %) ja
kansalaisjärjestön (31 %) vastuulla. MTV3 keräämässä paneelikeskustelussa
kysyttiin, kenen vastuu on auttaa yksinäistä ikääntynyttä, jonka kysymys poik-
kesi SAAT hankkeen kyselystä, jossa ei ollut ikäluokkaa. Tuloksissa ikäänty-
neen odotettiin saavan apua lähipiiriltä (93 % vastaajista), julkiselta sektorilta
(84 %), kirkolta (40 %) ja naapuruston (40 %). (Grönlund, H. & Falk, H. 2016,
254 – 256.)

Järjestöpohjainen toiminta

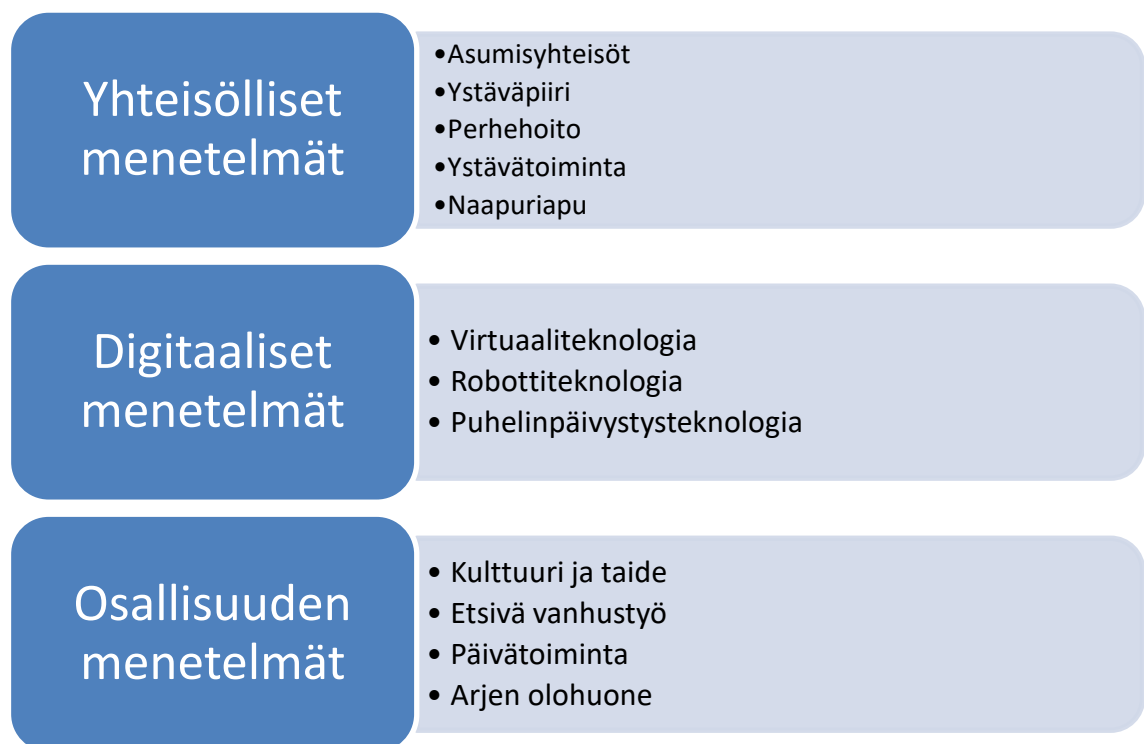
Kolmannen sektorin rooli yksinäisyyden vähentämisessä on tärkeä. Englannissa toimii hyväntekeväisyysjärjestö The King's Fund joka pyrkii parantamaan terveyttä ja yksilön hoitoa tiedostaen, että ihminen on kokonaisuus johon vaikuttaa sosiaaliset, taloudelliset ja ympäristötekijät. Käytössä on ”sosiaalinen määräys” -social prescribing, jonka lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattilainen voi tehdä. Ihminen ohjautuu yhteishenkilön tai koordinaattorin luokse ei -kliinisiin palveluihin, joka selvittää ja ohjaa ihmistä tarvittavien palveluiden piiriin. Toiminta on käytössä eri tahoille, mielenterveyspotilaista syrjäytyneisiin ja ikääntyneisiin. Vapaaehtoisia toimijoita järjestön piirissä on useita puutarhanhoidosta alkaen ruoanlaittoon. (The King's Fund 2019.)

Tanskassa yksinäisyyttä vastaan toimii kansalaisjärjestö Folkebevaegelsenmod Ensomhed (Kansanliike yksinäisyyttä vastaan), johon kuuluu 70 organisaatiota, kuntaa ja yritystä. Järjestön tarkoituksena on tuottaa tietoa yksinäisyydestä ja yhteyksistä yksinäisten ihmisten välillä. Toimintaa koordinoi ja verkostoa ylläpitää yksi työntekijä. Järjestön tavoitteena on puolittaa yksinäiseksi itsensä tuntevien määrä viidessä vuodessa. Järjestön kohderyhmä ovat kaikenikäiset, ei pelkästään ikääntyneet. Toimintaa pyöritetään mm. yhteisen ruokapöydän ääressä. Toiminnassa korostuu verkoston voima ja osallistujien yhteisöllisyys paikallisuuteen ja monimuotoisuuteen. Asiakkaat saadaan kunnan sosiaalityön välityksellä. (Paavola ym 2018, 49 – 50.)

Hollannissa on jo vuonna 2008 käynnistetty suuren sosiaalista tukea tarjoavan organisaation yhteistoimintaryhmä Coalitie Erbij, joka toimii yksinäisyyttä ja sosiaalista syrjäytymistä vastaan. Ryhmään kuuluvat mm. Pelastusarmeija, Humanitas, kansallinen eläkekassa ja vapaaehtoisorganisaatioita, kuntia, kaupunkeja, järjestöjä, yliopistoja sekä säätiöitä ja yrityksiä. Ryhmä lisää tietoisuutta yksinäisyyden tuottamista ongelmista ja haitoista. Toimintaan osallistuu yhteensä 40 organisaatiota, jotka järjestävät erilaista toimintaa yksinäisille, kuten kotikäyntejä, keskusteluseuraa, yhteisruokailua, ulkoiluseuraa, puhelintukea ja erilaisia palveluja tarpeiden mukaisesti. Osallistujat ovat suurimmaksi osaksi vapaaehtoisia auttajia. Hollanti tukee toimintaa vuosittain. (Paavola ym. 2018, 50.)

3 Yksinäisyyden vähentämisen menetelmät

Opinnäytetyöhön on koottu tietoa olemassa olevista teorioista ja käytössä olevista menetelmistä. Opinnäytetyön tekijät ovat luokitelleet käytössä olevat menetelmät aihealueittain. (Kuva 3) Menetelmät jaetaan kolmeen eri luokkaan, jotka ovat yhteisölliset, digitaaliset ja osallisuuden menetelmät.



Kuva 3. Yksinäisyyden vähentämisen menetelmien jaottelu

3.1 Yhteisölliset menetelmät

Yhteisöllisyys on ihmiseksi kasvamisen ja hyvän elämän rakennuselementti. Henkilön tarve olla muiden kanssa ja osana yhteisöä. Tunne on merkittävä voimavara elämässä. Se lisää ikääntyneen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Samalla vahvistaa sosiaalisen pääoman kertymistä ja korostaa menneitä. (Jaakkola 2015, 17.)

Asumisyhteisöt

Valtioneuvoston Asuva- hankkeessa (Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus 2016 - 2017) selvitettiin yhteisöllisen asumisen hyötyjä ja haittoja Suomessa ja muualla maailmassa, mm. Hollannissa, Sveitsissä, Yhdysvalloissa, Ranskassa ja Englannissa. Yhteenvedossa mainitaan, että yhteisöllinen asuminen ja yhteisöllisyys asuinalueilla vaikuttavat elämänlaatuun hyvinvointia ja elämänlaatua parantavasti. Hankkeen tuloksena todettiin yhteisöllisen asumisen vaikuttavan yksinäisyyttä ja turvattomuutta vähentävästi sekä lisäävän sosiaalisten kontaktien määrää ja sosiaalista aktiivisuutta. Suosituksia raportissa annettiin mm. asukaslähtöisyydestä asuinympäristön viihtyvyyteen. Toimintaa toivotaan seurattavan ja arvioitavan. (Jolanki, Leinonen, Rajaniemi, Rappe, Räsänen, Teittinen & Topo 2017, 112 – 118.)

Vuoden 2019 asuntomessuilla Kouvolassa on rakennettu Aran rahoittamia senioriasuntoja. Asunnot kuuluvat Virkkulankylä- ketjuun, joita on eri puolilla Suomea Siuntion Ivaloon. Asunnot ovat esteettömiä ja niihin on saatavilla kotihoiton palveluita tarvittaessa. Tuorein Virkkulankylä on Kouvolassa. Viimeisimmät asunnot valmistuivat syyskuussa 2019. Alueella on kahdeksan eri taloa, joissa jokaisessa on neljä asuntoa, joko yksiöitä tai kaksioita. Kaikissa taloissa on yhteiset tilat, sauna ja oleskelutila. Alueelle on rakennettu myös korttelitalo, joka on tarkoitettu kyläyhteisön käyttöön. Asumismuoto perustuu yhteisöllisyyteen, joka on Virkkulankyläperusajatus. Asumismuoto on joko omistus- tai vuokrasuhteisia. Ympäristössä on myös muuta elämää, kuten päiväkoteja ja ravintoloita. Ympäristöstä on tarkoitus tulla luonnostaan yhteisöllinen. (Nenonen 2019.)

De Hogeweykin seniori- ja dementia- kylä Hollannissa on asukkaiden pärjäämistä edistävä kodinomainen yksikkö, jossa työskentelevät palkatut hoitajat ja vapaaehtoiset avustajat. Kylä on perustettu vuosina 2008 – 2009 ja siellä asuu noin 152 henkilöä. Kylän asukkaat asuvat taloissa, joissa on 6-7 asukasta. Kylässä on oma kauppa, ravintola, pubi sekä useita kerho- ja kokoontumistiloja. (FCG 2016.)

Ældrebofællesskab, ensimmäinen Tanskan seniorien asumisyhteisö on perustettu Kööpenhaminaan vuonna 1987. Tavoitteena on järjestää asuminen niin, että tiiviit yhteydet naapureihin vähentävät vanhusten kokemaa yksinäisyyttä sekä tuovat turvallisuuden tunnetta. Vastaavia yhteisöjä on nykyisin jo 250 ja niissä asuu yli 6900 ikäihmistä. Tämä ei ole kollektiivista asumista, vaan lähellä toisia asumista, jolloin on helpompi olla yhteydessä toisiin asukkaan niin halutessa. (Paavola ym. 2018, 48.)

Ystäväpiiri

Suomessa ystäväpiiri- toiminta on noin kaksitoista vuotta sitten perustettu toiminta, johon tällä hetkellä osallistuu noin 9000 ikäihmistä. Vanhustyön keskusliitto kouluttaa ohjaajia sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisista että vapaaehtoisista. Ystäväpiiri-ohjaajia on koulutettu noin 900 yli sadalla paikkakunnalla. (Vanhustyön keskusliitto 2011.) Lappeenrannassa käynnistyi syksyllä 2018 uudet ystäväpiiri- ryhmät. Ryhmät ovat suljettuja ja niihin osallistuneet ovat haastateltu etukäteen. Ryhmät ovat kokoontuneet 12 kertaa neljän kuukauden aikana. (Lappeenrannan uutiset 2018; Vanhustyön keskusliitto 2019.)

Perhehoito

Perhehoito on joko hoidettavan tai hoitajan kodissa tapahtuvaa, osavuorokautista ja lyhyt- tai pitkäkestoista hoitoa. Maanlaajuisesti se on monissa kunnissa vielä vähäistä, mutta kasvamaan päin. Puolet perhehoidossa olevista ihmisistä olivat lyhytaikaishoidossa, joka käsittää ajan muutamasta tunnista useampaan vuorokauteen. Perhehoidon tarkoitus on lähinnä auttaa omaishoitajia hoidon jaksamisessa ja mahdollistaa omaishoitajille lomapäivät tai tuurata sairauslomien aikana (THL 2018.)

Ystävätoiminta

Ystävätoimintaa tarjoaa Suomen Punainen Risti (SPR). Ystävätoiminta on joko pidempiaikaista tai kertaluontoista. Itse voi ilmoittautua ystäväksi SPR:n kautta tai sieltä voi myös pyytää ystävää esimerkiksi ulkoiluun tai tapahtumiin. Lappeenrannassa toimii ystäväpalvelun uutena muotona Piristäjäpalvelu, jonka yh-

teistyökumppaneina ovat mm. SaiPa, Lappeenrannan kaupunki, Palvelukeskussäätiö ja Eksote (SPR 2018.)

Naapuriapu

Naapuriapu on Eksoten alueella alkanut kehitysvammaapuolella valtioneuvoston pilottihankkeena 2016 - 2017 jatkuen edelleen. Siinä esimerkiksi opiskelijoille tarjotaan edullisempaa vuokra-asuntoa heidän sitoutuessa tunniksi päivässä auttamaan tarvittaessa kehitysvammaisia naapureitaan (Sillanpää, Hintsala, Ylitalo & Klem 2017.)

3.2 Digitaaliset menetelmät

Digitaalisilla menetelmillä tarkoitetaan älyteknologiaa, joka on tarkoitettu hyvinvointi-, turva- ja ICT-teknologioiden käyttöön. Älyteknologioissa on tietoliikenneyhteys, joiden avulla pystytään tekemään eritasoisia päätöksiä sekä joiden avulla on vuorovaikutus ihmisen ja laitteen kanssa. Kotona asumisen tukemisessa sekä henkilön itsenäisen suoriutumisen tukena on tärkeää huomioida yksilön toimintakyvyn eri osa-alueet. Älyteknologian valinta täytyy olla henkilölle käyttäjälähtöistä ja hyödyllistä. (Pietiläinen, Ranta-aho, Saarni, Salin, Vehviläinen & Vänni 2017, 24 – 25.)

Yksinäisyys luo suuren tarpeen älyteknologisille ratkaisuille, joilla pystytään edistämään sosiaalisten kontaktien lisääntymistä tai ylläpitoa. Niillä on vaikutusta yksinäisen ikääntyneen hyvinvointiin, terveyteen ja elämänlaatuun. (Pietiläinen ym. 2017, 25 – 26.) Yksinäisyystutkimukset ovat yleensä pureutuneet kasvokkain tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Tämän päivän digitaaliyhteiskunnassa, kun laitteiden ja koneiden käyttö ovat yleistyneet, on teknologian käyttö yleistä. Sosiaalinen media on jokapäiväistä ja sen avulla on helppo pitää yllä sosiaalisia suhteita. Saari toteaa, että sosiaalisessa mediassa luodut roolit eivät välttämättä pidä, jos vuorovaikutus on epäsymmetristä. Se voi altistaa yksinäisyydelle (Saari 2016b, 314 - 315.)

Virtuaalitekniologia

Virtuaaliset yhteisöt ovat kasvokkaisen kanssakäymisen vaihtoehto, mikä kuvaa tämän päivän yhteisöllisyyden muuntuvuutta ja elinvoimaa. Uusyhteisöllisyys kuvaillaan myös uuden aluksi. Se on uusyhteisöllisyyden rakentumista uusien piirtein ja ehdoin, yhteistyön muodostumisista sekä uusien kumppanuuksien hakemista. Yleensä uusyhteisöllisyys linkittyy internetiin ja sen tuomiin mahdollisuuksiin yhteisyyden ja yhteydenpidon muotona. Tekniologia on väline tai keuhys, joka mahdollistaa liittymisen yhteen. Itsessään se ei määritä yhteisöllisyyden toteutumista. Välineenä sen etuna on nopeus, reaaliaikaisuus, yli rajojen ylittävä hoito sekä paikkaan sitoutumattomuus, joka luo laajalle ulottuvat yhteydet. Osallisuus voi tapahtua missä vain ja minä vuorokauden aikana tahansa. (Pohjola 2015, 23.)

Hyvänä puolena kotona asumisessa on sosiaalisten verkostojen tuottama tuki, jota pystytään tuottamaan virtuaalisen tilan myötä. Haasteena virtuaalisen yhteisön tai omaisten väliselle yhteyden muodostumiselle on välineiden, kuten toimivien matkapuhelimien tai tietokoneiden olemassaolo sekä laitteiden käytämisen hallinta. (Röyskö 2016; Wright 2019.) Suomessa on vuonna 2014 tehdyn kyselytutkimuksen tuloksissa 75 – 89 vuotiailla suomalaisilla on 90 %:lla käytössä matkapuhelin ja kolmanneksella Internet-yhteys. Älypuhelimien omistaa neljä prosenttia ja tabletin eli taulutietokoneen kolme prosenttia vastaajista. Vastaavanlainen kysely on tehty USA:ssa, jossa yli 65 -vuotiaille vastanneista 27 %:lla oli älypuhelin. (Pietiläinen ym. 2017, 31.)

Eksoten alueella on asiakkailla mahdollisuus saada kotiin virtuaalinen etäyhteyslaite, jonka avulla he pystyvät pitämään yhteyttä muualla asuviin omaisiin tai ystäviin. Ikääntynyt saa vuokrata kuukausimaksulla tablet -laitteen kotiin ja muualla asuvat omaiset pystyvät asuinmaasta riippumatta ottamaan omalla matkapuhelimella tai tietokoneella internetin kautta yhteyden asiakkaaseen. Palvelun saa kotiin Eksoten palvelutarpeenarvioinnin kautta. Mikäli ikääntynyt tarvitsee päivittäistä hoivan apua. Laitteen kautta on saatavilla Eksoten etäsoittajien yhteydenotto, jota kautta asiakas saa tuen ja ohjauksen. Laitteeseen on mahdollisuus saada yhteisötoimintaa, joka mahdollistaa osallistumisen ryhmätoimintaan. Eli virtuaalisyhteys aukeaa ryhmän jäsenille automaattisesti sovittuun

aikaan ja heillä on keskenään mahdollisuus keskustella. (YLE 2018; Eksote 2019.)

USA:ssa toimii Virtual Senior Center. Se on Internetissä toimiva palvelukeskus, joka on tarkoitettu ikääntyneille, joilla on vaarana eristäytyä kotiin. Palvelukeskuksen avulla ikääntynyt voi skypeuttaa, katsoa videoita tai netin muita sivustoja, pelata pelejä joko yksin tai yhdessä muiden kanssa, tehdä omia videoita ja osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin. Tarkoitus on parantaa kotona asuvan ikääntyneen sosiaalisia suhteita ja tekemisen puutetta. Palvelu alkoi vuonna 2010 pilottina ja vuonna 2016 asiakkaita oli lähes 400. Käyttöliittymässä on huomioitu kohderyhmä ja ikonit ovat isoja, käskypalkit selkeitä ja Internet linkit ovat valmiina, joten käyttö on helppoa ikääntyneelle. Palvelun käytöstä on tehty arviointitutkimus vuonna 2015, johon saatiin 200 vastaajaa. 85 % koki sosiaalisen eristäytyneisyyden tunteen vähentyneen ja 60 % koki ulkopuolisuuden ja seuran puutteen tunteen vähentyneen. Elämänlaadun parantumisen koki 95 % vastaaneista. (Pietiläinen ym. 2017, 40 – 41.)

Robottiteknologia

Yksinäisyyden tunteen vähentämiseksi ja kommunikoinnin lisäämiselle on ikääntyneille tarjolla robottisovelluksia. Euroopan robotiikkastrategian tavoite on hyödyntää robotiikka osaksi kommunikointikanavia ja Internetiä. Tehtävänä on tehdä yhteistyötä Euroopan komission kanssa strategian ja etenemissuunnitelman laatimiseksi sekä toteuttaa robotiikan tutkimusta, teknologista kehittymistä ja innovointia ajatellen Horizon 2020 hankkeella. EuRobotics aisbl sivustolta löytyy tietoa hankkeen etenemisestä. (euRobotics aisbl 2019.) Robotiikan käyttö ikääntyneiden elämänlaadun parantamisessa on vielä alkuvaiheessa, vaikka Euroopassa usea maa on sitä kehitellyt. Tieteellistä näyttöä robottien hyödyntämisestä ikääntyneiden parissa on vähäistä. (Pietiläinen ym 2017, 45.) Suomen hoitolaitoksissa on ollut käytössä Paro -hylje, jonka tarkoituksena on stimuloida vuorovaikutusta ja kontaktin ottamista. Hylkeen hoitamisella pyritään saamaan elämän merkityksellisyyden tunnetta, rauhoittaa, rentoutus ja lievittää ahdistuneisuutta. (Innohoiva 2019.) Japanissa tehtiin vuonna 2009 tutkimus Paro -hylkeen käytöstä ikääntyneiden hoidossa ja tuloksissa korostui rauhoittumisen

ja hoivaamisen lisääntymisen merkitys. (Kazuyoshi, Takanori & Yukitaka 2009.) Hylkeen vuokraus on mahdollista viikko- tai kuukausimaksulla (Innohoiva 2019).

Robottitekniikan etuna on, että palveluiden käyttö on mahdollista robotin avulla. Palveluita ovat mm. kauppatilausten teko puhe tunnistuksen avulla, erilaisten muistutusten saaminen, toimintakyvyn ja fyysisen aktiivisuuden havainnointi ja kehoitus lähteä liikkeelle ja osallistua etäpalvelun kautta erilaisiin ryhmiin. Robotin kanssa voidaan kommunikoida läpi vuorokauden. Jos ikääntyneen vuorokausirytmä on sekaisin ja hän herää keskellä yötä, robotti kehottaa häntä nukkumaan. Robotin avulla kodista pystytään saamaan turvallisempi paikka, joka voi lievittää yksinäisyyden tunnetta, varsinkin muistisairaiden ikääntyneiden kohdalla. (Pietiläinen ym. 2017, 56.)

Puhelinpäivystysteknologia

Yli 65 -vuotiaat käyttävät digitaalisena menetelmänä eniten matkapuhelinta, joten on tärkeää pohtia ja korostaa sen soveltuvuutta yksinäisyyden vähentämisessä. Helsinki Missio on sosiaalinen järjestö, joka painottuu yksinäisyyden ehkäisyyn eri ikäluokkien kanssa. Ikääntyneille yli 60 -vuotiaille yksinäisille on käytössä aamukorva puhelinlinja. Aamuisin klo 5 – 9 yksinäisyyttä tunteva henkilö voi soittaa palvelunumeroon ja keskustella vapaaehtoistyötä tekevän koulutetun työntekijän kanssa elämästä, yksinäisyyden tunteesta ja turvattomuudesta. Työntekijöitä on 73 kpl ja yhteydenottoja on 5389 vuoden aikana. Puhelinpalvelun lisäksi järjestöllä on erilaisia kokoontumisryhmiä ikääntyneille, johon he voivat osallistua. (Helsinki Missio 2019.) Suomen Ev.lut kirkolla on käytössä keskusteluapuna auttava puhelin, joka on auki joka ilta klo 18 alkaen, aina klo 01 asti. Perjantai ja lauantai öisin klo 03 asti. (Suomen Ev.lut kirkko 2019.) Puhelimen kautta saatava keskusteluapu on yksi tärkeä osa yksinäisyyden tunteen vähentämisessä.

3.3 Osallisuuden menetelmät

Kulttuuri ja taide

Yksinäisyyden tunnetta voidaan vähentää kulttuurin ja taiteen sekä erilaisten ryhmätapaamisten avulla ja lisätä tätä kautta ikääntyneen yksinäisen osallisuutta. Kulttuurihyvinvointi on yksilön ja yhteisön yhdessä jaettua kokemusta siitä, että kulttuurin ja taiteen avulla voidaan lisätä hyvinvointia. Osallistuminen tuottaa fyysisiä ja psyykkisiä terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 16.)

Kulttuurin ja taiteen merkitystä yksinäisyyden vähentämiseen on tutkittu Suomessa, Etelä-Pohjanmaalla vuonna 2018. Kulttuurisote on Etelä-Pohjanmaan osahanke, jossa tutkittiin kuuden maakunnan sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteita sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Teema hankkeessa oli kulttuurin ja taiteen hyödyntäminen ikääntyneiden yksinäisyyden ehkäisemisessä. Kohderyhmänä hankkeessa olivat kotona asuvat tai palveluasumisen piirissä olevat ikääntyneet. Hankkeen tuloksissa kerrotaan, että ikääntyneillä on kulttuurinen oikeus osallistua taiteisiin ja kulttuuriin, kehittää ja ilmaista sen avulla itseään sekä osallistua yhteisöön. (Vienamo 2018, 2.)

Kulttuurinen toimijuus sisältää kokemusten ja tunnevaikutusten lisäksi sosiaalista vuorovaikutusta, yhteisöllisyyttä ja sitä kautta yhteenkuuluvuuden tunnetta, kuulluksi tulemistä ja yhdessä tekemistä. Näillä on vaikutusta yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisyyn sekä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen (Lehikoinen ym. 2017, 18 – 23) sekä terveydenhoitokulujen vähenemiseen sekä hyvinvoinnin lisäämiseen. Osallistuvan taiteen lisääminen yksinäisyyttä tuntevien ikääntyneiden kohdalla on tärkeää. Kynnys tulla mukaan toimintaan täytyy olla matala. (Vienamo 2018, 6.)

Lehikoinen & Vanhasen mukaan useat tutkimusartikkelit puoltavat sitä, että ikääntyneen henkilön viikoittainen osallistuminen yhteiseen kulttuuri- ja taidetapaamiseen vähentää yksinäisyyttä ja sitä kautta negatiivisten tunteiden vaikutus väheni ja positiivinen identiteetti vahvistui. Myönteinen minäkuva korostui ja osallistuminen vähensi stressiä ja vastoinkäymisten torjumista. (Lehikoinen ym 2017.)

Etsivä vanhustyö

Pääperiaatteena etsivässä vanhustyössä on erilaisten palvelujen vieminen ikääntyneiden omaan elinympäristöön. Etsivässä työssä on eri ulottuvuuksia ja monia eri tasoja. Siihen kuuluu palvelujen ohjaus kohderyhmälle siten, että työntekijät jalkautuvat suoraan mm. kauppoihin ja kadulle, yleensä sinne missä ikääntyneitä voidaan tavata. Myös ehkäisevien toimenpiteiden ja hoitoorganisaatioiden kautta ohjautuu asiakkaita työn piiriin. Etsivän työn tarkoituksena on etsiä asiakkaan kanssa hänelle tarpeelliset tuet ja palvelut sekä antaa apua niihin hakemiseen. (Valli 2015)

Valli, vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto on toteuttanut vuosina 2012 - 2016 kehittämishankkeen yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa. Kohteina kehittämisessä olivat verkostoyhteistyö, ryhmätoiminnat ja etsivä työ. Ilmeni, että etsivästä vanhustyöstä on vähän kirjoitettua tietoa. Eri menetelmiä on kokeiltu erilaisissa hankkeissa ja projekteissa vuosien ajan. Menetelmien, kuten viestinnän ja tiedottamisen avulla on saatu toimintaan mukaan ikääntyneitä, jotka tuntevat itsensä yksinäisiksi tai kokivat tarvitsevansa tukea. (Valli 2016)

Päivätoiminta

Päivätoimintaa tarjoaa alueella Eksote. Päivätoiminta on tarkoitettu omaishoitettaville, muistisairaille tai muuttuvassa elämäntilanteessa oleville ikääntyneille. Siellä pyritään tukemaan ikääntyneen toimintakykyä niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Maksulliseen toimintaan sisältyy lounas ja päiväkahvi. (Eksote 2019.)

Arjen olohuone

Arjen olohuone- toimintamalli on käynnistynyt koko Eksoten alueella. Sen on tarkoitus olla matalan kynnyksen kohtaamispakkana ikääntyville ja ikäihmisille. Arjen olohuoneeseen ei tarvitse ilmoittautua erikseen, sinne voi vaan mennä. Siellä on tarjolla vertaistukea, eri harrastusmahdollisuuksia, viriketoimintaa ja erilaisia tapahtumia sekä luentoja. Eksoten tapahtumakalenterista, joka löytyy Eksoten verkkosivustolta, löytyy tietoa Arjen olohuoneen tapahtumista. (Eksote 2019.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tehtävät

Opinnäytetyön tarkoitus on arvioida ikääntyneiden yksinäisyyden vähentämisen menetelmien toimivuutta ikääntyneiden näkökulmasta sekä tuottaa uudenlaista ammatillista tietoa siitä, millaisilla menetelmillä ikääntyneiden yksinäisyyttä voidaan vähentää. Menetelmät ovat luokiteltu kolmeen aihealueeseen, jotka ovat yhteisöllisyys, digitaalisuus ja osallisuus. (Kuva 3)

Opinnäytetyön tavoite on kootun tiedon avulla vähentää ikääntyneiden yksinäisyyden tunnetta ja lisätä tietoisuutta toimivista menetelmistä. Tulokset ovat hyödynnettävissä Eksoten vanhustyön kehittämiseen.

Opinnäytetyön kehittämistehtävät

1. Kootaan tietoa siitä, millaisia menetelmiä ikääntyneiden yksinäisyyden vähentämiseksi on kehitetty
2. Kuvataan ikääntyneiden näkemyksiä yksinäisyyden vähentämisen menetelmistä
3. Kuvataan asiantuntijoiden näkemyksiä yksinäisyyden vähentämisen menetelmien soveltuvuudesta

5 Opinnäytetyön toteutus

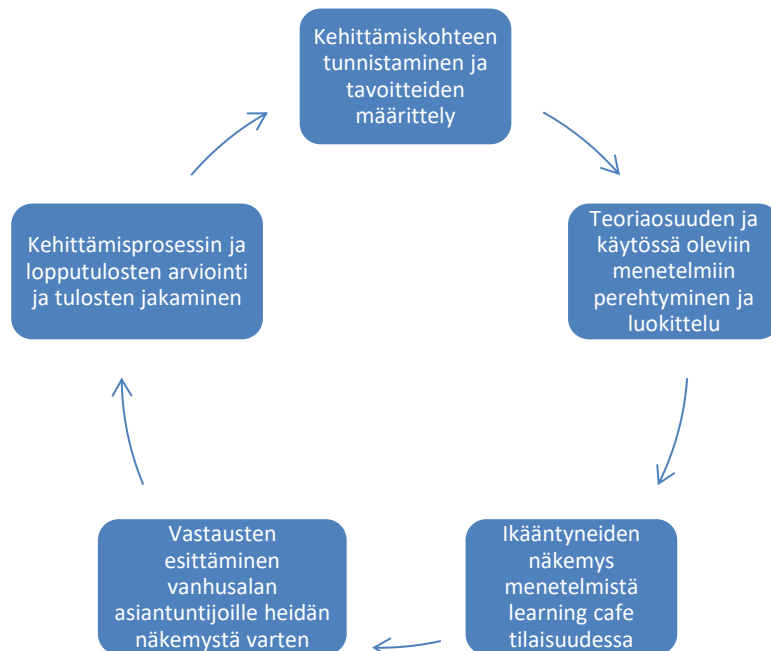
5.1 Kehittämistyön prosessi

Tämän opinnäytetyön kehittämisprosessi on alkanut ajatuksesta vastata ikääntyneiden yksinäisyyden vähentämiseen. Tärkeää on miettiä yhteiskunnan virran muutoksessa, miten tähän yksinäisyyden tunteen vähentämiseen voidaan vastata ja mitkä menetelmät ovat käytettävissä.

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämis työ, joka pohjautuu yksinäisyydestä tutkittuun teoretietoon ja käytössä oleviin ikääntyneiden yksinäisyyden vähentämisen menetelmiin. Lähtökohtana kehittämis työlle on tunnistaa siihen liittyvät vaiheet, jotta saadaan luotua kokonaiskuva. Näkökulman valitseminen on keskeistä kehittämis työn edetessä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2018, 23 – 24.)

Kuvassa neljä on esitetty tämän opinnäytetyön kehittämisprosessi mukailen Ojasalo ym. (2018) kehittämistyön vaiheita. Tärkeää on, että tunnistetaan kehittämiskohde ja siihen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen. Tutkimuksellinen kehittämistyö sisältää yleensä käytännön ongelmien ratkaisua sekä uusien ideoiden, käytäntöjen tuottamista ja toteuttamista. Suunnitteluvaiheessa, kun kehittämiskohde on tunnistettu ja näkökulma aiheeseen valittu, haetaan aiheeseen liittyvää tietoa teoriasta, kuin käytössä olevista menetelmätiedoista. (Ojasalo ym 2018, 19 – 24.)

Toikan ja Rantasen mukaan lähtökohta kehittämiselle on muutoksen tavoittelemisen, jolloin tavoitellaan jotain tehokkaampaa tai parempaa. Tarve tälle voi tulla nykytilanteen ongelmista tai toiveesta jollekin uudelle ja paremmalle. Kehittämisellä voidaan tarkoittaa toimintarakenteen tai toimintatavan kehittämistä, joka voi olla suunnattu yhdelle työntekijälle tai koskea koko organisaatiota. Yksikkökohtaisella kehittämisellä voidaan tavoitella rakenteellista tai toimintamallista uudistusta (Toikka & Rantanen 2009, 14 – 16.)



Kuva 4. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (mukailen Ojasalo ym. 2018)

Opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisenä kehittämishankkeena, jonka tavoitteena on luoda yhdessä ikääntyneiden kanssa ideoita ja ajatuksia käytännön ongelman ratkaisemiseksi. Muutos kohdistuu suoraan kohteeseen ja siinä käytetään aikaisempaa teoretietoa aiheesta. Lähestymistavalla on luonteenomaisesti vuoropuhelu käytännön ja teorian välillä. (Ojasalo ym. 2018, 65.)

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on tuoda tietoisuuteen, miten ikääntyneiden yksinäisyyteen vähentämiseen voidaan vastata. Tutkimuksellinen kehittäminen soveltuu hyvin, kun rakennetaan uudenkaltaista tietoa tutkimustiedon pohjalta. Pyritään luomaan käytännönläheinen ongelmanratkaisu luomalla uusi rakenne. Tämän luomiseen tarvitaan jo olemassa olevaa teoreettista tietoa sekä uutta empiiristä eli käytännöstä kerättävää tietoa, joka kerätään yhteiskehittämismenetelmällä. (Hietala 2016; Ojasalo ym. 2018, 66.)

Suunnitteluun otetaan mukaan ikääntyneitä ihmisiä ja tarkoituksena on luoda yhdessä kehittämisidea, millä tavalla tähän yksinäisyyden vähentämisen haasteeseen vastataan. Mitä menetelmiä on käytettävissä ja mitkä ovat ikääntyneiden näkökulmasta sopivia käytäntöön. Yhteiskehittäminen on yhteistä arviointia toimivista menetelmistä, jossa osallistujat yhdessä kehittävät ja arvioivat menetelmien toimivuutta. Se on toimintatapa, joka mahdollistaa kaikkien osallistujien osallisuuden arviointiin. (Hietala 2016.) Kyseessä on lähestymistapa, jossa tutkimuksen avulla pyritään muuttamaan organisaation toimintaa ja käytänteitä. Kun ongelmanratkaisuun tarvitaan teoreettista tietämystä pohjalle, soveltuu yhteiskehittämisen tutkimus hyvin. Tiedonkeruumenetelmänä tullaan käyttämään Learning cafe -menetelmää, johon kootaan ikääntyneitä arvioimaan teoreettisen tiedon pohjalta sopivia menetelmiä. (Ojasalo ym. 2018, 66 - 68.)

5.2 Aineiston keruu ja analyysi

Tämä opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Lappeenrannassa sijaitsevan yksityisen palvelutalon asukasyhdistyksen kanssa. Heinäkuussa 2019 yksityisen palvelutalon fysioterapeutti kertoi kehittämistyön ideasta asukasyhdistykselle ja kyseli heidän kiinnostustansa osallistua Learning cafe tilaisuuteen (Liite 1). Asukasyhdistys oli suostuvainen.

Learning cafe menetelmässä ideoidaan valituista teoreettisista menetelmäehdo-
tuksista soveltuvia käytäntöön eri näkökulmista erillisessä pöytäryhmässä. Jo-
kainen ryhmän jäsen saa kertoa mielipiteensä menetelmien soveltumisesta käy-
täntöön ja ryhmän vetäjä kirjaa näkemykset paperille. Sovitun ajan kuluttua
osallistujat vaihtavat pöytäryhmää ja kyseisen pöydän vetäjä kertoo uudelle
ryhmälle tiivistäen edellisen ryhmän/ryhmien keskustelun ja uudella ryhmällä
käydään jatkamaan tämän pöydän näkökulman ideointia. (Ojasalo ym. 2018,
162.) Ryhmäkeskustelujen jälkeen käydään kaikkien pöytäryhmien kanssa vas-
taukset läpi ja osallistujilla on mahdollisuus vielä täydentää vastauksia. Salonen
korostaa tutkimuksellisessa opinnäytetyössä vuorovaikutusta toimijoiden kes-
ken. Se tarkoittaa keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen kohdentamista,
vertaistukea sekä palautteen saamista ja antoa. (Salonen 2013, 6.)

Lokakuussa ennen tilaisuutta asukasyhdistykselle toimitettiin kutsu tilaisuuteen
ja yksityisen palvelutalon fysioterapeutti jakoi kutsun asukasyhdistykselle. (Liite
2) Tilaisuudessa käytetään Learning cafe menetelmää, mutta ikääntyneet koke-
vat tämän sanan vieraana, joten opinnäytetyön tekijät keskusteltuaan yhdessä
työelämänedustajan kanssa päättivät käyttää kutsussa sanaa keskusteluhetki.
Tällä tavoin varmistettiin, että osallistujat tietävät millaiseen tilaisuuteen ovat
osallistumassa. Eikä uhkana ole, että tilaisuuteen ei osallistuta sen vuoksi, ettei
tiedetä mitä tilaisuus koskisi.

Learning cafe tilaisuus järjestettiin 30.10.2019 yksityisen palvelutalon ravintolati-
lassa. Tilaisuuteen osallistui 29 henkilöä. Tilaisuuden alussa opinnäytetyön teki-
jät esittelivät itsensä ja opinnäytetyön aiheen. Ennen Learning cafe menetelmän
aloittamista opinnäytetyöhön osallistuvilta pyydettiin allekirjoitus suostumuslo-
makkeeseen (Liite 3). Osallistujille kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta, ta-
voitteista ja menetelmistä sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Osallistujat
olivat jo ennen tilaisuuden alkua ryhmittäytyneet pöytäkunnittain, joten suurem-
pia muutoksia ryhmäkokoihin ei tarvinnut tehdä. Pöytäryhmien koko vaihteli 7 –
11 välillä. Opinnäytetyössä yksinäisyyden tunteen vähentämisen menetelmiä on
kolme, joista yhtä käsitellään pöytäryhmää kohden. Koska menetelmiä on kol-
me ja opinnäytetyöntekijöitä kaksi, pyydettiin mukaan toisen opinnäytetyön teki-
jän tytär, joka esitti yhden menetelmän kohderyhmälle.

Learning cafe menetelmässä osallistujat siirtyvät käytetyn ajan loputtua seuraavaan pöytäryhmään, mutta kohderyhmän toimintakyvyn huomioidessa, opinnäytetyön tekijät päättivät, että he siirtyvät pöydästä toiseen ja kohderyhmä saa istua paikallaan. Pöytäryhmän kesken keskusteltiin yhdestä menetelmästä kerrallaan. Opinnäytetyön tekijöillä oli käytössä tyhjiä paperiarkkeja ja tusseja. Papereihin kirjoitettiin vapaasti ikääntyneiden vastauksia kyseisestä menetelmästä. Yhtä menetelmää kohden käsiteltävä aika oli noin 10 minuuttia, jonka jälkeen opinnäytetyöntekijät vaihtoivat pöytäryhmää ja edellisen ryhmän vastaukset referoitiin uudelle pöytäryhmälle. Kohderyhmänä ovat ikääntyneet henkilöt, joten on huomioitava, että kaikki tilaisuuteen osallistujat eivät tuo ilmi omaa mielipidettään menetelmän toimivuudesta, he eivät kuule tai halua kertoa. Tämän vuoksi on tärkeää, että puheenjohtaja huomioi kaikki osallistujat ja antaa henkilölle mahdollisuuden kertoa mielipiteensä. Tilaisuuden kesto oli noin yksi tunti, joka oli sopiva aika ikääntyneille ihmisille. Keskustelu oli vilkasta ja pöydän puheenjohtajan tehtävänä on pitää keskustelu aiheen sisällä annetun ajan puitteissa.

Opinnäytetyön tekijät ovat etukäteen laatineet selkeät kuvalliset ohjeet siitä, mitä menetelmät tarkoittavat käytännössä. Ohjeessa oli lisäksi pari apukysymystä, jotka helpottivat osallistujia menetelmien sopivuutta pohdittaessa. Esimerkiksi digitaalisissa palveluissa on kuva etälaitteesta, robotista sekä muutama apukysymys. Kysymykset ovat;

- Mitä mieltä olet kyseisistä menetelmistä ikääntyneiden yksinäisyyden vähentämiseen?
- Mikä kyseisistä menetelmistä tuntuisi sinusta hyödylliseltä?
- Mitä edellytyksiä sen käyttäminen sinulta vaatii?

Learning Cafe tilaisuudessa saatu pöytäkunnittainen aineisto analysoitiin teorialähtöisesti teemoittelun avulla. Tilaisuudessa papereille saadut tuotokset koottiin yhteen ja teemoittelun mukaisesti järjestettiin taulukkoon (Taulukko 1 – 3). (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Opinnäytetyön tekijät yhdistävät samankaltaisia vastauksia ja poimivat siten sopivat ja epäsovit menetelmät ikääntyneiden vastauksista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan etukäteen laaимien kysymysten asemasta tutkimushenkilöt saavat suhteellisen vapaasti

kertoa aihealueeseen liittyvistä mielipiteistä ja kokemuksista yksilö- tai ryhmätilanteessa. Sitä käytetään itsenäisenä tutkimusmenetelmänä tai yhdessä kvantitatiivisen tutkimuksen kanssa. (Tilastokeskus 2019.)

6 Näkemyksiä yksinäisyyttä vähentävistä menetelmistä

Tässä kappaleessa esitetään ikääntyneiden sekä asiantuntijoiden näkemyksiä yksinäisyyden tunnetta vähentävistä menetelmistä. Osallistujien merkitykselliset ilmaisut menetelmien toimivuudesta ja arviot kommentteista ovat koottu taulukoihin 1 - 3. Kappaleessa 6.5 käsitellään asiantuntijoiden näkemyksiä ikääntyneiden antamista vastauksista.

6.1 Yhteisöllisyyden menetelmä

Ikääntyneiden näkemyksen mukaan yhteisöllinen asuminen oli ehdottomasti kannatetuin ja suosituin yhteisöllisyyden menetelmistä. Ikääntyneet kokivat turvallisuuden tunteita asuessaan yhteisöllisesti. Hyvänä koettiin avun ja naapureiden saavutettavuus, mutta yksin saa olla halutessaan. Yhteisöllinen asuminen koettiin tuovan turvallisuuden tunnetta, vaikka kyseessä ei olekaan laitos ja yöllä ei ole henkilökuntaa paikalla. Ikääntyneet harmittelivat sitä, että jo aiemmin olisi pitänyt muuttaa kyseessä olevaan paikkaan, mutta asumiskulujen kalleus mietitytti.

Lähteminen ystäväpiireihin koettiin hankalana, etenkin, jos kokoontuminen on kauempana. Ikääntyneet toivoivat apua lähtemiseen ja palaamiseen, yksin koetaan oleva hankala päästä liikkeelle. Toivottiin tietoa, mitä milloinkin tapahtuu, koska päätökset lähtemiseen toteutuisivat sen mukaan, mikä kiinnostaa. Osaa ikääntyneistä mietitytti vieraiden ihmisten kohtaaminen yksin. Ikääntyneet kokivat perhehoidon menetelmänä huonokuntoisille ikääntyneille hyvänä. Hyödyllisenä se koettiin sen vuoksi, että joku olisi koko ajan saatavilla.

Ystävätoimintaa pidettiin hyvänä syynä liikkeellelähtoon ja sen koettiin vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Osalla ikääntyneistä oli kokemusta ystävätoiminnasta (piristäjäpalvelusta) aiemmin ja olivat kokeneet sen hyvänä, mutta mielestään liian harvoin toteutuvana. Se, että "ystävä" lähtee mukaan näyttelyyn, teat-

teriin tai muuhun tilaisuuteen, koettiin hyvänä asiana. Osa ikääntyneistä toivoi mahdollisuutta siihen, että itse voisi päättää, milloin jaksaa ottaa ystävän vastaan tai minä päivänä haluaisi tehdä jotain.

Suurin osa ikääntyneistä ei ollut kuullut naapuriapu toiminnasta aiemmin. Opin- näytetyön tekijä kertoi naapuriapu pilottikokeilusta, joka tällä hetkellä käytössä alueella. Ikääntyneet suhtautuivat ajatukseen positiivisesti. Koettiin, että kotona, ilman muuta tukea asuville, siitä voi olla hyötyä. Keskusteltiin yhdessä, mihin kaikkeen tällaisesta toiminnasta voisi saada apua. Mm. tietotekniikan ohjauksen ajateltiin hoituvan hyvin näin.

Menetelmä	Merkityksellinen ilmaisu	Arviointi
Yhteisöllisyys		
Yhteisöllinen asuminen	Ehdottoman hyvä. Tyytyväinen asumismuotoon. Kaikki täällä hyödyllistä. Saavutettavuus tärkeää (ystävien, avun). Saa olla yksin, jos haluaa. Pitäisi olla halvempaa, mutta muuten hyvä. Turvallinen tunne asua täällä. Olisi pitänyt ymmärtää aiemmin muuttaa tällaiseen paikkaan.	Kaikki osallistujat kokivat hyvänä, turvallisena ja hyödyllisenä asumismuotona. Toivottiin asumisen olevan kaikille halukkaille mahdollista. Koettiin olevan ehdottomasti suosituin ja kannatetuin menetelmä.
Naapuriapu	Käyttäisin. Olisi hyvä, jos olisi olemassa. Oikein hyvä juttu, mutta ei ole tietoa siitä. Käytännöllistä, jos olisi. Apua tietokonejuttuihin.	Koettiin hyvänä asiana. Omassa asunnossa asuville koettiin olevan hyödyllistä.
Ystävätoiminta	Hyvä. Syy liikkeelle lähtöön. Koitetu, ja hyväksi todettu. Liian harvat tapaamiset. Erilaiset toiminnat hyviä (riksakyyti, näyttelyt, konsertit).	Koettiin olevan hyvä, jos saa itse päättää, milloin jaksaa lähteä tai haluaa keskustella.

Ystäväpiirit	<p>Lähtemisen pitää perustua vapaaehtoisuuteen. Jonkun pitäisi olla viemässä/ hakemassa. Pitäisi olla etukäteen tietoa, mitä on tarjolla. Yksin hankala lähteä ja kohdata uusia ihmisiä.</p>	<p>Perustuu vapaaehtoisuuteen.</p> <p>Koettiin olevan hyvä menetelmä, jos yllykkeitä on lähtemiseen ja on joku, joka vie sekä hakee.</p> <p>Haluttiin etukäteen tietoa, mitä on tarjolla.</p>
Perhehoito	<p>Hyvä huonokuntoisille. Jos on huonossa kunnossa, pitäisi jonkun olla koko ajan siinä. Olisi kuin kotona olisi hoitaja koko ajan.</p>	<p>Koettiin olevan huonokuntoisille hyvä apu.</p> <p>Henkilöllä on hoitaja auttamassa, mikä luo turvallisuuden tunnetta.</p>

Taulukko 1 Yhteisöllisyyden menetelmien arviointia

6.2 Digitaaliset menetelmät

Robottiteknologia on hoivan puolella vasta kehitteillä ja ikääntyneistä suurin osa ei haluaisi laitetta itselleen edes kokeiltavaksi. Eikä sen koettu vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Elävän olennon läsnäolo koettiin tärkeämmäksi, kuin digitaalisen laitteen. Eräs ikääntyneistä totesikin, että mieluummin koira kuin robotti. Osallistujista löytyi pari henkilöä, joita laite kiinnosti ja olivat avoimena kokeilemaan sen käyttöä. Käyttöön tarvitaan kuitenkin riittävästi opastusta ja laitteen hinta mietitytti.

Ikääntyneiden näkemysten mukaan puhelinpäivystysteknologia oli eniten varteenotettava digitaalinen menetelmä yksinäisyyden vähentämiseen. Puhelinsoitto auttavalle taholle, kun yksinäisyys painaa mieltä kuulosti hyvältä avulta. Jokaisella osallistujalla on käytössä puhelin, joten edellytykset yhteydenottoon olisivat hyvät. Ikääntyneitä mietitytti palvelun hinta. Palvelutalossa on käytössä

oma turvapuhelinpalvelu, jonka kautta ikääntyneet kokivat saavansa vastaavanlaisen avun mihin vuorokauden aikaan tahansa.

Virtuaalisen etäyhteyslaitteen käyttöön yksinäisyyden vähentämiseksi, uskoi osa ikääntyneistä. Suurin osa ei kaipaa elämäänsä elektroniikkaa, joten kiinnostusta laitteen käyttöön ei ollut. Tosin käyttöön haluttiin opastusta, jos sellainen laite olisi käytössä. Osalla ikääntyneistä on vastaavanlainen toiminto jo käytössä oman tietokoneen kautta tapahtuvana skype -yhteytenä omaisiin. Toiminto koettiin tärkeäksi. Osalla ikääntyneistä oli selkeä kiinnostus, mistä laitteen voisi saada käyttöönsä ja mitä se maksaisi.

Menetelmä	Merkityksellinen ilmaisu	Arviointi
Digitaalisuus Robottiteknologia	Mieluimmin koira. En kaipaa. En halua. Liian pieni. Opastusta tarviasi. Toivoisin kuolevani ennen robottia. Sitten kun olen muistihuonoinen. Mistä saa opastusta? En tiedä. Miksei? Ei kiinnosta. Hauska. Kyllä kokeilisin. Paljonko maksaa?	Robottiteknologian käyttöön ei ollut kiinnostusta. Ei koettu vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Ei korvaa ihmisen läsnäoloa.
Puhelinpäivystysteknologia	Hyvä. Tässä talossa tarpeeton. En tiedä, kun en ole kokeillut. Ei hyvä. Työntekijöillä ei aikaa. Kyllä apuna on. Henkilökohtainen opastus. Puhelin. Eristystä, voi valittaa halutessa. Kokeilla voin. Hyvä, fiksu, järkevä, hel-	Koettiin hyväksi ja toimivaksi menetelmäksi. Palvelutalossa koettiin olevan tarpeeton. Osa valmis kokeilemaan, osa ei halua. Opastusta käyttöön koettiin tarvitsevan.

Virtuaalinen etäyhteys	<p>pottaa</p> <p>Helpottaa. Kätevä. En kaipaa elektroniikkaa. En kokeilisi. Jos joku neuvoisi hyvin. Viihdyttävä. Valmis käyttämään. Ei. Uskon että vähentää yksinäisyyttä. Tarvis kokeilla. Voi vähentää yksinäisyyttä.</p>	<p>Valmis käyttämään laitetta, jos saa opastusta laitteen käyttöön.</p> <p>Koettiin vähentävän yksinäisyyden tunnetta.</p> <p>Osa ei halua käyttää tai hankkia laitetta.</p>
------------------------	--	--

Taulukko 2 Digitaalisten menetelmien arviointia

6.3 Osallisuuden menetelmä

Kulttuuri ja taide koettiin ikääntyneiden mukaan vähentävän yksinäisyyden tunnetta eniten osallisuuden menetelmistä. Ikääntyneet kokivat, että osallistuminen taiteeseen ja kulttuuriin on mukavaa ja sitä toivotaan olevan tarjolla enemmän. palvelutalon kerhotilassa järjestetään viikoittain erilaisia kulttuuri- ja taidetapahtumia, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Talon tapahtumista ilmoitetaan talon viikko-ohjelmassa, joka on kerhotilan seinällä. Talon ulkopuolisista tapahtumista saatiin tietoa median välityksellä, kuten sanomalehden sivuilta.

Osallistuminen talon ulkopuolisiin tapahtumiin on ollut ikääntyneiden osalta vähäistä. Ikääntyneet toivoivat, että joku olisi ystävä tai vapaaehtoinen, jonka kanssa osallistua. Yksin ei tule lähdettyä tapahtumiin ja toimintakyky koetaan esteeksi. Lisäksi koettiin, että pitäisi olla yllykettä, että tulisi lähdettyä. Joku, joka houkuttelisi mukaan tai tulisi hakemaan.

Päivätoiminta ja arjen olohuone tyypiset yhteiset kokoontumiset koettiin vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Ikääntyneillä ei ollut aiempaa kokemusta kummastakaan menetelmästä, mutta kokivat, että jos asuisi kotona voisi menetelmän käyttö auttaa. Lähteminen koettiin tässäkin menetelmässä haasteelliseksi. Toimintakyvyn aleneminen vaikeuttaa lähtemistä yhteisiin kokoontumisiin.

Etsivä vanhustyö oli osallisuuden menetelmistä ainoa, jota ikääntyneet eivät tunnistanee. Tähän menetelmään ei saatu suoranaisia vastauksia siitä, toimisiko menetelmä yksinäisyyden tunteen vähentämiseen. Vastaavanlaista apua on saatu muusta kolmannen sektorin tuottamasta palvelusta, kuten seurakunnalta.

Menetelmä	Merkityksellinen ilmaisu	Arviointi
Osallisuus		
Kulttuuri ja taide	Kulttuuri ja taide auttaa vähentämään yksinäisyyttä. Pitäisi olla joku kaveri kenen kanssa lähteä tai vapaaehtoinen Liikkuminen, toimintakyky vaikuttaa Tarvitsee yllykettä, että lähtee. Tiedossa museokierros talon asukkaille. Lähdin yksin teatteriin.	Kulttuuri, taide ja yhteinen osallistuminen kiinnosti ja koettiin vähentävän yksinäisyyden tunnetta.
Päivätoiminta	Auttaa vähentämään yksinäisyyttä. Lähteminen vaikeaa. Kaikki ei halua lähteä. Talossa kerhotila, jossa yhteistä toimintaa -> ei tarvitse osallistua yleisiin.	Liikkeelle lähteminen koettiin vaikeaksi toimintakyvyn ja/tai kaverin puuttumisen vuoksi.
Arjen olohuone	Yhteinen kokoontuminen auttaa yksinäisyyteen. Lähteminen vaikeaa. Kaikki ei halua lähteä toimintaan. Liikkumisen esteet (pyörätuoli)	Toiminnalle ei koettu tarvetta tai palvelua ei tunnetta.
Etsivä vanhustyö	Ei tunneta palvelua, ei osaa sanoa. Seurakunnalta on saatu apua tarvittaessa.	

Taulukko 3 Osallisuuden menetelmien arviointia

6.4 Asiantuntijoiden näkemys

Kehittämistehtävän mukaisesti haluttiin asiantuntijoiden näkemys ikääntyneiden tuloksista ja menetelmien soveltuvuudesta. Asiantuntijoiksi pyydettiin kolme vanhustyön ammattilaista. Ennen Learning cafe tilaisuutta, heille lähetettiin sähköpostikysely saatekirjeineen (Liite 4), jossa tiedusteltiin heidän halukkuuttaan

osallistua asiantuntijaksi opinnäytetyöhön. Kaikki kolme asiantuntijaa olivat halukkaita osallistumaan. Asiantuntijoiden nimiä ei julkaista opinnäytetyössä.

Kohderyhmän tulosten yhteenveto lähetettiin sähköpostitse asiantuntijoille ja kaikki kolme vastasivat siihen määräaikaan mennessä. Asiantuntijoille esitettiin sähköpostitse muutama kysymys pohjautuen tulosten analyysiin.

- Toivoisimme mielipidettäsi omaan kokemukseesi ja näkemykseesi pohjautuen samoista menetelmistä.
- Mikä on näkemyksenne menetelmien toimivuudesta?
- Mitä menetelmää/metelmiä mielestänne pitäisi kehittää enemmän ja mitä edellytyksiä se vaatii?

Asiantuntijoiden sähköpostitse annetut vastaukset analysoidaan menetelmittain ja etsitään samankaltaisia vastauksia tai eroavaisuuksia. (Ojasalo 2018, 140). Opinnäytetyön ja asiantuntijoiden tekemät kehittämissuositukset ovat koottu kappaleeseen 6.5. (taulukko 4).

Asiantuntijoiden näkemykset puolsivat ikääntyneiden vastauksia. Tärkeäksi asiaksi nostettiin yhteisölliset menetelmät, jotka ovat yksi osallisuuden väylistä. Yhteisöllisyyttä ei synny ilman yhteisöä ja vuorovaikutusta yhteisön jäsenten kesken. Eräs asiantuntija korostaa, että yhteisölliset menetelmät tuleekin oppia ennen ikääntymistä, jotta yhteiset kokoontumiset ja tapaamiset ovat luontaista. Yhteisöllisiä menetelmiä ikääntynyt ei opi väkisin, jollei se ole ollut luonteen omaista jo aiemmin. Digitaaliset menetelmät nähdään yhtenä keinona yhteisöllisyyden toteutumiseen välineiden avulla.

Kaikki asiantuntijat puolsivat yhteisöllisyyden menetelmissä asumisyhteisöjen toimivuutta yksinäisyyden tunteen vähenemiseen. Yhteinen päätöksenteko nostettiin merkittäväksi teemaksi yhteisöllisessä asumisessa. Korostettiin sitä, että yhteisten tilojen suunnittelu ja toiminta pitäisi tehdä yhdessä asukkaiden kanssa. Eräs asiantuntija halusi erottaa yhteisöllisen asumisen ja palveluasumisen eroavaisuuden, jota monesti pidetään samana asiana. Muiden asukkaiden läsnäolo antaa turvallisuuden tunnetta ja luo suhteita, jonka avulla voidaan yhdessä tehdä asioita, mitä ei yksin tulisi tehtyä tai mihin ei yksin tulisi lähdettyä.

Asiantuntijoiden mielestä yhteisöllisessä asumisessa korostuu osallisuus, joka parantaa elämänlaatua ja lisää hallinnan tunnetta omasta elämästä.

Kaiken kaikkiaan ystäväpiiri ja ystävätoiminta menetelminä mahdollistavat lähtemisen oman kodin ulkopuolelle. Ystävä koetaan ns. koppariksi, joka mahdollistaa lähtemisen. Asiantuntija korostikin, että oman kodin kynnyks on yleensä korkein kynnyks. Naapuriapu, erityisesti maaseutualueilla koetaan hyvin tärkeänä voimavarana ikääntyneiden kotona asumisen tukemisessa, turvallisuuden tunteen vahvistamisessa ja yksinäisyyden lieventämisessä.

Digitaaliset menetelmät koetaan tulevaisuuden välineiksi kokonaisuudessaan osana vanhusten hoitoa ja yksinäisyyden ehkäisyä. Asiantuntijat korostavat, että erilaiset ikääntyneiden kotona asumista, turvallisuuden tunnetta ja sosiaalisia suhteita tukevat teknologialaitteet tulisi ottaa käyttöön jo riittävän varhaisessa vaiheessa, että ikääntyneet oppisivat niiden käytön ennen oman toimintakyvyn heikkenemistä. Virtuaalinen etäyhteys toimii ikääntyneillä, joilla on elektronikalaitteen käyttö hallussa, ja jotka pystyvät omaksumaan laitteen käytön ja opastuksen siihen.

Suurin osa ikääntyneistä kokee asiantuntijoiden mukaan robottiteknologian vieraksi ja epäinhimilliseksi, koska he ovat tämän tyyppiseen teknologiaan tottumattomia sukupolvea. Useimmat ikääntyneet kaipaavat ihmistä/elävää olento vierelleen. Keskustelu ja kosketus koetaan tärkeäksi, mutta joskus pelkkä toisen ihmisen läsnäolon riittää siihen, ettei ikääntynyt koe olevansa yksin. Asiantuntijan mukaan lemmikkieläin lievittää yksinäisyyden tunnetta merkittävästi.

Puhelinpäivystysteknologia toimii ikääntyneillä hyvin. Monilla on tarve puhua toisen ihmisen kanssa ja puhelimen välityksellä tämä tarve täyttyy. Asiantuntijat kokivat, että tälle palvelulle on tarvetta., Esimerkiksi terveyskeskukseen suuntautuvat puhelut voivat pitkittyä pelkästään siitä syystä, että ikääntyneellä on paljon asiaa ja tarve puhua jollekin, vaikka pääsyy soitolle olisi esimerkiksi lääkärinajan varaus.

Osallisuuden osalta kulttuuri ja taide kiinnostaa ikääntyneitä. Asiantuntijan kerrotun mukaan aiemmin tehdyissä hanketutkimuksissa on selvinnyt, että kulttuuri- ja taideryhmät ehkäisevät yksinäisyyttä, vahvistavat yhteisöllisyyttä ja tuo-

vat usein iloa ja aktiivisuutta ihmisten arkeen, positiivisia vaikutuksia ikäihmisten arkirytmiin, fyysiseen toimintakykyyn ja sosiaalisiin suhteisiin.

Etsivä vanhustyö on yhteisölähtöinen ja sosiaalinen toiminta, joilla tavoitellaan niitä erityisiä kohderyhmiä, jotka ovat vaikeasti tavoitettavissa. Asiantuntijan mielestä Etelä-Karjalan alueella varsinaista jalkautuvaa työtä tekevät hyvin harvat tahot ja varsinaiseen kohtaamistyöhön on tarpeeseen nähden liian vähän aikaa. Toiminta ei ollut tuttua kaikille asiantuntijoille.

Arjen olohuonetoiminta ja päivätoiminta tukevat yhteisöllisyyttä. Yhteinen tekeminen ja tuttuus voivat lisätä vastavuoroisuutta ja madaltavat kynnyksiä pyytää apua toisilta ja tarjota sitä toisille.

6.5 Yhteenveto kehittämisehdotuksista

Yhtenä kehitystehtävänä oli koota yhteenveto Eksotelle ikääntyneiden tuloksista ja asiantuntijoiden näkemyksistä. Tulokset ovat koottu taulukkoon (Taulukko 4.) johon on menetelmän mukaisesti koottu opinnäytetyön tekijöiden ja asiantuntijoiden tekemät kehittämistoimenpiteet. Yhteenveto annetaan Eksoten sairaanhoitaja Mella Kuosalle tiedoksi Eksoten kehittämissuunnittelua varten.

Tavoite	Kehittämisehdotukset	
Ikääntyneiden yksinäisyyden tunteen väheneminen	Yhteisöllisyys	Yhteisöllisen asumismuotojen kartoittaminen/lisääminen alueella. Suunnittelu yhdessä ikääntyneiden kanssa. Vanhussosiaalityön lisääminen. Naapuriavun aloittaminen myös vanhustyössä.

	Digitaalisuus	Opastus laitteiden käyttöön aloitettava varhain. Etäyhteyden hyödyntäminen paremmin yksin asuville ihmisille, jotka eivät ole palveluiden piirissä.
	Osallisuus	Kuntien yhteistyön kehittäminen kolmannen sektorin kanssa. Eläköityneiden työntekijöiden tapaamisten mahdollistaminen työnantajan puolesta. Toimivien hankkeiden kautta saatujen tulosten hyödynnettävyys pysyväksi toiminnaksi. Etsivän vanhustyön tutuksi tekeminen ja jalkauttaminen alueelle.

Taulukko 4. Yhteenveto kehittämis ehdotuksista

7 Pohdinta

Yksinäisyys on tärkeä aihe tämän päivän yhteiskunnassa ja on kärkihankkeina niin Sosiaali- ja terveysministeriön suosituksissa, kuin mediassakin. Kuntien tehtävä on sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisen lisäksi edistää ikääntyneiden asukkaidensa hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä yhdessä muiden toimijoiden kanssa. (THL 2019). Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi vuosille 2017 – 2019 mainitaan suositus, jossa kuntien tehtävä on kohdentaa palveluvalikoimaa riskiryhmille, kuten ikääntyville yksinäisille. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2017, 16).

On tärkeää huomioida, mitä yksinäisyyttä kokevat ikääntyneet itse haluavat. Asiakaslähtöisten palvelujen kehittämisen takia opinnäytetyön tekijät antavat ikääntyneille mahdollisuuden kertoa mielipiteensä toimivista menetelmistä.

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, millaisilla menetelmillä ikääntyneiden yksinäisyyden tunnetta voidaan vähentää. Opinnäytetyön tekijät selvittivät aihetta tutkitusta teoriasta ja käytössä olevista menetelmistä kooten ne kolmeen eri menetelmäluokkaan. Luokat ovat yhteisöllisyys, digitaalisuus ja osallisuus (Kuva 3, 13). Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota ja arvioida menetelmien toimivuutta kohderyhmän ja asiantuntijoiden näkökulmista kehittämistehtävän mukaisesti.

7.1 Tulosten tarkastelua

Yksinäisyyden tunnetta vähentävät menetelmät esiteltiin yksityisen palvelutalon asukasyhdistykselle 31.10.2019. Osallistujia oli yhteensä 29, molempien sukupuolten edustajia. Opinnäytetyön tekijät olivat tyytyväisiä osallistujamäärään. Keskustelu ikääntyneiden kanssa oli vilkasta ja antoisaa. Jokaisesta menetelmästä löytyi pöytäryhmä keskustelujen jälkeen selvästi suosituin menetelmä, joka parhaiten vähentäisi yksinäisyyden tunnetta ikääntyneiden mielestä.

Yhteisöllisyyden menetelmistä kohderyhmän ja asiantuntijoiden mukaan yhteisöllinen asuminen vähensi yksinäisyyden tunnetta eniten, jota tukee aiemmin tehdyt tutkimukset. ASUVA –hankkeen tuloksissa keskeisenä nousi yhteisöllisyyden edistäminen yhteisöllisen asumisen keinoin. Hankkeen tuloksissa sosiaaliset suhteet ja aktiivinen elämä lisääntyivät asumisyhteisössä. Yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteiden koettiin vähentyvän ja avun sekä tuen saatavuus parantui. (Jolanki ym. 2017.) Yhteisöllinen asuminen koettiin erittäin hyvänä ja turvallisena menetelmänä, joka tuli tämän opinnäytetyön tuloksissa esille. Asumisyhteisöjen suunnitteluun on tärkeitä ottaa ikääntyneet mukaan, jotta he voivat osallistua päätöksentekoon ja tilojen sekä toiminnan suunnitteluun. Jolankin mukaan yhteisöllinen toiminta saa aikaan ”hyvän kehän”, jossa vahvistuu psyykinen ja fyysinen hyvinvointi. (Jolanki ym. 2017).

Yhteisöllistä asumista on Suomessa tarjolla vähän ja asumismuotona se on kallis vaihtoehto asukkaille. Kohderyhmä kritisoi asumismuotoa juuri kalleuden vuoksi, mutta kokivat hyvänä yhteisesti järjestetyn toiminnan, jota kyseisessä menetelmässä on tarjolla hyvin. Yhteisöllistä asumismuotoa tarjoaa lähinnä yksityiset hoiva-alan yritykset, kuten Virkkulankylä. Voidaan todeta, että yhteisöllistä asumismuotoa olisi hyvä lisätä tulevaisuudessa ja panostaa vanhussosiaaliryöön yhteistyötä asumismuodon rinnalla. Asumismuodossa ikääntyneet voivat saada kokonaisvaltaisen paketin, jotta pystyvät asumaan omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Yhteisöllisiä asumisen mahdollisuuksia tarvittaisiin enemmän ja asumiskustannusten tulee olla sellaista, että asuminen niissä mahdollistuisi myös pienituloisille.

Digitaalisten palveluiden käyttö herätti Learning cafe tilaisuudessa keskustelua puolesta ja vastaan. Suurin osa kohderyhmästä ei kaivannut elämäänsä elektroniikkaa, vaikka mielenkiintoa siihen heräsi joillain osallistujista. Laitteiden ja palveluiden käyttöön koettiin tarvitsevan lisää selkeitä opastusta. Ikääntyneiden kohdalla on huolehdittava siitä, että he saavat omien tarpeidensa mukaista tukea sekä opastusta. Tärkeää on digitaalisen kehityksen ohessa tarjota ikääntyneille myös perinteisempiä tapoja hoitaa asioita. (Röyskö 2016.)

Digitaalisuus oli kohderyhmän mielestä vierasta ja osittain pelottavaa. Kuitenkin digitaalisuus lisääntyy ja tämän päivän yli 65 -vuotiaat käyttävät tottuneesti älypuhelimia ja tietokoneita, mm. pankkiasioiden hoidossa. Joten lähivuosina on kohderyhmä, joka on tottunut digitaalisten laitteiden käyttöön ja se antaa mahdollisuuden tuottaa palveluja laitteiden avulla. Digitaalisten palveluiden kehityksessä on huomioitava kuitenkin ikääntyneiden tarpeet ja käytössä olevat laitteet.

Robottiteknologia on vielä ikääntyneille vieras asia, eikä sitä tuloksien mukaan edes haluta kokeilla. Ikääntyneet kaipasivat edelleen oikean ihmisen läsnäoloa, ei robotin. Asiantuntijoiden näkemys puolsi tätä asiaa, koska tämän päivän ikääntyneet eivät ole tottuneet tämän kaltaiseen auttavaan laitteeseen. Robotit ovat kuitenkin tulossa yhä enemmän osaksi ikääntyneiden hoitoa ja seurainpitoa seuraavan kymmenen vuoden aikajaksolla. (Röyskö 2016.)

Digitaalisuus_ei kuitenkaan vähennä tarvetta kokea toisen ihmisen läsnäoloa ja kosketusta. Tämän vuoksi on tärkeää, että erilaisia kerhoja/päivätoimintaa mahdollistetaan ikääntyneille, heti eläkkeelle jäämisestä alkaen, kuten eräs asiantuntija korosti. Joidenkin työyhteisöjen eläkkeelle jääneet työntekijät kokoontuvat säännöllisesti ja tämä tapaaminen luo ja pitää ikääntyneet osallisena yhteisöön. Se vahvistaa ikääntyneiden elämänlaatua ja pitää fyysisen, kuin psyykkisen mielen pirteänä. Tällaista toimintaa pitää kehittää enemmän työpaikkojen toimesta. Saarnin & Vehviläisen tekemän selvityksen mukaan, ikääntyneiden yleisin tarve oli yhteisöllisyys ja yhteisöön kuuluminen. (Saarni & Vehviläinen 2017, 149.) Näiden yhteisten kokoontumisten suunnittelussa kunnan on tehtävä yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa, joka voisi ottaa vastuun yhteisten tapaamisten järjestämisestä. Järjestöpohjainen toiminta on tässä tärkeässä roolissa. Mallia suunnitteluun voidaan ottaa Tanskasta, Englannista ja Hollannista, jossa tämän kaltainen toiminta on otettu tärkeänä osana sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämistä.

Digitalisaatio ja sen tuomat teknologiset ratkaisut tuovat keinoja, joilla ikääntyneet voivat pitää yhteyttä muihin ihmisiin. (Saarni & Vehviläinen 2017, 149.) Internetin käyttö koettiin auttavan sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä sekä syntymistä ja sitä kautta vähentävän yksinäisyyden tunnetta. (Pietiläinen ym. 2017, 26). Etäyhteyslaitteiden kaltaiset yhteydenpitovälineet ovat yksinkertainen tapa, mutta ne eivät selvityksen mukaan poista ikääntyneen tarvetta kohdata toinen ihminen fyysisesti. (Pietiläinen ym. 2017, 149.) Opinnäytetyön kohderyhmän ja asiantuntijoiden vastaukset puolsivat Saarnin & Vehviläisen selvityksen tuloksia. Kohderyhmästä pari ikääntynyttä käytti yhteydenpitovälineenä skypeä omaisiin, jotka asuvat kauempana. Opinnäytetyön tekijät ovat omassa työtehtävässään tutustuneet Eksoten järjestämään etäyhteyslaitte palveluun. Asiakkaiden ja omaisten käyttökokemukset ovat olleet myönteisiä ja toimintaa kehitetään entistä enemmän tulevaisuudessa.

Kohderyhmän vastauksista digitaalisten menetelmien kohdalla selvästi suosituin on puhelinpäivystysteknologia. Puhelimen avulla saatu apu auttavaan numeroon/tahoon koettiin auttavan eniten yksinäisyyden tunteen vähentämiseen. On joku, jonka kanssa keskustella vuorokauden ajasta riippumatta. Keskustelussa

osallistujat eivät osanneet määritellä mihin vuorokauden aikaan puhelinpäivystyksen olisi hyvä olla tavoitettavissa. Ikääntyneille tarjotut auttavat puhelinpäivystysnumerot ovat lähinnä kolmannen sektorin tuottamia palveluita. Tietoisuus palvelujen saamisesta on vähäistä ja tästä tarvitaan lisää informaatiota. Kohderyhmä ei tietänyt palveluiden olemassa olosta ennestään. Suomessa auttavia palvelunumeroita on käytössä HelsinkiMissionilla ja Suomen Ev.lut seurakunnalla.

Lähes kaikki kohderyhmän osallistujista olivat sitä mieltä, että osallisuuden menetelmästä kulttuurin ja taiteen merkitys ikääntyneiden yksinäisyyden tunteen vähentämisessä koettiin keskusteluhetkessä kaikkein tärkeimmäksi. Kulttuurin ja taiteen merkityksestä ikääntyneiden elämään on tehty useita tutkimuksia, kuten kulttuurisote -hanke. Sen tulokset osoittivat, että kulttuurin ja taiteen toteutuksessa järjestöjen keskeinen rooli korostui. Kunnilla on myös keskeinen rooli, kun suunnitellaan ikääntyneille kohdistettuja palveluja. Kulttuurisote -hankkeen tuloksissa toivottiin kuntien lisäävän yhteistyötä järjestöjen kanssa ja kehittävän alueen vapaa-ajan ja kulttuuripalvelujen saatavuutta ja saavutettavuutta. (Vienamo 2018, 12.) Opinnäytetyön asiantuntijoiden ja työelämäedustajan näkemyksissä korostui samat toiveet kunnan ja järjestöjen yhteistyöstä, jota olisi alueella hyvä lisätä ja kehittää.

Kohderyhmä koki, että kulttuuria ja taidetta oli hyvin tarjolla ja kertoivat saavansa niistä tietoa sanomalehtien palstoilta ja radiosta. Osallistuminen ei ollut kiinni siitä, ettei halukkuutta olisi lähteä, vaan toimintakyvyn lasku ja yksin lähteminen koettiin enemmän haasteellisemmaksi. Tämä tulos korostui myös kulttuurisote -hankkeen tuloksissa. Ikääntyneiden liikkumismahdollisuudet koettiin hankalaksi, varsinkin taajaman ulkopuolella asuvien ikääntyneiden osalta. (Vienamo 2018, 8.)

Keskusteluhetkessä eräs ikääntynyt kertoi, että oli yrittänyt saada vapaaehtoista henkilöä mukaan, mutta näitä ei ole ollut tarjolla. Opinnäytetyön tekijät korostavat vapaaehtoistoiminnan tärkeyttä, siihen panostamista entistä enemmän ja riittävän resurssin saantia. Kuntien yhteistyöhön kolmannen sektorin kanssa on panostettava jatkossa, jotta ikääntyneille henkilöille voidaan antaa mahdollisuus osallistua kodin ulkopuolisiin tapahtumiin.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä noudatettiin eettisiä näkökulmia aiheen ja tutkimusmenetelmän valinnassa sekä analysoinnin luotettavuudessa. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006). Eettisyys ja luotettavuus olivat opinnäytetyön tutkimuksen lähtökohtia, jota kunnioitimme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Periaatteita olivat ihmisoikeuksien kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, rehellisyys, kunnioitus, luottamus sekä haitan välttäminen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 172; Kylmä & Juvakka 2012, 147).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) mukaan tutkimus on eettisesti ja luotettavasti hyväksytty, jos se on tehty hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti (TENK 2012, 6). Opinnäytetyö suunniteltiin ja toteutettiin tieteellisen tutkimuksen mukaisesti. Eettisiä kriteereitä noudatettiin tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien kohdalla. Lisäksi tutkimuksen teossa käytettyjen lähteiden tekijöiden teoksia kunnioitettiin ja viitattiin tekstissä asianmukaisin tavoin. (TENK 2012, 6.) Yhteistyösopimus tehtiin yksityisen palvelutalon kanssa. Yhteistyösopimuksessa kerrottiin aiheen lisäksi tavoitteet, työvaiheet ja toteutusai-kataulu. (Ojasalo ym. 2018, 48.)

Learning cafe tilaisuuteen kutsutut yksityisen palvelutalon asukasyhdistyksen jäsenet saivat ennen tilaisuuden järjestämistä saatekirjeen (Liite 1), jossa heidät kutsuttiin osallistumaan tilaisuuteen. Palvelutalon fysioterapeutti antoi viikkoa ennen tilaisuutta asukasyhdistykselle kutsun (Liite 2) osallistua tilaisuuteen. Tutkimukseen osallistujien itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin ja osallistumisen oli aidosti vapaaehtoista ja perustui tietoiseen suostumukseen. Vastaajien tunnistamattomuus oli keskeinen käsite ja eettisyyden ydin tutkimuksessa (Saaranen-Kauppinen ym. 2006; Kankkunen ym. 2010, 177 – 179.) Ojasalo ym. mukaan kohderyhmän oli tiedettävä mitä tutkittiin tai mitä tekijät olivat kehittämässä ja mikä oli toiminnan kohde, ja tavoitteet sekä mikä oli kohderyhmän tehtävä kehittämistyössä. Learning cafe tilaisuuden vastaukset annettiin nimettömänä, jolloin vastaajaa ei yksilöidä, joten saatiin luotettavuuden kannalta rehellisempiä vastauksia. (Ojasalo ym. 2018, 48.)

Luotettavuutta lisäsi se, että yksityisen palvelutalon asukasyhdistys oli halukas osallistumaan kehittämistyön tilaisuuteen. Ennen tilaisuuden alkua osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (Liite 3), jossa he saivat tietoa kehittämistyöstä kirjallisesti ja suullisesti, sekä tiedon siitä, että tilaisuudessa tuotettu aineisto oli ainoastaan tekijöiden käyttöön ja kehittämistyön valmistuttua aineisto hävitetään. Opinnäytetyön tekijät toimivat rekisterinpitäjinä. Henkilötietolain nojalla, rekisterinpitäjän tulee laatia tietosuojaseloste.

Tilaisuuden osallistujamäärää, 29 henkilöä voidaan pitää kattavana, kun vastausten määrällä saadaan kattava vastausaineisto tutkimusongelmaan. Voidaan määritellä, että tutkimusmenetelmän laatu vastaa tutkimuksen tarkoitusta. (Vilka 2015, 150.)

Ryhmäkeskustelujen jälkeen käytiin yhteisesti kaikkien pöytäryhmien kanssa vastaukset läpi ja osallistujilla oli mahdollisuus vielä täydentää vastauksia. Näin voitiin varmistaa, että osallistujat olivat ymmärtäneet kaikki yksinäisyyden tunteen vähentämisen menetelmät ja annetut vastaukset vastasivat kehittämistehdävään. Alkuperäiset Learning cafe tilaisuuden aineisto tullaan säilyttämään koko kehittämistyön teon ajan, joka lisää luotettavuutta. Kehittämistyön valmistuttua aineisto tullaan hävittämään toisen kehittämistyöntekijän työpaikalla olevaan tietosuojalaatikkoon. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus - julkaisuarkistossa.

Tiedonkeruumenetelmänä Learning cafe toimi ikääntyneiden kohdalla hyvin. Kohderyhmä oli puheliasta ja keskustelu sujui luontevasti. Opinnäytetyön tekijät kokivat, että aihe kiinnosti kohderyhmää. Puheenjohtajan tehtävä oli esittää menetelmät ja herättää keskustelua aiheesta haluttujen tutkimuskysymysten mukaisesti. Haasteena koimme tilaisuudessa joidenkin henkilöiden huonon kuulon, joka vaati puheenjohtajalta taitoa saada kaikkien ääni mukaan. Lisäksi pöytäryhmien sijoitteluun olisi voinut käyttää enemmän aikaa. Ennen opinnäytetyön tekijöitä tilassa oli musiikkiesitys, jonka vuoksi kohderyhmä oli jo valikoinut istumapaikkansa, jota ei lähdetty muuttamaan, kuin parin henkilön osalta. Tilaisuuden päätyttyä opinnäytetyön tekijät tarjosivat kohderyhmälle kahvin ja pullan kiitokseksi osallistumisesta. Tämä vapaamuotoinen keskusteluhetki antoi opinnäytetyön tekijöille hyviä keskusteluja tämän päivän vanhustyöstä.

Asiantuntijoiden roolin koimme tärkeäksi, koska heidän kauttaan saatiin toisenlaista näkökulmaa menetelmien toimivuuteen ja tulevaisuuden näkymiin. Vatsin johtaja Jaana Pakarinen kuvailee asiantuntijuuden olevan perusteellista ja laajan tiedon osaamista alalta. Asiantuntijan omakohtainen kokemus luo perustan asiantuntijuudelle ja lisää luotettavuutta. Asiantuntijaksi kasvaminen tapahtuu vuosien aikana kerätyn tiedon avulla, myös hiljaisen tiedon. Pitää olla kyky nähdä kauemmaksi ja pitää huolta jatkuvuudesta ja uskottavuudesta. Asiantuntija korostaa oikeanlaisia faktoja sekä osaa tunnistaa mikä on neutraalia tietoa ja missä on kyse jostain aivan muusta. Asiantuntijan pitää osata olla neutraali toimija. Asioiden tarkastelu tuottaa uudenlaisia ratkaisuja. (Pakarinen 2017.)

Molemmat opinnäytetyön tekijät työskentelevät vanhussosiaalityössä ja näkevät päivittäin ikääntyneitä, jotka kertovat kokevansa yksinäisyyttä. Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut tekijöille ajatusta herättävää ja tuonut uudenlaista tietoa ja sisältöä omaan työhön. Tärkeäksi koimme sen, että ikääntyneet ovat itse saavat kertoa mielipiteensä menetelmien toimivuudesta ja sitä kautta saavat äänensä esille.

8 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tekijöiden kehittämistehtävänä oli selvittää keinoja, joilla ikääntyneiden yksinäisyyttä voidaan vähentää 24/7. Ikääntyneet kuormittavat päivystystä käynneillä ja yhteydenotoilla, joiden perimmäinen syy on yksinäisyys eikä sairaus. Yksinäisyys on aiheena yhteiskunnallisesti ajankohtainen ja sen vähentäminen tärkeää. Opinnäytetyön tekijät haluavat nostaa yhdeksi tärkeäksi kehittämisen kohteeksi yhteisöllisen asumisen suunnittelun ja lisäämisen, kun ikääntyneiden palveluita kehitetään.

Monet ikääntyneet hyötyvät yhteisöllisestä asumismuodosta, koska se lisää asumismuotona turvallisuuden tunnetta ja vähentää yksinäisyyttä. Sen avulla sosiaalisten kontaktien määrä lisääntyy, joka parantaa terveyttä ja hyvinvointia. Asumismuotona sen ei ole tarkoitus kohdistua pelkästään ikääntyneisiin, vaan yhteisö voi koostua eri-ikäisistä henkilöistä ja näin ollen vähentää sukupolvien välistä kuilua.

Osallisuuden kokemus lisääntyy yhteisöllisessä asumismuodossa. Asukkailla on mahdollisuus ottaa osaa järjestettyihin asumisyhteisön tapahtumiin ja osallistua yhteisiin päätöksentekoihin. Me-henki ja vastavuoroinen auttamisen halu lisäävät mahdollisesti ikääntyneen toimintakykyä.

Opinnäytetyön tekijöiden mielestä asumisen pitää olla mahdollista kaikille hakukaille tulotasosta riippumatta. Kuitenkin yhteisöllisen asumisen tuoma turva mahdollisesti poistaa muita terveydenhuollon kuluja. Vanhussosiaalityön mahdollinen parempi saatavuus toisi helpotusta asioiden hoidossa, jos asumisyhteisöllä olisi käytettävissä oma sosiaalialan osaaja.

Johtopäätöksenä opinnäytetyön tekijät uskovat, että asumismuoto palvelisi ikääntyneitä ja heidän omaisiaan parhaalla mahdollisella tavalla. Näin ollen asumismuodon kehittäminen nousee yhdeksi tärkeäksi osaksi kunnan päätöksenteon suunnittelua ja taloudentekoa.

Jatkotutkimusaiheet

Kohderyhmän osallistujat tässä opinnäytetyössä asuvat yhteisöllisesti. Jatkotutkimusehdotuksena voisi verrata tuloksia mahdolliseen verrokkiryhmään, jossa ikääntyneet asuvat yksin omassa kodissaan. Heidän ajatuksensa yksinäisyyden tunteen vähentämisen menetelmien toimivuudesta on mielenkiintoinen vertailukohde.

Kuvat

Kuva 1. Yksinäisyyden muodot, s. 6

Kuva 2. Vanhusten suurimmat turvattomuustekijät, %-vastaajista, s. 10

Kuva 3. Yksinäisyyden vähentämisen menetelmien jaottelu, s. 13

Kuva 4. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi, s. 23

Taulukot

Taulukko 1. Yhteisöllisyyden menetelmien arviointia, s.28

Taulukko 2. Digitaalisuuden menetelmien arviointia, s. 30

Taulukko 3. Osallisuuden menetelmien arviointia, s. 32

Taulukko 4. Yhteenveto kehittämisehdotuksista, s. 35

Liite 1 saatekirje Learning cafe tilaisuuteen osallistuville

Liite 2 kutsu Learning cafe tilaisuuteen

Liite 3 suostumuslomake

Liite 4 saatekirje asiantuntijalle

Lähteet

Eksote 2016. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta. Eksoten uusien toimintamallien hyvät tulokset kiinnostavat kansainvälisestikin.

<http://www.eksote.fi/eksote/ajankohtaista/2016/Sivut/Eksoten-uusien-toimintamallien-hyv%C3%A4t-tulokset-kiinnostavat-kansainv%C3%A4lisestikin.aspx>. Luettu 7.5.2019.

Eksote 2019. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta. Arjen olohuone.

www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/vapaaehtoistoiminta-ikäihmisten-parissa/arjenolohuoneet/Sivut/default.aspx.

Luettu 23.9.2019.

Eksote 2019. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta. Strategiset linjaukset Eksotessa 2019 – 2023. <http://www.eksote.fi/eksote/strategia-ja-johtamien/Documents/Strategiset%20linjaukset%20Eksotessa%202019%E2%80%932023,%20luonnos.pdf>.

Luettu 17.12.2019.

Eksote 2019. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta. Päivätoiminta.

www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/paiva-aikainen-toiminta/Sivut/default.aspx.

Luettu 23.9.2019.

EuRobotics aisbl 2019. About euRobotics. <https://www.eurobotics.net/eurobotics/about/about-eurobotics/index.html>.

Luettu 6.7.2019

FCG 2016. Finnish Consulting Group. Maailman parasta vanhustenhoitoa etsimässä. <http://www.fcg.fi/lehti/arkisto/?id=153>.

Luettu 7.5.2019.

Grönlund, H. & Falk, H. 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen.

Teoksessa: Saari, J. (toim) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 254 – 256.

HelsinkiMissio 2019. Etsii – löytää - auttaa. <https://www.helsinkimissio.fi/esittely>.

Luettu 7.7.2019.

Hietala, O. 2016. Mitä yhteiskehittäminen tarkoittaa?

<https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2017/06/Yhteiskehittämisestä-Kpäivät-08062017.pdf>.

Luettu 9.8.2019.

Innohoiva 2019. Paro hyljerobotti. www.innohoiva.fi. Luettu 6.7.2019.

Jaakkola, E. 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Akateeminen väitöskirja.

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

Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa: Saari J (toim.) Yksinäisen Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52 – 55.

Kazuyoshi, W. Takanori, S. & Kawaguchi, Y. 2009. Long-term Robot Therapy in a Health Service Facility for the Aged – A Case Study for 5 Years. www.innohoiva.fi/wp-content/uploads/ICORR2009_0180.pdf. Luettu 6.7.2019.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. Porvoo: WSOYpro Oy.

Kekki, T & Mankkinen, T. 2016. Turvassa? Kansalaisturvallisuuden tila Suomessa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 8/2016.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lappeenrannan uutiset 2018. Ystäväpiiri -ryhmiä käynnistyy tänä syksynä Lappeenrannassa ja Ylämaalla. <https://www.lappeenrannanuutiset.fi/artikkeli/702161-ystavapiiri-ryhmiä-käynnistyy-tänä-syksynä-lappeenrannassa-ja-ylämaalla>. Luettu 10.7.2019.

Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. ArtsEqual. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Luettu 21.7.2019.

Mielenterveyden keskusliitto 2019. Eroon yksinäisyydestä. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yksinaisyys/>. Luettu 1.5.2019.

Mielenterveystalo 2013. Yksinäisyys ja mielen hyvinvointi. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/tietoa_ikaihminen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/%C3%BDksinaisyys_ja_mielen_hyvinvointi.aspx. Luettu 1.5.2019.

Mieli 2019. Suomen mielenterveys ry. Yksin asuminen ja yksinäisyys yleisiä ikääntyessä. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-asuminen-ja-yksinaisyys-yleisiä-ikäntyessä>. Luettu 18.7.2019.

Nenonen, T. 2019. Hallintopäällikkö. Kuusikkoaho Oy. Outokumpu. Haastattelu 5.8.2019.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita Publishing.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2018. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma pro.

Paavola, J-M. & Vainio, A. 2018. Yksinasuminen kansainvälisessä vertailussa. Teoksessa Yksin osana elinkaarta. Terämä, E., Tiitu, M., Paavola, J-M., Vainio, A., Määttä, M., Miettinen, A., Kontula, O. & Hiilamo, H. Valtioneuvosto. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 66/2018. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161168/66-2018-YSI-loppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 10.7.2019

Pakarinen, J. 2017. Valtakunnallinen asiantuntijuus -mitä se on? Vates. <https://www.vates.fi/blogit/valtakunnallinen-asiantuntijuus-mita-se-on.html>. Luettu 27.9.2019.

Parviainen, S. 2007. Vanhusten yksinäisyyden monimerkityksellisyys. Diskursianalyttinen tutkimus vanhusten yksinäisyyspuheesta. Pro Gradu 2007.

Perissinotto, C M., Stijacic Cenzer, I. & Covinsky, K E. 2012. Loneliness in older persons: a predictor of functional decline and death. Arch Intern Med. 2012 Jul 23; 172 (14): 1078 – 84. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22710744>. Luettu 10.3.2019.

Pietiläinen, T., Ranta-Aho, A., Saarni, L., Salin, S., Vehviläinen, P. & Vänni, K. 2017. Yhteisöllisyys ja kommunikaatio. Teoksessa Älyteknologiaratkaisut ikääntyneiden kotona asumisen tukena. Helsinki: Ympäristöministeriö, 24 – 57.

Pohjola, A. 2015. Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K & Ojaniemi, P. (toim.) Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. EU: United Press Global. 15 – 34.

Ruuskanen, O. 2011. Yksinäisyys on vaarallista terveydelle. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2011/8/duo99481>. Luettu 16.8.2019.

Röyskö, H. 2016. Kohden vuotta 2020. Näkökulmia digitalisaation vaikutuksista ikääntyvien arkeen. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry. <https://www.eetury.fi/Site/Data/671/Files/Kohden%20vuotta%202020%20-naekoekul-mia%20digitalisaation%20vaikutuksista%20ikääntyvien%20arkeen.pdf>. Luettu 17.12.2019.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>. Luettu 1.10.2019.

Saari, J. 2016a. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa: Saari, J. (toim) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 10 – 11.

Saari, J. 2016b. Lopuksi: Yksinäisyyden tulevaisuus. Teoksessa: Saari, J. (toim) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 301 - 314.

Saarni, L. & Vehviläinen, P. 2017. Johtopäätöksiä ja suosituksia. Teoksessa Älyteknologiaratkaisut ikääntyneiden kotona asumisen tukena. Helsinki: Ympäristöministeriö, 149.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku.

Sillanpää, N., Hintsala, S., Ylitalo, J. & Klem, S. Monipuolista asumista kehittämässä. Kehitysvammaisten ihmisten asumisen tarpeita ja ratkaisuja Eksotessa. Ympäristöministeriön raportti 22/2017.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160272>. Luettu 18.7.2019.

Sisäministeriö 2018. Turvallinen elämä ikääntyneille – toimintaohjelman päivitys. Sisäministeriön julkaisu 6/2018.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2017:6. julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 22.11.2019.

Suomen Ev.lut kirkko 2019. Kirkon keskusteluapua.
<https://www.kirkonkeskusteluapua.fi/>. Luettu 23.9.2019.

SPR 2019. Suomen Punainen Risti. Haluatko ystävän?
<https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/yksinaisyteen>. Luettu 18.7.2019.

SPR 2018. Suomen Punainen Risti. Piristäjäpalvelut.
<https://rednet.punainenristi.fi/node/21273>. Luettu 18.7.2019.

THL 2017. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Sosiaalinen eristyneisyys on terveydelle yksinäisyyden tunnetta vaarallisempaa.
<https://thl.fi/fi/-/sosiaalinen-eristyneisyys-on-terveydelle-yksinaisyys-tunnetta-vaarallisempaa>. Luettu 19.6.2019.

THL 2018. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Iäkkäiden perhehoidon nykytila.
<https://www.slideshare.net/THLfi/ikkiden-perhehoidon-nykytila>. Luettu 10.7.2019.

THL 2019. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Iäkkäiden hyvinvointi kunnassa.
<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/iakkaiden-hyvinvointi-kunnassa>. Luettu 22.11.2019.

The King's Fund 2019. What is social prescribing?
<https://www.kingsfund.org.uk/publications/social-prescribing>. Luettu 19.8.2019.

Tilastokeskus 2019. Kvalitatiivinen tutkimus.
https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html. Luettu 1.8.2019.

Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämäntilanne. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Akateeminen väitöskirja. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisu 2016:4. Helsingin yliopisto.

Toikka, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopistopaino Oy: Juvenes Print Tampere 2009.

TENK 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Luettu 5.9.2019.

Valli 2015. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. <https://docplayer.fi/10921037-Etsiva-vanhustyö-meillä-ja-muualla.html>. Luettu 2.8.2019.

Valli 2016. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto. Vertaiskehittämisen - ja yhteistyön prosessin arviointimallit kehittämisverkostojen käyttöön. <https://www.valli.fi/ajankohtaista/uutiset/vertaiskehittäemisen-ja-yhteistyoen-prosessin-arviointimallit-kehittämisverkostojen-kaeyttoeoen/>. Luettu 14.6.2019.

Vanhustyön keskusliitto 2011. Ystäväpiiri-toiminnasta apua ikäihmisten yksinäisyyteen. <https://www.vtkl.fi/fin/toimintamme/ajankohtaista/arkisto/2011/01/Ystavapiiri-toiminnasta-apura-ikaihminen-yksinaisyteen>. Luettu 16.4.2019.

Vanhustyön keskusliitto 2019. Ystäväpiiri-ryhmät. <https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri/ryhmat>. Luettu 17.12.2019.

Vienamo, E. 2018. Ikäihmisten yksinäisyyden ehkäiseminen taiteella ja kulttuurilla. Kulttuurisote. Etelä-Pohjanmaan osahanke. Etelä-Pohjanmaan liitto.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wright, H. 2019. Yhteisöllisen sosiaalityön lähestymistavat. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Luentomuistiinpanot.

YLE 2018. Uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-10555405>. Luettu 23.9.2019.

Liite 1. Saatekirje Learning cafe tilaisuuteen osallistuville

ARVOISA OSALLISTUJA

Suoritamme Saimaan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan ylempää ammattikorkeakoulututkintoa ja teemme parhaillaan opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on saada tietoa ikääntyvien näkemyksistä yksinäisyyden lievittämiseen. Osallistuminen tapahtuu Learning Cafe- tilaisuudessa, josta lähetetään erikseen kutsu.

Tilaisuuteen osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaaminen tapahtuu nimettömästi. Antamasi vastaukset käsitellään luottamuksellisesti siten, ettei yksittäinen ihminen ole tunnistettavissa. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Pyydämme Sinua osallistumaan Learning Cafe- tilaisuuteen avoimin mielin. Tilaisuudessa ohjeistetaan vastaamisessa ja toiminnassa.

Opinnäytetyön valmistuu alkuvuodesta 2020. Tämän jälkeen opinnäytetyö on luettavissa Theseus- julkaisuarkistossa sekä muissa julkaisuissa. Opinnäytetyö toimitetaan myös Eksotelle.

Vastaamme mielellämme opinnäytetyöhön liittyviin kysymyksiin.

Kiitos etukäteen osallistumisesta!

Terveisin opiskelijat

Outi Linden
outi.linden@student.saimia.fi

Katja Maijanen
katja.kuukka@student.saimia.fi

Liite 2. Kutsu tilaisuuteen



Kutsu keskusteluhetkeen!

Olemme ylemmän korkeakoulun opiskelijat Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä aiheesta, joka koskee ikään-tyneiden yksinäisyyden vähentämistä ja menetelmiä, joilla sitä voitaisiin ehkäistä.

Tervetuloa keskustelemaan aiheesta Saga Care Torilinnan ravintolaan

keskiviikkona 30.10 klo 16.

Kahvi- ja pullatarjoilu.



Ystävällisin terveisin opiskelijat

Outi Lindén
p. 040 848 6565
outi.linden@student.saimia.fi

Katja Maijanen
p. 0400 986 284
katja.kuukka@student.saimia.fi

Liite 3. Suostumuslomake



Sosiaali- ja terveysala YAMK

Suostumus

Ikääntyneiden yksinäisyyden tunteen vähentäminen

Outi Lindén ja Katja Maijanen

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa syytä ilmoittamatta.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään Learning cafe tilaisuuteen. Lisäksi annan suostumukseni, että tilaisuudessa tuotetut vastaukset ovat käytettävissä kehittämistyön tulosten julkaisemisessa. Minua on informoitu henkilötietojen käsittelystä tutkimuksen yhteydessä. Aineisto käsitellään nimettömänä ja tilaisuudessa tuotetut materiaalit tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

Kehittämistutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

Päiväys

Jos sinulla on kysyttävää opinnäytetyöhön liittyen, niin vastaamme mielellämme.

Outi Lindén
p. 040 848 6565
outi.linden@student.saimia.fi

Katja Maijanen
p. 0400 986 284
katja.kuukka@student.saimia.fi

Liite 4. Saatekirje asiantuntijalle

Saatekirje

Olemme Yamk:n opiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä ikääntyvien yksinäisyyden tunteen vähentämisestä.

Tarkoituksemme on pitää learning cafe- tilaisuus ikääntyville Saga Torilinnassa lokakuussa-19, jossa kerätään ikääntyneiden itsensä mielipiteitä ko. asiasta.

Tiedustelemme mahdollisuuttasi/ halukkuuttasi alkaa asiantuntijaksi opinnäytetyösuunnitelmamme kommentointiin.

Tämä ei tarkoita koko työn kommentointia, vaan learning cafe- tilaisuudessa saamiemme vastausten analysointia ja kommentteja käytettävyydestä.



Etukäteen kiittäen:

opiskelijat

Outi Linden
outi.linden@student.saimia.fi
040 8486565

Katja Maijanen
katja.kuukka@student.saimia.fi
0400 986284