

Anna-Kaisa Leinonen

**”MINÄHI HALLUON MUKKAAN”- OSALLISTUMISEN MERKITYS VAN-  
HUKSEN HYVYINVOINNILLE**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Kevät 2011



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

## OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Leinonen Anna-Kaisa	
Työn nimi ”Minähi halluon mukkaan”-osallistumisen merkitys vanhuksen hyvinvoinnille	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Sisätaudit	Ohjaaja(t) Siivola Seija Toimeksiantaja Vanhain Ystävät ry
Aika Kevät 2011	Sivumäärä ja liitteet 37+2
<p>Opinnäytetyöni tarkoitus oli kartoittaa Vanhain Ystävät ry. jäsenten kokemuksia yhdistyksen toiminnasta. Tavoitteena oli saada tietoa jäsenten odotuksista yhdistyksen tulevan toiminnan kehittämiseksi. Vanhain Ystävät ry. halusi opinnäytetyöni avulla saada tietoa, miten jäsenet kokevat yhdistyksen toiminnan ja mitä he toivovat toiminnan olevan tulevaisuudessa.</p> <p>Opinnäytetyöni oli luonteeltaan laadullinen tutkimus. Opinnäytetyössäni käytin avointa haastattelua, jossa minulla oli muutama tukikysymys apuna pysyäkseni asiassa ja aikataulussa. Haastattelut tein haastateltavien kotona ennalta sovittuna ajankohtana. Kirjoitin auki haastattelut heti haastattelun jälkeen. Analysoin aineiston induktiivisen sisällön analyysin avulla. Pelkistin aineistosta nousseet alkuperäislauseet ja muodostin niistä alakategorioita. Alakategorioista muodostuivat yläkategoriat ja niille yhdistävä kategoria.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksista nousivat vahvasti esille yhdistyksen jäsenten välinen ystävyys, jonka toivottiin jatkuvan vielä sittenkin, kun varsinaiseen toimintaan ei enää jakseta osallistua. Senioriopiskelu koettiin tarpeelliseksi ja sen erilaisia muotoja haluttiin kokeilla. Yhdistyksen jäsenet olivat siltä mieltä, että vanhenevat jäsenet tulee huomioida toiminnassa kuitenkin mitenkään velvoittamatta aktiivitoimijoita. Kaiken kaikkiaan yhdistyksen toiminta koettiin tärkeäksi sosiaalisiksi yhteistyömuodoksi.</p> <p>Johtopäätöksenä voin todeta, että yhteinen tekeminen, kanssaihmisistä välittäminen ja kuuluminen yhteisöön luovat omalta osaltaan pohjan vanhuksen hyvinvoinnille.</p> <p>Jatkotutkimusaiheeksi nostaisin; Miten hyvin sairaanhoitajat tuntevat kolmannen sektorin toiminnan? Ohjaavatko sairaanhoitajat potilaita ja asiakkaita kolmannen sektorin toimintaan?</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	Vanheneminen, osallistuminen, yhteisöllisyys, hyvinvointi
Säilytyspaikka	x Verkkokirjasto Theseus x Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Leinonen Anna-Kaisa	
Title "ME TOO, I ALSO WANT TO COME ALONG" -what does it mean for elderly people to be included?	
Optional Professional Studies Medical Nursing	Instructor(s) Niskanen Sirkka-Liisa and Siivola Seija
	Commissioned by Vanhain Ystävät ry
Date Spring 2011	Total Number of Pages and Appendices 37+2
<p>This thesis discussed the members` of Vanhain Ystävät ry (The Elderly`s Friends Association). The purpose of this thesis was to find out their experiences of the association`s activities. The aim was to get information about expectations for the future. Vanhain Ystävät ry wanted to have information, on what the members of the association thought of the activities and what activities they would want to be organized in the future.</p> <p>This thesis was qualitative: the data was collected through open interviews, with prior agreement, at the interviewees` homes. The interviews were transcribed and analyzed by inductive content analysis. The original clauses were simplified into subordinate categories which, in turn, were made into superordinate categories and, finally, into a combining category.</p> <p>The result of this thesis was that friendship between the members of Vanhain Ystävät ry was the most important thing for them. Studying at an old age was important and necessary. The members of Vanhain Ystävät ry reflected that those members who were getting older and could not take part in club or another activities should, however, be well included and considered.</p> <p>The conclusions were that being together, taking care of each other and inclusion in the activities of an association had a very big significance for promoting the well-being of elderly people.</p> <p>The follow-up research could focus on how much nurses know about third sector activities and if nurses guide patients and clients to use third sectors activities?</p>	
Language of Thesis	finnish
Keywords	Aging, be included, communality, well-being
Deposited at	x Electronic library Theseus x Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS	
1 JOHDANTO	1
2 VANHENEMINEN	3
2.1 Fyysinen vanheneminen	5
2.2 Psyykkinen vanheneminen	5
2.3 Sosiaalinen vanheneminen	6
3 YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISTUMINEN	8
3.1 Kolmas sektori	8
3.2 Senioriopiskelu	10
3.3 Vapaaehtoisuus ja talkootyö	11
4 HYVINVOINTI	13
4.1 Terveysten edistäminen	14
4.2 Kolmas elämä – kolmas ikä	16
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	18
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
6.1 Aineiston keruu	20
6.2 Aineiston analyysi	21
7 TUTKIMUSTULOKSET	23
7.1 Ystävyys – kantava voima	23
7.2 Osallistumisen merkitys	24
7.3 Oppia ikä kaikki	25
7.4 Minähi halluon mukkaan	26
7.5 Johtopäätökset	27
8 POHDINTA	29
8.1 Eettisyys	30
8.2 Luotettavuus	31
8.3 Ammatillinen kasvu	32
8.4 Jatkotutkimusaiheet	34
LÄHTEET	35
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheen halusin liittyvän vanhenemiseen ja vanhusten elämään. Vanhukset ovat aina olleet lähellä sydäntäni. Vanhusten määrä kasvaa Suomessa koko ajan ja eläkkeelle jäädään aiempaa parempikuntoisena. Yhä vanhempien ihmisten kotona asumista pyritään tukemaan mahdollisimman pitkään. Kokemukseni vanhusten kanssa työskenneltyäni on, että kaikenlaisella arkipäivän rutiineista poikkeavalla toiminnalla on suuri merkitys vanhuksen hyvinvoinnille. Olin erittäin iloinen löydettyäni opinnäytetyöni aiheen Kajaanin ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpakista.

Opinnäytetyöni tilaaja on kajaanilainen yhdistys Vanhain Ystävät ry, joka on perustettu v. 1920. Yhdistys on itsenäinen eikä kuulu mihinkään valtakunnalliseen kattojärjestöön. Aluperin yhdistyksen tarkoituksena on ollut saada kajaanilaisille naisille oma vanhainkoti. Se tavoite ei kuitenkaan toteutunut. Nykyään yhdistyksellä on kaksi vuokra-asuntoa, joita vanhukset voivat vuokrata käyttöönsä. Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja kotona asuvien vanhenevien ihmisten ennaltaehkäisevään terveyden ja virkeyden vaalimiseen sekä olemaan ystävä toinen toisilleen. Yhdistykseen kuuluu noin sata jäsentä ja he ovat lähes kaikki naisia. Jäsenten keski-ikä on yli 80 vuotta (Vanhain Ystävät ry 2009.)

Kerran kuukaudessa jonkin teeman pohjalta järjestettävät kerhotapaamiset, monipuolinen kulttuuritoiminta ja senioriopiskelu tuovat tervetullutta vaihtelua yhdistyksen jäsenille. Kuukausikerho kokoontuu keskuseurakuntakodissa, jonka seurakunta antaa korvauksetta yhdistyksen käyttöön. Vanhain Ystävät ry. järjestää erilaisia opiskelumahdollisuuksia luentomuotoisena ja intensiivisempää opiskelua yhteistyössä muun muassa Kainuun Opiston kanssa. Lisäksi Vanhain Ystävät ry:llä on kummikoti, Suvi - Tuulia, jossa he käyvät laulattamassa, ulkoiluttamassa tai vain tervehtimässä siellä asuvia vanhuksia (Vanhain Ystävät ry 2009.)

Osa Vanhain Ystävät ry jäsenistä eivät enää joko kykene tai jaksaa osallistua yhdistyksen järjestämiin kerhotapaamisiin tai muuhun toimintaan. Opinnäytetyöni tarkoitus on kartoittaa Vanhain Ystävät ry jäsenten kokemuksia yhdistyksen toiminnasta. Tavoitteena on saada tietoa jäsenten odotuksista yhdistyksen tulevaa toimintaa ajatellen. Vanhain Ystävät ry haluaa opinnäytetyöni avulla saada tietoa, miten jäsenet kokevat yhdistyksen toiminnan ja mitä he toivovat toiminnan olevan tulevaisuudessa. Haastattelujeni avulla saatuja tietoja he voivat käyttää suunnitellessaan toimintaansa huomioiden nimenomaan vanhenevat jäsenensä.

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa käytän induktiivista sisällön analyysiä.

Vanhuksia on yhä enemmän ja sairaanhoitajana tulen kohtaamaan heitä monessa eri tilanteessa. Tämän opinnäytetyön pohjalta saamani tiedon perusteella pystyn katsomaan vanhuksen elämää laajemmalti ja ymmärrän, mitkä asiat voivat vaikuttaa vanhuksen hyvinvointiin perinteisen hoitotyön lisäksi. Opinnäytetyöni myötä terveydenedistämisen, hoitotyön asiakkuusosaamisen ja ohjaus- ja opetusosaamisen kompetenssit saivat vahvistusta. Opinnäytetyössäni käytän nimenomaan vanheneminen ja vanhus käsitteitä opinnäytetyön tilaajan toivomuksesta. Vanheneminen sanana kuvastaa aidosti ihmisen elämän vaihetta arvokkaalla tavalla.

”Siis sehän on se juttu, että ikääntyvät ihmiset...suurin ongelma on tämä yksinäisyys, joka johtaa masennukseen ja sitten, kun tarpeeksi kauan kutoo harmaata villasukkaa, niin ei enää saa itteesä lähtemään.”(H3)

## 2 VANHENEMINEN

Vanhalta mieheltä kysyttiin; ”Mitä elämä on?”. Hän vastasi; ”Elämä on kuin marjamatka.” (Ollikainen 2006, 179.) Vanhuus on tutkimisen arvoinen asia, sillä vanhuksia on yhä enemmän. Vanhuus on asia, jota itse kunkin tulisi tutkia ja miettiä. Vanhuus on ”kova juttu” siksi, että sen jälkeen ei ole enää uutta ikäkautta. Kuitenkin vanhuus on elettävä kuten muutkin ikäkaudet ja se tulisi elää hyvin. (Airaksinen 2002, 16.) Arkkiaatri Pelkosen mukaan ”Vanhus on arvonimi. Se on sana, joka kertoo pitkästä iästä ja elämäkokemuksesta.”(Saraste 2010).

Kenelle kuuluu vanhuudesta puhuminen? Ihmisen elinkaareissa vanhuus on viimeinen ikäkausi, jota kukaan ei itse omalta kohdaltaan arvioi jälkikäteen. Nuori ihminen voi katsoa lapsuuttaan ja aikuinen ihminen nuoruuttaan. Vanhuus on erilainen ikäkausi myös siksi, että ihmisen voimavarat heikkenevät koko ajan. (Airaksinen 2002, 9.) Vanhuus kuuluu luonnollisena ja arvokkaana osana elämään. Se sisältää mahdollisuuksia ja rajoituksia, annettavaa ja saatavaa, oikeuksia, mutta myös velvollisuuksia ja luopumista. (Ollikainen 2006, 179 – 180.)

Vanhuus tarkoittaa myös kulumista, rappeutumista ja erilaisia vaivoja. On kuitenkin aiheellista erottaa toisistaan vanhuuden kieltäminen, torjuminen ja helpottaminen. Ihminen ei kuitenkaan pysty estämään omaa vanhuuttaan, mutta vanhenemistaan pystyy hidastamaan mm. erilaisilla ruokavalioilla, vitamiineilla ja hoidoilla. Riittävän liikunnan ja henkisten aktiviteettien avulla vanheneva ihminen voi pysyä virkeänä. Virikkeitä saa esim. harrastusten, matkojen ja seuraelämän kautta. Näin vanhuutta voi siirtää myöhemmäksi sekä fyysisesti, psyykkisesti ja kulttuurisesti. Tavoitteena on, että ihminen viihtyy vanhenemisessaan. (Airaksinen 2002, 43 – 44.)

Kun elinaika on pidentynyt, vanhuuden elämänvaihe on myös yhä useammalla pidempi. Vanhenevien ihmisten väestönryhmä kasvaa. Tulevina vuosina keskuudessamme elää yhä enemmän vanhenevia ihmisiä. Vanhuuden alkamisajankohtaa ei ole helppo määrittää tai mitata. Joidenkin mielestä vanhuus on ennemminkin tunnetila kuin kalenterivuosisssa laskettu ikä. ”Ihminen on vanha silloin, kun hän itse tuntee itsensä vanhaksi.” Jokainen vanhenee eri tavalla ja jokaisen vanhuus muotoutuu erilaiseksi. Pääsääntöisesti kuitenkin vanhenemiseen liittyy voimavarojen heikkenemistä. Toisaalta vanhenevat ihmiset elävät elämäänsä tyytyväisinä ilman suurempia arkielämää haittaavia ongelmia. (Heikkinen & Marin 2002, 6.)

Tämän päivän eläkeläiset ovat edeltäjiensä parempikuntoisia, aktiivisempia ja he kykenevät elämään omatoimisesti yhä korkeampaan ikään saakka. Vain joka neljäs 75-vuotiaista tarvitsee säännöllisiä sosiaali- ja terveystalvveluja. Liki 90 prosenttia yli 75- vuotiaista ja suurin osa jo 90 -vuotiaista asuu omassa kodissaan. Yli 75-vuotiaiden toimintakyvyn kehitys ei kuitenkaan ole yhtä hyvä kuin nuoremmilla eläkeiässä olevilla. Sosioekonomiset erot terveyden ja toimintakyvyn kannalta ovat merkittäviä myös vanhenevien ihmisten keskuudessa (Voutilainen 2009, 19.)

Subjektiiuisesta näkökulmasta katsottuna ihmiselämää ei voida asettaa säännönmukaisiin kehitysmalleihin. Jokaisen ihmisen elämällä on omanlaisensa käsikirjoitus, johon vaikuttavat biologisten tekijöiden kanssa useat muut asiat. Vanheneminen on paljolti kulttuuri-, sukupuoli- ja sukupolvisidonnainen prosessi. Haluttaessa ymmärtää vanhenemista subjektiiuisesta näkökulmasta katsottuna, on tärkeää, että sitä ei eroteta elämisestä, sillä elämä on vanhenemista pohjimmiltaan. (Vaara 2000, 129.)

Vanhenemisen tutkimuksessa alkoi 1980-luvulla uuden ymmärtämisen vaihe, jolle on ollut ominaista positiivisen vanhenemisen mallin esiin tuominen. Vanhuuden kurjuuden tilalla on alettu puhua vanhenemiseen ja vanhuuteen liittyvistä myönteisistä puolista kuten elämäkokemuksesta ja viisaudesta. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen nähdään nykyään haluttavana ja positiivisena asiana. Positiivisen vanhenemisen näkökulmasta korostetaan mm. vanhusten itsensä toteuttamista, heidän osallistuvaa toimijuuttaan, sosiaalisen kanssakäymisen tärkeyttä, vanhusten identiteettikysymyksiä sekä voimavaroja ja heidän yhteiskunnalle antamaa panosta. Onnistuneella vanhenemisella tarkoitetaan sitä, että vanheneva ihminen on välttynyt sairauksilta ja toimintavajeilta. Hänellä on hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky ja aktiivinen ote elämään. Ikä ei ole vain vuosia, vaan siihen liittyvät myös ihmisen kokemisena, käyttäytymisenä ja toimintana ilmenevä sosiokulttuurisuus. Kronologinen ikä ei ole välttämättä sidoksissa ihmisen fysiologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen vanhenemiseen (Koskinen, 2008.)

## 2.1 Fyysinen vanheneminen

Vanheneminen tuo tullessaan toimintakyvyn ja terveyden kannalta useita haasteita. Tavoitteena on säilyttää tasapaino eri elinten ja elinjärjestelmien toiminnassa. Tarkoituksenmukainen ja määrältään sopiva liikunta ja muut fyysiset aktiviteetit, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä levon ja työn tasapaino auttavat vanhenemisprosessissa. (Heikkinen 2002, 31.)

Fyysisen toimintakyvyn säilyminen on edellytys sosiaaliselle kanssakäymiselle. Jotta vanhus voi osallistua vapaa-ajan toimintoihin, hänen täytyy kyetä liikkumaan ulkona ja kenties käyttämään julkisia kulkuvälineitä. Heikentyneet aistitoiminnot vaikeuttavat kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Vanhusten fyysiseen toimintakykyyn, liikkumiseen ja aistitoimintoihin tulisi kiinnittää huomiota ja arvioida niitä systemaattisesti. Ystävä- ja avustajapalveluiden avulla voidaan edistää vanhusten aktiivista osallistumista. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 78.)

Vanhenemisen myötä aivoissa tapahtuu muutoksia. Otsalohkon tilavuus pienenee nopeammin kuin muiden aivoalueiden. Muutoksia tapahtuu valkean aivoaineen lisääntyessä ja dopamiini -välittäjäaineen vähentyessä. Aivoissa tapahtuvat muutokset ovat yksilöllisiä ja suuria-kin vaihteluja yksilöiden välillä esiintyy. Tapahtuneiden muutosten laajuus ja niiden toimintakyvylle aiheuttamat vaikutukset ovat yksilöllisiä. Vanhenemisen normaaliin prosessiin ei kuulu muistin heikentyminen. Terve vanhus ”ei höperöidy eikä tylsisty”.(Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Strandberg & Huovinen 2009, 113.)

## 2.2 Psykkinen vanheneminen

Psyykkisessä vanhenemisessä on kysymys muutoksista, jotka liittyvät kognitiivisiin eli tiedonkäsittelyn muutoksiin kuin myös tunne-elämän ja käyttäytymisen muutoksiin. Psykkisen vanhenemisen kysymyksiä ovatkin, mitä vanheneminen vaikuttaa ihmisen muistiin, oppimiseen, älykkyyteen, luovuuteen, persoonallisuuteen, psykomotorisiin taitoihin, käsitteiden muodostamiseen, kielen käyttöön, mielenterveyteen, seksuaalisuuteen ja elämäkokemiseen. (Koskinen 2008.)

Persoonallinen ikä on se ikä, miten vanhaksi ihminen tuntee ja kokee itsensä. Kokemukset, ihmisen elämälleen asettamat odotukset ja mitkä niistä ovat toteutuneet, muovaavat ihmisen persoonallisuutta. Persoonallinen ikä on jokaisen ”oma kokemus itsestään, tekemisistään ja suhteistaan kulttuurissa ja yhteiskunnassa”. (Koskinen 2008) Virkistyksen ja keskushermoston kuormituksen välinen tasapaino, jokaiselle henkilökohtaisesti sopiva määrä virikkeitä, asetettujen tavoitteiden realistisuus ja niiden saavuttaminen sekä tulevaisuudelle asetettu toivo ovat hyvä lähtökohta henkisen hyvinvoinnin säilymiselle. (Heikkinen 2002, 31.)

Ihmisen sosiaalinen ympäristö vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Vanhuksen omat henkiset voimavarat, minän lujuus ja joustavuus, ovat apuna hänen toimiessaan läheisten ihmisten kanssa, yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Vanhusten arvostuksen tunnetta lisäävät historiallisuus, historiallisten tapahtumien merkitys tulevaisuudelle, perinteiden säilyttäminen ja vanhojen ihmisten elämänkokemus. Ei tule unohtaa, että uskonnollisuus ja uskonto ovat usealle vanhukselle tärkeä ja voimaa antava asia. (Lyyra ym. 2007, 141 – 142.)

### 2.3 Sosiaalinen vanheneminen

Ihmisen elinpiiriin kuuluvat erilaiset sosiaaliset verkostot, joihin voidaan lukea perhe, ystävät ja naapurit. Työyhteisö, asuinympäristön ja jopa koko maapallon asukkaat liittyvät myös ihmisen elämään. Sosiaalisten verkostojen avulla ihmiset pitävät yllä keskinäisiä suhteitaan ja näin ne ylipäättään tukevat ihmisen toimintaa. Sosiaaliset verkostot muodostavat sosiaalisen pääoman ja ihmistä kannattelevan suojaverkon. Muodostuneet sosiaaliset verkostot voivat olla ihmisen vapaaehtoisesti valitsemia tai niin sanottuja pakollisia yhteiskunnallisia verkostoja. Vanheneva ihminen on elämänsä aikana kulkenut monien verkkojen kautta ja näin hänelle on muodostunut valmiudet tavata monenlaisia verkostoja. (Marin 2003, 72 – 73, 85.)

Sosiaalisen ikääntymisen näkökulmasta vanhenemisessä ja vanhuudessa voidaan nähdä kielteisiä ja myönteisiä puolia. Vanhenemisen kielteiset puolet tulevat esille sairauksina, toimintakyvyn alenemisena, raihnaisuutena, yksinäisyytenä, aseman laskuna ja muina menetyksinä. Positiivista taas on elämänkokemuksen merkityksellisyys, viisaus, seesteisyys, kypsyytensä ja elämän hallinnan taitojen lisääntyminen. Sosiaalinen ikä nähdään suhteena, ominaisuutena tai tilana, joka syntyy sosiaalisen merkityksen kautta, silloin kun ihmiset ovat sosiaalisessa vuo-

rovaikutuksessa perheen, ystävien, työtovereiden tai virallisten instituutioiden kanssa. Yhteiskunnassa yksilöön liitetään monia erilaisia rooleja, tehtäviä, oikeuksia ja velvollisuuksia. Sosiaalinen vanheneminen käsittää ne muutokset, joita tapahtuu ihmisen ja yhteiskunnan tai ympäristön välillä ihmisen vanhetessa. Sosiaalinen ikä voi edetä eriaikaisesti kuin fyysinen ja kronologinen ikä. (Koskinen 2008.)

### 3 YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISTUMINEN

Yhteisöllisyys on tärkeä ihmisen henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuksen kohteena ovat olleet sosiaalisen pääoman, sosiaalisten verkostojen ja luottamuksen merkitys ihmisten välisen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Vanhenevan väestön ollessa kyseessä voidaan sanoa toimivan sosiaalisen verkoston olevan tärkeä niin psykososiaaliselta kuin arjen sujumisen kannalta. Jos ihmiselle ei ole aiemmin elämässä muodostunut sosiaalisia verkostoja, on niiden luominen vanhuudessa hankalaa. Suurten ikäluokkien ihmiset ovat lapsuudessaan kokeneet vahvoja yhteisöllisiä kokemuksia perheiden ollessa isoja ja naapuriapu saatavilla. Virikkeiden ja ajanvietteiden vähäisyys on johtanut yhteisiin toimintoihin ja tekemisiin. (Kankare & Lintula 2004, 169- 173.)

#### 3.1 Kolmas sektori

Kolmannen sektorin tuottamia suoria sosiaali- ja terveystalvveluja on Suomessa suhteellisen vähän. Kolmannen sektorin vapaaehtoisen toiminnan merkitys perustuu kansalaistoiminnan kasvattamaan sosiaaliseen pääomaan ja varsinkin ihmisten keskinäiseen luottamukseen. Suomalaisten vähäinen tietoisuus kolmannen sektorin ja vapaaehtoisjärjestöjen toiminnasta koetaan esteenä kolmannen sektorin kehittymiselle. (Hyypä 2002, 72 – 73.)

Sosiaalinen tuki käsitetään toimintoina, joiden avulla ihminen itse, hänen lähiyhteisönsä, yksityiset ja julkiset toimijat pyrkivät ihmisen hyvinvoinnin turvaamiseen. Sosiaalinen tuki voidaan nähdä aineellisena, tiedollisena, taidollisena, henkisenä tai emotionaalisena. Sosiaalisen tuen toteutuessa on kyse vuorovaikutteisesta tapahtumasta, jossa tuki muotoutuu ihmisten välisen, lähiyhteisöjen, järjestöjen, kunnallisten, valtiollisten tai markkinaohjautuneiden toteuttajien toiminnasta. (Kinnunen 1999, 103.)

Kolmannen sektorin tilanne sosiaalisen tuen tuottamisessa on ongelmallinen. Ihmisten osallistumis- ja soziaalistamisprosessit liittyvät toisiinsa kiinnostavalla tavalla kolmannen sektorin toiminnassa. Samalla yksilö on sosiaalisen tuen saaja ja tuen tuottaja. Kun ihminen osallistuu kolmannen sektorin järjestämään toimintaan, hän toisaalta hyväksyy ja vaikuttaa toimijan asettamiin tavoitteisiin. Toisaalta hän tekee omakohtaisia valintoja yhteisön odotusten mukaisesti. Kolmannesta sektorista on tullut melko itsenäinen toiminnallinen alue, joka suun-

tautuu muuhun yhteiskuntaan päin niin välittäjän kuin suodattimen osassa. Kaikenlainen kolmannen sektorin toiminta pitää sisällään muotoja, joita voidaan sanoa sosiaalisiksi tueksi tai hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. (Kinnunen 1999, 103 – 104.)

Vanhusten yksinäisyyden hoitaminen tai sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen eivät ole tavallisesti kuuluneet terveydenhuollon palveluihin, jonka vuoksi ennaltaehkäisevä ja psykososiaalinen kuntoutusta on toteutunut enimmäkseen kolmannen sektorin taholta. Tätä osaamista ja tietoa tulisi hyödyntää enenevässä määrin ja tarkoituksenmukaisesti. Kolmannen sektorin toiminta liittyy usein apua tarvitsevien, syrjäytyneiden tai erityisryhmien, kuten vanhusten toimintaan. Pohdittavana on, miten järjestötoiminnan ja terveydenhuollon yhteistyötä olisi mahdollisuus lisätä ja mitä sairaanhoitajan tulisi työssään tietää järjestötoiminnasta. Molemmat osapuolet voisivat viestiä yhteistyön mahdollisuuksista ja siitä, missä toisen osaaminen on tarpeen. (Haapaniemi 2008, 6 – 8.)

Järjestötoiminnan tavoitteena on inhimillisen ja yhteiskunnallisen hyvinvoinnin lisääminen erilaisissa elämäntilanteissa. Useimpien järjestöjen toiminta katsotaan yleishyödylliseksi. Toiminta perustuu osallistujien aktiivisuuteen, vapaaehtoisuuteen ja yhteiseen arvoperustaan. Järjestötoimintaan liitetään usein kolmas sektori. Se on järjestöjen, liittojen, erilaisten yhdistysten ja säätiöiden muodostama yhteiskunnan osa. (Haapaniemi 2008a, 6 – 8.)

Järjestötoiminnan sisällä toimii usein erilaisia oma-apu ja vertaisryhmiä. Oma-apuryhmät eivät voi olla vaihtoehtoina julkisille palveluille, koska ammattilaisten antama apu ja tuki eivät voi olla korvaamassa vertaistukea. Toiselta kannalta katsottuna oma-apuryhmät eivät pysty korvaamaan asiantuntija-apua. Ryhmätoiminnassa toivotaan kokemuksellisen tiedon ja asiantuntijuuden yhteistoimintaa. Molemminpuolisesta tiedon jakamisesta on hyötyä kaikille osapuolille. Oma-apuryhmät kokevat olevansa ammattilaisten apuna ja tukena kertoessaan sairauksista, riippuvuuksista ja erilaisten kriisien merkityksestä ihmisen elämässä. Toiminta on usein riippuvaista julkisen sektorin avunannosta; esimerkiksi ryhmät kokoontuvat julkisissa tiloissa esim. terveysasemilla ja nuorisotiloissa. Taloudellinen lama ja julkisen avun vähentyminen ovat lisänneet oma-apuryhmien tarvetta. Ihmiset ovat oppineet luottamaan kokemukselliseen tietoon. He odottavat, että heidän kokemuksellinen asiantuntijuutensa saisi myös ammattiauttajien ja päättäjien hyväksynnän. (Nylund 1999, 130 – 131.)

### 3.2 Senioriopiskelu

Eurooppaan levisi 1970 -luvulla korkeakouluihin kiinteästi kuuluva koulutusmuoto, ikääntyvien yliopisto. Kansainvälisesti tämä tunnetaan ”Kolmannen ikäkauden yliopistona”. Oppimiskyky säilyy ihmisellä koko elämänsä ajan ja opiskelun on todettu edistävän vanhusten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Oulun yliopisto/avoin yliopisto) Ikääntyvien yliopisto -opiskelussa elämäkokemus ja tieteellinen tieto yhdistyvät. Opetuksen tavoitteena on tuoda vanhuksille ajankohtaista tutkimustietoa korkeatasoisilla, keskustelua aikaansaavilla luennoilla, seminaareilla ja opintopiireillä. Opiskelulle asetettuja tavoitteita ovat persoonallisuuden ja maailmankuvan avartaminen, vireyden ja itsetunnon kehittäminen, koulutuksellisen tasa-arvon ja omien vaikutusmahdollisuuksien lisääminen sekä sosiaalisten kontaktien luominen ja ylläpitäminen. Ikääntyneiden yliopistossa ei tähdätä muodollisiin arvosanasuorituksiin. (Vaasan yliopisto/avoin yliopisto)

Ikäihmisillä on hyvät mahdollisuudet opiskella muun muassa työväen- ja kansalaisopistojen kerhoissa ja kursseilla. Myös ikäihmisten yliopistot mahdollistavat yhä useamman vanhuksen opiskelun, jonka avulla pidetään yllä henkistä vireyttä, muistin ja oppimiskyvyn sekä terveyden ja hyvän kunnon säilymistä. Yhteisen harrastuksen myötä vanhenevat ihmiset saavat ajankulua, tapaavat ystäviään ja tuttujaan ja samalla he pystyvät irtautumaan arkihuolistaan. Eniten opiskelun ja oppimisen tavoitteet tulevat esille heillä, jotka ovat osallistuneet useampaan erilaiseen opiskelumuotoon. (Heikkinen & Marin 2002, 131.) Ikäihmisten yliopistossa toteutetaan edelleenkin elinikäisen oppimisen periaatteita, jonka juuret juontavat humanistiseen koulutusfilosofiaan ja joka käsittää ajatukset ihmisen persoonallisuuden kehittämisestä sekä koulutuksellisesta tasa-arvosta. (Sallila 2000, 160).

Ihmiset, joiden elämäntapaan on kuulunut opiskella jollakin tavalla koko elämän ajan, todennäköisesti jatkavat oppimiseen liittyviä harrastuksia eläkkeelle siirtymisen jälkeenkin. Vapaa-ajan lisääntymisen myötä voi avautua uusia mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen. Jo ennen eläkkeelle siirtymistä tehdyt suunnitelmat ennakoivat aikuisopiskeluun osallistumista eläkkeellä ollessa. (Pitkänen 2000, 187.)

Vuonna 1996 julkaistiin Yhdistyneiden Kansakuntien kasvatus-, tiede- ja kulttuurijärjestön raportti elinikäisen oppimisen mahdollisuuksista. Peruspyrkimyksenä odotetaan olevan, että tietotekniikka vahvistaa tulevaisuudessa myös vanhusten riippumattomuutta ja heidän mahdollisuuksiaan palvelujen saamiseen. Samalla vanhusten yhteiskunnallinen osallistuminen

vahvistuu. Tuloksena vanhukset kokevat riippumattomuuden ja yhdenvertaisuuden tunteen muihin ikäryhmiin nähden. (Kankare & Lintula 2006, 187 – 188.)

Uusien asioiden opiskelulla on tehokas ja tulokellinen vaikutus vanhenevan ihmisen kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämisessä vaikkakin oppimiseen käytetään enemmän aikaa kuin nuoruudessa. Opiskelusta ja oppimisesta saatavat myönteiset kokemukset lisäävät positiivista näkökantaa oppimiseen. Merkityksellistä on, että vanheneva ihminen on tyytyväinen omaan toimintaansa ja tekemisiensä laatuun ja määrään. (Lyyra, ym. 2007, 122.)

### 3.3 Vapaaehtoisuus ja talkootyö

Hyypän mukaan Aristoteles määrittelee ystävän ”ihmiseksi, joka toimii kanssaihmissä kiinnostavan asian hyväksi”. Aristoteleen mielestä ystävät ovat henkilöitä, jotka tuntevat ja kokevat asioita samansuuntaisesti ja jotka puhaltavat yhteen hiileen. Aristoteles painottaa aktiivisen toimimisen merkityksen tärkeyttä ihmisen hyvinvoinnin saavuttamiselle ja säilymiselle. Sotien aikana ja niiden jälkeisinä aikoina talkootyö kukoisti ja kuului kansalaisten harrastuksiin, mutta on vähitellen unohtunut suomalaisilta. (Hyypä 2002, 30, 74.)

Vapaaehtoistoiminta tarkoittaa vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa yhteisön tai sen yksittäisen jäsenen hyväksi. Toimintaan voidaan katsoa kuuluvan hyväntekeväisyys, avun antaminen, vertaistuki, osallistuminen, edunvalvonta ja kampanjointi. Kaikelle tälle toiminnalle on yhteistä vapaa tahto, yhteisöllinen hyöty ja palkattomuus. Nykyään keskeisimmiksi käsitteiksi nousevat vertaistuki, osallisuus, aktiivinen kansalaisuus ja sosiaalisen pääoman kartuttaminen. Keskinäinen tuki on aina auttanut ihmisiä pääsemään elämässä eteenpäin silloin, kun omat voimat eivät ole olleet riittävät. Arkipäivässä toisten hyväksi tehdyt teot ovat koko vapaaehtoistyön ydin. Ihmiset osallistuvat toimintaan, koska he saavat siitä tyydytystä myös itselleen. Vapaaehtoistoiminnassa mukana oleville ei ole tärkeää se, mitä ryhmässä tapahtuu, vaan tarve kuulua johonkin ja kiinnostus elämään ja ihmisiin kannustavat heitä. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 7, 36 – 37.)

Kansalaistoimintana epävirallinen auttaminen on merkittävää. Ihmisen hyvän elämän kokemus ja sitoutuminen yhteiskuntaan helpottuvat muun muassa vertaistuen ja vapaaehtoistoiminnan kautta. Vapaaehtoistyön tärkeä rooli korostuu modernin yhteiskunnan arkipäivässä ja kriisitilanteissa. Vapaaehtoistyössä on auttajan ja autettavan asetelma ja toiminnan motiivi-

na on omaan elämään saatu sisältö ja merkitys. Läheisavulla on ollut ja tulee olemaan suuri merkitys niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin. Motiiveina ovat yleensä lähimmäisenrakkaus ja huolenpito. (Kattainen, Muuri, Luoma & Voutilainen, 2008, 219, 228.)

#### 4 HYVINVOINTI

Allardt (1976, 23, 32 – 33, 35) määrittelee hyvinvoinnin tilaksi, jonka puitteissa ihmisen tärkeimmät tarpeet tulevat tyydyttyiksi. Hyvinvointi, onnellisuus, elintaso ja elämänlaatu kulkevat käsi kädessä. Hyvinvointi koostuu niin elintasosta kuin elämänlaadustakin.

Hyvinvointi määritellään monilla tekijöillä, joita voidaan arvioida objektiivisesti mitattavilla asioilla ja subjektiivisilla arvostuksilla ja tuntemuksilla. Objektiiviseksi hyvinvoinniksi nähdään kuuluvan terveys, elinolosuhteet ja taloudellinen toimeentulo. Subjektiivista hyvinvointia tarkastellaan sosiaalisten suhteiden, itsensä toteuttamisen ja onnellisuuden näkökulmasta. Nämä molemmat tukevat ja vahvistavat toinen toistaan. (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 14.)

Suomalaisten hyvinvoinnista, terveyspalvelujen toimivuudesta ja toimeentulosta huolehtii sosiaali- ja terveysministeriö. Ministeriön mukaan palvelut ja muut tukitoiminnot kehitetään ehkäisevän näkökulman mukaan. Hyvinvointi ja terveyden edistäminen huomioidaan jokaisessa päätöksessä ja toimessa. (STM 2010) Sosiaalisen hyvinvoinnin ja elämän tasapainon perustana ovat riittävä taloudellinen turvallisuus, läheisten ihmissuhteiden ylläpito, yhteisöllisyys sekä tunne kuulumisesta johonkin laajempaan. (Heikkinen & Marin 2002, 31.)

Vanhukset kuvasivat hyvinvointiaan ja osallistumistaan pyrkimyksenä kantaa vastuu omasta terveydestään. Joillekin vanhuksille hyvinvoinnista huolehtiminen on suorastaan velvollisuus. Useaan erilaiseen vapaaehtoistoimintaan osallistuminen mahdollistaa velvollisuuden täyttämisen sekä omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen. (Haarni 2010, 128.)

Tunne yhteiskuntaan kuulumisesta, vaikuttamismahdollisuus omaan elämäntilanteeseen ja yhteiskunnalliseen kehitykseen ovat suorassa suhteessa hyvinvointiin ja hyvään terveyteen. Tapaamiset perheen, ystävien ja tuttavien kanssa ja aktiivinen osallistuminen yhdistysten ja organisaatioiden toimintaan ovat tavallisia ja tärkeitä tapahtumia vanhusten elämässä. Vaikka vanheneekin, ei tapaamisista tarvitse luopua. Vanhanakin on tärkeää jatkaa sosiaalisia ja fyysisiä aktiviteetteja terveyden säilymiseksi ja eliniän pidentämiseksi. (Lennartsson 2001.)

#### 4.1 Terveyden edistäminen

Sosiaali- ja terveysministeriön ”Terveyttä kaikille vuoteen 2000- ohjelmassa painotettiin kolmea periaatetta; lisää vuosia elämään eli ennenaikaisen kuolleisuuden vähentäminen, lisää elämää vuosiin eli pyrkimys mahdollisimman hyvään elämänlaatuun sekä lisää terveyttä elämään eli terveen ja toimintakykyisen elinajan pidentäminen.” Toimintaperiaatteisiin kuuluvat myös osallistuminen ja vastuullisuus yksilöiden, ryhmien, yhteisöjen, instituutioiden, organisaatioiden ja eri sektorien välillä. Terveyden edistäminen on prosessi, jonka avulla ihmiset ylläpitävät ja parantavat terveyttään. On kuitenkin väitetty, että terveyden edistämistä ei voida tarkasti määritellä erilaisiksi toiminnoiksi ja taidoiksi. (Iivanainen, Jauhiainen, Pikkarainen 2006, 45, 50.)

Terveys 2015 -ohjelmassa painotetaan vanhusten mahdollisuuksia toimia aktiivisesti ja kehittää omia tietojaan ja taitojaan ja itsensä hoitamista, jotta itsenäinen ja laadukas elämä olisi mahdollista mahdollisimman pitkään. Toimintakyvyn paranemisen odotetaan jatkuvan samanlaisena kuin viimeiset kaksikymmentä vuotta on tapahtunut. (STM 2001) Vanhuksilla on oikeus terveyteen, kaikinpuoliseen hyvinvointiin, virkistykseen ja kunnioittavaan kohteluun. (Airaksinen 2000, 198.) Vanhenevan ihmisen omien voimavarojen hyväksikäyttäminen itsehoiton toteuttamisessa on yhä tärkeämpi keino ylläpitää toimintakykyä ja terveyttä. (Heikkinen 2002, 29).

Tänä päivänä korostetaan terveyden liittyvän läheisesti elämänlaatuun, hallinnan tunteeseen, hoitoon sitoutumiseen, yhteisöllisyyteen ja kulttuuriin. Hoitaminen määritellään ihmisen terveyden edistämiseen tähtääväksi inhimilliseksi toiminnaksi, jonka pohjana on yhteinen arvo-perusta ja syvälinen toisen ihmisen ymmärtäminen ja kunnioittaminen. (Eriksson, Isola, Kyngäs, Leino-Kilpi, Lindström, Paavilainen, Pietilä, Salanterä, Vehviläinen-Julkunen & Åstedt-Kurki 2007, 32, 81.)

Vanhenevien ihmisten terveyden edistäminen on laaja-alaisempaa toimintaa kuin pelkästään sairauksien ehkäisemistä eli primaaripreventiota. Sekundaaripreventio vanhusten näkökulmasta on mahdollisimman hyvää hoitoa ja sairauksien uusiutumisen ehkäisyä. Tertiaaripreventio on puolestaan sairauksista aiheutuneiden toimintarajoitteiden etenemisen hidastamista. Tämä tarkoittaa vanhuksen omien voimavarojen vahvistamista tukijärjestelmien, apuvälineiden, ympäristön muutostöiden ja toisten henkilöiden avun kautta. Kaikissa tilanteissa terveyspalvelujärjestelmä ei pysty toimimaan yksin. Toimintakykyisyyden ylläpitämisessä ja sel-

viytymisen turvaamisessa tarvitaan sosiaalitoimen, kunnissa olevien muiden hallintokuntien, vanhuksen omaisten ja kolmannen sektorin toimijoiden, kuten vapaaehtoisjärjestöjen yhteistyötä. (Helin 2002, 51 – 52.)

Terveyden edistämisen tavoitteena on luoda vanheneville ihmisille mahdollisuus aktiiviseen toimintaan yhteiskunnassa ja täysivaltaiseen osallistumiseen häntä itseään koskevaan päätöksentekoon niin yhteiskunnassa kuin yhteisössä. Vanhenevia ihmisiä arvostava ja heidät hyväksyvä kulttuuri mahdollistaa osallisuuden ja voimavarojen hyödyntämisen. Yhteiskunta- ja yhteisötasolla tulisi olla tarjolla palveluja ja keinoja, jotka edesauttavat sosiaalista osallistumista ja kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Osallistumista edistäviä tekijöitä ovat taloudelliset voimavarat, liikkumista auttavat palvelut, julkinen liikenne, turvallinen ja esteetön ympäristö ja teknologiset välineet ja ratkaisut. Myös heikompikuntoisille vanhuksille tulee tarjota mahdollisuus osallistumiseen kodin ulkopuolella tapahtuviin asioihin. (Lyyra, ym. 2007, 77.)

Terveys ja hyvinvointi koetaan ihmisille tärkeiksi arvoiksi. Arvoja kuvastaa se, että sivistystä ja hyvinvointiyhteiskuntaa mitataan sillä, että yhteiskunnan tehtävä on huolehtia vanhuksista ja vähäosaisista. Terveystieteiden ennaltaehkäisy on tarkoittanut sairauksien ilmaantumisen ehkäisemistä, jolloin ihmisen omilla terveyskäyttäytymisen valinnoilla on iso merkitys. (Heikkinen & Marin 2002, 35.)

Vanhusten hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen ovat keskeisinä tavoitteina kansallisissa terveystieteellisissä linjauksissa. Kun vanhusten määrä kasvaa, on tärkeää saada tietoa, miten vanhukselle itse kokevat vanhenemisen ja hyvinvoinnin. Tutkimuksen mukaan vanhusten hyvinvoinnin kokemukset muodostuivat saatavista palveluista, luonnosta, terveydestä, ihmissuhteista, toiminnoista, jotka tuottivat mielihyvää ja siitä, että he voivat toimia itsenäisesti. (Juvakka 2005, 6, 51.)

Omakohmainen terveydenedistäminen ja sosiaalisten taitojen parantaminen ovat omien voimavarojen lisäämisen tavoitteina. Vanhuksen tietoisuus siitä, mitä sosiaalinen verkosto ja ihmissuhteet vaikuttavat terveyteen, auttavat vanhusta ottamaan vastuuta omasta terveyden ylläpitämisestä sekä sen edistämisestä. Henkiset voimavarat ja henkilökohtaiset tekijät määrittelevät sen, miten vanheneva ihminen selviää eri tilanteista. Selviytymiskeinojen käyttämiseen vanhus tarvitsee tietoa, elämäntilanteen emotionaalista käsittelyä ja omien resurssien löytämisestä (Lyyra, ym. 2007, 77 – 79.)

## 4.2 Kolmas elämä – kolmas ikä

Kolmannella iällä tarkoitetaan työiän ja vanhuuden välissä olevaa aikaa, jolloin ihmiset eivät ole enää työssä. Heillä riittää kuitenkin aktiviteettia osallistua erilaisiin toimintoihin. Eläkkeelle jäädään uudenaikaisilla odotuksilla, asenteilla ja elämäntavoilla. Kolmas ikä ei ole kuitenkaan kaikille itsestään selvä asia, vaan joku voi ”vajota vanhuuteen” heti eläkkeelle jäätyään ja toinen taas voi kuolla kokematta kumpaakaan. Kolmas ikä sopii käsitteenä paremmin väestökuin yksilötasolle. Varhaisvanhuuttaan elävien toimintakykyä ja terveyttä tulee tukea, sillä se vaikuttaa myös myöhäisvanhuuden laatuun. Näin ollen terveyden edistäminen on myös hyvän vanhenemisen edistämistä. Kolmas ikä antaa aikaisempaa myönteisemmän kuvan vanhuuden käsitteestä. Voidaankin puhua kapinoinnista mekaanista elämänkaariajattelua vastaan, jonka mukaan elämän loppupuoli on pelkkää alamäkeä. (Karisto 2005; 53, Jyrkämä 2005, 354 - 355.)

Ranskassa alettiin puhua jo 1950 -luvulla kolmannesta iästä, joka käsitettiin palkkatyöstä luopumisen ja eläkkeelle jäämisen jälkeiseksi ajaksi. Lasslettin (1996)määrittelmän mukaan kolmannen iän mahdollisuus on vain kehittyneissä maissa, joissa on korkea elintaso. Tutkimuksissa on todettu, että vanhusten elämänlaadulle ja hyvinvoinnille ovat samat tekijät tärkeitä kuin muillekin ikäryhmille, kuten taloudellinen toimeentulo, koettu terveys, psykososiaalinen hyvinvointi, ja turvallinen sekä esteetön elin- ja asuinympäristö. (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 117 – 118.)

Kolmas ikä sijoittuu elämän siihen vaiheeseen, jolloin jäädään eläkkeelle ja ihmisillä on mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Silloin voidaan käyttää uuden elämänvaiheen tuomia mahdollisuuksia. Kolmanteen ikään ei kuitenkaan siirrytä automaattisesti. Se edellyttää ihmiseltä kykyä nähdä se mahdollisuutena toteuttaa henkilökohtaisia kiinnostuksen kohteita. (Lasslet 1996, 177 - 202.)

Eliniän pidetessä ja terveyden sekä elintason parantuessa vanhuus ikä kautena siirtyy myöhemmäksi kuin aiemmin. Kolmas ikä tai kolmas elämä on aikakausi työelämän päättymisen jälkeen ja ennen sananmukaista vanhuutta. Kolmas ikä on ihmisen henkilökohtainen kokemus. Moni ei koe vielä tuolloin olevansa vanhus. Osallistuville vanhuksille kolmas elämä merkitsee elämänlaatua sekä väyliä, keinoja ja käytännön mahdollisuuksia hyvään vanhenemiseen. Kolmannen elämän kulttuuriin kuuluu kiireettömyys, jonka avulla vanhus voi löytää

omannäköisiä, mukavan tekemisen toimintapaikkoja. Aktiivisella vanhenemisella vähennetään tai jopa siirretään tarvetta erilaisille palveluille. (Haarni 2010, 9, 32, 164.)

Kolmasikäiset osallistuvat auttamalla omaan perheeseen kuuluvia henkilöitä, sukulaisia ja ystäviä, joiden vanhuus, vammaisuus tai sairaus vaikeuttaa itsenäistä toimeen tulemistä. Näin todennetaan se, että vanhukset eivät ole vain ottavina osapuolina yhteiskunnassa hoivattavina ja elätettävänä. Kolmasikäiset ovat tuottavia kansalaisia monella tavalla ja heidän antamansa läheisapu on niin inhimillisesti kuin taloudellisestikin merkittävää. (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 132.)

Sosiaalisuus on kolmannen iän suuri lahja. Sosiaalinen ihminen saa helposti uusia tuttavuuksia jo olemassa olevien ystävyyksien ja tuttavuuksien lisäksi. Hän kuuluu useampaan yhdistykseen tai verkostoon. Aktiivisella eläkeläisellä on tekemistä, menemistä ja tulemistä. (Arstila 2004, 144.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoitusta voidaan katsoa neljältä eri suunnalta. ”Tutkimus voi olla kartoittava, selittävä, kuvaileva tai ennustava”. Joihinkin tutkimuksiin voi sisältyä useampikin tarkoitus ja tutkimuksen tarkoitus voi muuttua tutkimuksen edetessä. Tarkoitus ohjaa tutkimuksessa käytettäviä menetelmiä ja valintoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 137 – 138.)

Opinnäytetyöni tarkoitus on kartoittaa Vanhain Ystävät ry jäsenten kokemuksia yhdistyksen toiminnasta.

Opinnäytetyöni tavoitteena on saada tietoa Vanhain Ystävät ry:n jäsenten odotuksista, joita Vanhain Ystävät ry voi hyödyntää toiminnan kehittämiseksi.

Tutkimustehtävät ovat:

Mitä yhdistyksen jäsenyys merkitsee jäsenen hyvinvoinnille?

Miten yhdistyksen jäsen kokee senioriopiskelun?

Miten yhdistyksen toimintaan osallistuva jäsen toivoo toimintaa kehitettävän?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni tavoite oli saada tietoa Vanhain Ystävät ry jäsenten kokemuksista yhdistyksen toiminnasta. Tulosten perusteella Vanhain Ystävät ry pystyy kehittämään toimintaansa huomioiden nimenomaan vanhenevat jäsenensä. Opinnäytetyöni oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen aineisto on pelkistetyimmillään vain tekstejä, jotka ovat syntyneet joko tutkijan avulla tai ilman tutkijan apua. Näitä voivat olla esimerkiksi haastattelut ja havainnoinnit. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimussuunnitelma elää tutkimushankkeen mukana. Avoin tutkimussuunnitelma mahdollistaa aineistonkeruun, analyysin, tulkinnan ja raportoinnin yhteen kietoutumisen. Laadullisen tutkimuksen etuna on mahdollisuus toimia ilman ennakoasettamuksia tai määritelmiä. Laadullista analyysia tehdessään tutkijan tulisi yllättyä ja oppia tutkimuksen edetessä. (Eskola & Suoranta 1998, 15 – 20.)

Laadullisen tutkimuksen pyrkimys ei ole tilastollinen yleistys. Tarkoitus on mm. kuvata jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa tai tulkita jotain ilmiötä. Tärkeää on, että henkilöt, joiden kautta tietoa kerätään, tietävät tutkittavana olevasta asiasta mahdollisimman paljon tai he omaavat kokemusta asiasta. Tiedonantajien valinta tuleekin olla harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 87 – 88.) Opinnäytetyöhöni laadullinen tutkimus sopi hyvin, koska tiedonantajina olivat Vanhain Ystävät ry:n toimintaan aktiivisesti osallistuvat vanhukset. Heillä on kokemusta ja monipuolista tietoa tutkittavasta asiasta.

Saatuani tiedon, että voin tehdä tämän opinnäytetyön, osallistuin Vanhain Ystävät ry:n kuukausikerhoon kolme kertaa ja kerroin siellä heille opinnäytetyöni tutkimuksesta. Näin he ovat voineet orientoitua asiaan etukäteen. Tutkimuksen kohdejoukon on valinnut opinnäytetyön tilaaja. Noin sadasta Vanhain Ystävät ry jäsenen joukosta he ovat valinneet kaksikymmentä eri -ikäistä vanhusta, joiden osoitteet ja puhelinnumerot he ovat toimittaneet minulle. Näistä kahdestakymmenestä valitsin kuusi haastateltavaa sattumanvaraisesti. Soitin haastateltaville ja sovin puhelimitse haastattelun ajankohdasta. Kerroin heille kirjallisesti haastattelun tarkoituksesta ja haastateltavat allekirjoittivat suostumuksensa (LIITE 2) haastatteluun haastatteluhetkellä. Haastateltavani olivat kaikki naisia. Onnekseni haastateltavissa oli sekä kauemmin jäsenenä olleita että vasta muutaman vuoden toimintaan osallistuneita.

## 6.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyössäni käytin avointa haastattelua. Se sopii hyvin laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmäksi. Avoimessa haastattelussa selvitetään haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä luontevalla tavalla haastattelun edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 209). Haastattelu on joustava tapa tutkia asiaa. Haastattelun edetessä kysymys voidaan toistaa, oikaista väärinkäsitykset ja selventää epäselviä ilmauksia. Haastatteliija voi myös keskustella tiedonantajan kanssa. Kysymysten järjestys ei ole tarkka ja haastatteliija määrittää, mikä on aiheellista. Haastattelua tehdessään haastatteliija voi toimia myös havainnoitsijana. Tällöin litteroitaessa tekstiä voidaan kirjoittaa paitsi mitä, myös miten sanotaan. Henkilökohtainen suostuminen haastatteluun on myös yksi haastattelun eduista. Tällöin harvoin haastateltava kieltäytyy haastattelusta tai kieltää antamiensa tietojen käyttämisen tutkimusaineistossa. Avoimen haastattelun sisältö liittyy tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin, vaikka voitaisiin olettaa, että siinä keskustellaan mistä tahansa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 74 - 78)

Haastattelut tein haastateltavien kotona ennalta sovittuna ajankohtana. Näin haastattelutilanne oli luonteva ja pääsimme helposti asiaan kiinni. Haastattelun tekeminen haastateltavan kotona oli minulle itsestään selvyys ja se oli myös käytännön syistä perusteltua, sillä lähes jokaisella haastateltavalla oli joku este tulla muualle haastateltavaksi, kuten omaishoitajuus tai vaikeus liikkua kodin ulkopuolella. Jokainen haastateltava otti minut ystävällisesti vastaan. Haastateltavat olivat erittäin iloisia siitä, että olin valinnut juuri hänet haastatteluun. ”Tämä minusta oli kiva, kun sinä tulit. Minä tutustun, saan tietää, miten toimii se sinun työn teko”(H1). Haastattelujen tekeminen oli minulle erittäin mieluisaa ja antoisaa. Haastattelun aloitin yleensä kysymällä, miten haastateltava oli tullut yhdistyksen jäseneksi. Haastattelussa minulla oli käytössä muutamia apukysymyksiä pysyäkseeni aikataulussa ja helpottaakseni haastateltavien vastaamista. Kysyin muun muassa, millaiseen toimintaan he ovat osallistuneet yhdistyksen jäsenyyden aikana tai miten he mieltävät vanhusten opiskelun. Haastattelun lopuksi haastateltavat kertoivat asioita vapaasti omin sanoin.

Haastattelut sujuivat ilman häiriötekijöitä. Eräs haastateltavani omaishoidettava halusi tehdä tuttavuutta kanssani ja ennen haastattelun alkamista ja sen jälkeen keskustelin hänen kanssaan. Haastateltavat olivat valmistautuneet haastatteluun hyvin etukäteen. Vain parilla haastateltavalla oli havaittavissa hienoista jännitystä alussa, mutta se ei häirinnyt haastattelun onnistumista. Ilmapiiiri oli avoin, luonteva ja luotettava haastattelujen aikana. Haastateltavat ker-

toivat minulle lapsuudestaan, työssä olostaan, lapsistaan ja muutenkin elämänselämästä. Näitä asioita en nauhoittanut, sillä ne eivät kuuluneet opinnäytetyöhöni. Sain paljon muuta arvokasta tietoa vanhusten elämästä.

Haastatteluihin käytin nauhuria, jonka sain koululta lainaan. Haastatteluihin kului aikaa puolesta tunnista puoleentoista tuntiin. Haastattelun kesto oli selkeästi lyhempi niiden haastateltavien kohdalla, jotka olivat olleet vähemmän aikaa yhdistyksen jäsenenä. Aluksi he sanoivat, ettei heillä ole mitään kerrottavaa, mutta apukysymysten avulla kerrottavaa löytyikin yllättävän paljon. Pidempään jäsenenä olleilla oli huomattavasti enemmän tietoa, muistoja ja kokemuksia yhdistyksen toiminnassa mukana olemisesta. Haastattelut tehtyänä kirjoitin ne välittömästi auki sanasta sanaan huomioiden jopa äänenpainot ja muut äännähdykset. Auki kirjoittamisen jälkeen poistin haastattelun nauhurilta. Kirjoittamisprosessi oli aikaa vievää. Noin tunnin haastattelun kirjoittamiseen meni parhaimmillaan neljä tuntia. Tunnistamisen vuoksi annoin haastateltavilleni tunnukset, H1-H6, joita käytän myös alkuperäisilmauksissa tutkimustuloksissa.

## 6.2 Aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analyysinä käytetään sisällönanalyysiä. Laadullisen tutkimuksen aineistosta tulee esille erilaisia kiinnostavia asioita, jotka saavat tutkijan hämilleen. Tutkijan on osattava rajata asiansa. Juuri tässä tutkimuksessa kiinnostuksen aiheena oleva asia näkyy tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimustehtävästä ja näiden tulee olla samalla linjalla raportoidun asian kanssa. Aikaisempi tieto suljetaan analyysivaiheessa analyysin ulkopuolelle, niin ettei se vaikuta analyysiin. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 93 – 94.)

Analysoin haastattelumateriaalin induktiivisella sisällön analyysillä. Analysointi oli työlästä näinkin isosta aineistosta. En osannut ajatella haastateltavien määrää valitessani, kuinka paljon siitä syntyy materiaalia. Pelkästään haastatteluja auki kirjoitettuna eli litteroituna oli seitsemäntoista sivua.

Purettuani haastattelut luin aineiston läpi useaan kertaan, jonka jälkeen aloin työstämään aineistoa. Tutkimustehtävät ohjasivat rajaamaan merkitykselliset sanonnat, jotka merkitsin tekstiin eri väreillä. Merkitykselliset sanonnat pelkistin suppeampaan ja helpommin käsiteltävään muotoon. Pelkistämisen jälkeen muodostin alakategoriat ja niistä yläkategoriat. Yläkate-

gorioista muodostui yhdistävä kategoria, joka antoi otsikon tulokselle. Yhdistävän kategorian olisin voinut ilmaista vain yhdellä sanalla, esimerkiksi ystävyys, mutta halusin nimetä ne niin, että ne kuvaavat niin yhdistyksen toimintaperiaatteita kuin haastateltujen omia ilmaisuja. Pelkkä yksittäinen sana olisi kuulostanut liian tylsältä. Seuraavana on muutama esimerkki pelkistämistä ja kategorioista.

Itsensä kunnossa pitäminen (pelkistys)

Hyvinvointi (alakategoria)

Positiiviset kokemukset (yläkatgoria)

Osallistumisen merkitys (yhdistävä kategoria)

Ajan puute työelämässä ollessa (pelkistys)

Halu oppia (alakategoria)

Senioriopiskelu (yläkatgoria)

Oppia ikä kaikki (yhdistävä kategoria)

Toisista huolehtiminen (pelkistys)

Vanheneminen (alakategoria)

Toimintakyky (yläkatgoria)

Minähi halluon mukkaan (yhdistävä kategoria)

Ystävien mukana toimintaan (pelkistys)

Lisää ystäviä (alakategoria)

Mukavaa yhdessäoloa (yläkatgoria)

Ystävyys-kantava voima (yhdistävä kategoria)

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että Vanhain Yhdistys ry koettiin tärkeäksi arkipäivän virkistäjäksi ja voimavarojen tuojaksi vanhuksille. He kokivat tuntevansa yhteenkuuluvuutta ja kantoivat huolta toisistaan. Omasta terveydestä ja sen vaalimisesta sekä ennaltaehkäisevästä toiminnasta oltiin kiinnostuneita. Yhdistyksen tarjoamaa mahdollisuutta osallistua pidettiin tärkeänä myös vanhenevien jäsenten osalta ja huomioimisessa. Suoria toiminnan kehittämisideoita tuli esille muutamia. Tulosten luotettavuutta lisäsi se, että haastateltavissani oli sekä pitkään että lyhyemmän aikaa yhdistyksen toimintaan osallistuneita. Suuria eroavaisuuksia heidän vastauksissaan ei ollut.

Halusin kunnioittaa ja kiittää haastateltaviani ja tuoda esille mahdollisimman paljon heidän alkuperäisilmauksiaan, joissa murre tulee arvokkaasti esille. Ne liittyivät opinnäytetyöni nimen ja sisällön hyvin toisiinsa.

### 7.1 Ystävyys – kantava voima

Monikaan haastateltavistani ei ollut kuullut Vanhain Ystävät ry:stä eivätkä he tienneet yhdistyksen olemassa olostakaan ennen kuin heitä pyydettiin liittymään toimintaan mukaan. Jäsenten välinen ystävyys ja sen merkitys tulivat esille jokaisessa haastattelussa. Jokainen oli tullut ystävän kautta toimintaan mukaan. Toiminnassa mukana ollessa uusia ystäviä oli tullut lisää..

”No, ystävien kaotta. Minä olin tutustunut muutamiin ihmisiin täällä. Niinni tuo vaikutti siinä mielessä kivalta, että kun sen periaatteet on semmoset, että aena heikompa autettaisiin.”(H1)

”...minä tuota ni ystävän kaotta”(H2)

”Ne pyysi mua....tule mukkaan siihen...”(H6)

Joku haastateltavista oli liittynyt jäseneksi vielä työelämässä ollessaan ja eläkkeelle jäädessään alkanut osallistua toimintaan aktiivisesti.

”...minä tulin, naapuri houkutteli. Minä olin vielä työelämässä silloin... en vielä silloin osallistunut työelämässä, mut sitten kun jäin eläkkeelle, sen jälkeen sitten oon aktiivisesti ollu...”(H3)

”...mun entinen työkaveri oli siellä ja se puhu siitä tietokonekurssista.”(H4)

Osa haastateltavista oli ollut yhdistyksen jäsen aiemminkin, mutta jäänyt välillä pois toiminnasta. Yhdistyksen mukava ja antoisa toiminta oli kuitenkin saanut hänet liittymään uudestaan yhdistyksen jäseneksi.

”...minä olin välillä silloin aikasemmin, mut minä jäin siitä sitte pois välillä...mut nyt oon ollu kyllä niin...”(H5)

Eräs haastateltavista oli huolehtinut muistisairaasta ystävästään ja osallistunut hänen kanssaan kuukausikerhoon ja muuhun yhdistyksen toimintaan. Kun ystävä oli tullut niin vanhaksi, ettei enää kyennyt lähtemään mukaan, se tuotti mielihäpeää. Kuitenkin yhteistä aikaa oli mukava muistella.

”Minun kansa monesti vielä meni.”(H1)

## 7.2 Osallistumisen merkitys

Yhdistyksen toiminta koettiin tärkeäksi ja monipuoliseksi. Joku haastateltavista oli omaishoitaja puolisolleen, eikä näin ollen voi lähteä kotoa kovin usein tai ainakaan kauaksi aikaa. Jollakin ei ole omaisia tai tuttavuuksia lähellä ja näin ollen yhdistyksen kautta saadut ystävät ja tuttavat ovat tulleet tärkeiksi ja läheisiksi. Jonkun haastateltavan mielestä toiminta oli riittävää, mutta vastaavasti oli niitä, joiden mielestä toimintaa voisi olla enemmänkin ja monipuolisemmin. Yhteiset retket, elokuvissa käynnit ja pikkujoulu koettiin mukavaksi, innostavaksi ja tärkeäksi vaihteluksi.

”...ni siellä tapaa tuttuja ja on mukava vähän vaihtaa kuulumisia ja. Se on mun mielestä yks semmonen virkistävä tekijä, jo se. Tärkeätä.”(H3)

”No, se on antanu tämän, että piän kunossa aenahi ihteäni.”(H1)

”...ihan mukava järjestöhän se näyttää olevan. Sehän on ihan mukavata yhdessäoloa. Onhan se piristys päivällä, sille päivälle. Ihan mukava tavata ystäviä.”(H2)

”...että kerran kuukaudessa se kerhopäivä riittää ja oon ollu ihan tyytyväinen. Se on ollu semmonen virkistävä kokemus.”(H3)

”Ni se on yksi mahdollisuus, kun ikkää tulee, ni on mahdollisuus lähtee kotoo pois, jonnekki ja tapaamaan tuttuja. Ja sehän on sit kans hirveen hienoa, nuo elokuvareissut ja teatterireissut. Tulee lähdettyä porukalla. Sit ku käy, ni tulee hyvä mieli, kun tuli tästä lähettyä”(H4)

”Se on mukava aena niijen kansa ja laulaa.”(H6)

”...ni minulle ainaki antaa, että siellä on niitä ihmisiä, joitten kanssa saa vaihtaa mielipitteitä.”(H5)

Yhdistyksen jäsenet ovat aktiivisia monella eri tavalla ja joidenkin on jopa hankalaa löytää aikaa osallistua Vanhain Ystävät ry:n toimintaan. Yhdessä puheenvuorossa myös kuukausikerhopäivä haluttiin muuttaa joksikin muuksi kuin keskiviikko, koska haastateltavalla oli niin paljon muita harrastuksia samalle päivälle.

”Mutta kun minä en jouvva paljon käömään, en.”(H6)

”Kyllä se riittää, kun sitä on niin monta järjestöä. Moni kuuluu moneen.”(H2)

”...kohtuuttomasti tarvi ollakaan, et ihan riittävästi on ollu. Et ne on aika aktiivista väkkee, ni ei hirveesti ihmiset jaksakkaa enää, ku meijänki jäsenet monet on, että ne kuuluu muihinkin yhdistyksiin.”(H3)

### 7.3 Oppia ikä kaikki

Vain pari haastateltavaa oli kiinnostunut aktiivisesta opiskelusta. Ennemminkin kaivattiin luentotyypistä opiskelumahdollisuutta ja käsillä tekemistä. Erityisesti oman terveyden hoitamisesta ja ennaltaehkäisevästä toiminnasta oltiin kiinnostuneita. Usealla haastateltavalla työelämä oli rajoittanut harrastamista ja opiskelua, mutta nyt eläkkeellä ollessa siihen olisi aikaa ja kiinnostusta. Eräessä puheenvuorossa esitettiin mahdollisuus, voisiko vanhenevat jäsenet opettaa nuorempia esimerkiksi olkihimmelin teossa. Jotkut olivat sitä mieltä, että he eivät enää oppisi mitään, kun ikää on jo niin paljon.

”Minä kuuntelisin vain musiikkia ja lukemista tai esitelmie kaekkie nuita. Minoon innostunu kaekesta semmosesta, mihin ei oo työaekana ollu aekaa.”(H1)

”Nyt vasta opiskelemaan? En minä uskalla kaoheasti ruveta. Pittää osata kielioppi...että kun minä oon innostunu tästä ihtesä kunnossa piosta”(H1)

”Ja ainahan siellä jottai uuttaki asiaa tulee sitten näitten esitelmien kanssa...että pyritään semmosia asioita tuomaan just noissa kerhoissa, mitkä koskee niiku ikääntyneitä ihmisiä.”(H3)

”En minä halua opiskella mittää, minä oon niin jo pölijä, että en minä mittää opi.”(H4)

”Minä oesin sinne opistolle lähteny sille kurssille, mutta nyt on rajoituksia, että en pääse.”(H5)

”Olinhan minä siellä nörttikurssilla Mieslahdessa.”(H3)

Yhdistyksen uusi toimistotila koettiin mahdollisuudeksi toteuttaa esimerkiksi askartelua tai muuta pienimuotoisempaa toimintaa.

”Kun siinä on niin ihana pöytä askarrella, tavata toisia sillai kahvin merkeissä ja tehdä yhdessä.” (H4)

”Käsityökerhon haluaisin.”(H6)

”Voeshan se olla nyt siellä, kun ne on vuokrannu sen toemistonni soaneet. Eikö siinä voes olla jotta?”(H1)

#### 7.4 Minähi halluon mukkaan

Vanhenevien jäsenten huomioiminen koettiin tärkeäksi. Haastateltavien mielestä yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä näin ollen yhdistystä voida velvoittaa huolehtimaan vanhenevista jäsenistä ainakaan sillä tavalla, että heidät varsinaisesti haettaisiin toimintaan mukaan. Kuitenkin nimenomaan liikkumisen heikentymisen myötä pääsy kuukausikerhoon ja retkille koettiin suurimpana vaikeutena. Jäsenyyden mukanaan tuomat ystävyyssuhteet haluttaisiin säilyttää, vaikka itse ei enää kuukausikerhoon tai muuhun toimintaan pääsisi tai jaksaisi tullakaan.

”Mukavaahan se oesi, kun se onnistaisi minulla. Van kun minä en taho jaksaa kulkee. Että kun joku aina hakisi, niin oisi hyvä. Oeshan se se seurustelu siellä ja retkeily. Kyllä minä tykkäisin kovasti käyvä siellä ja touhutakki. Jos sattuu hyviä kyytejä, ni koetan.”(H6)

”Voeshan se käyvä aenaki juttelemassa. Kävelyttäsi sitten, kun mennee, ettei taho pysytssä pysyä...onneksi ei ole vielä ihan hullusti käöny. Huolehtie toesistaan.”(H1)

”Että varmaan ilahtuu se vanhus, jos kottiin mennään häntä tervehtimään ja kahtomaan.”(H2)

”...et, ku ikä alkaa niin korkea olla, ni ei enää kaikkeen jaksaa lähtee. Ja ne on sitten eri ihmiset, jotka on sitä varten, jotka näitä huonokuntosia taluttaa.”(H3)

”Voe, kun oeski joku semmonen, että ne kävis aena.”(H6)

”...oishan se hyvä, kun on näitä naisleskiä ja tuolla ystävytyvät, niin oisi joku jatkumo. Että kun eivät enää pääse liikkeelle, että voisivat, kun tuolla ovat päässeet ystäviksi, voisivat käydä katsomassa. Mutta se on kanssa niin henkilökohtainen, kuka haluaa kuka ei.”(H4)

”Että pitäskö se olla niin, että meijjänni pitäs joku sarka ottaa, että käyvä vaikka niitä ulukoeluttamassa tai juttelemassa tai lukemassa. En tiijä semmosta, onko se mahdollista-kaan. Se ois varmasti tervetullu monneen paikkaan.”(H5)

”...Mutta varmaan sais olla enämpi näitten vahojen luona kulukemista. Nuorempaa porukkaa saaha mukkaan ja semmosta toimivaa. Mehän aletaan olla hauvvikkaeta (nau-  
raa).”(H5)

”Sitä pitäis olla semmosta mielen virkistystä.”(H5)

Vanhusten hyvinvoinnin kannalta olisi erittäin tärkeää, että he voisivat tuntea itsensä tärkeäksi yhdistyksen jäseneksi, vaikka eivät varsinaiseen toimintaan pääsisikään enää mukaan. Kaikenlainen jäsenen huomioiminen ja kotona järjestetty virkistys- ja ajanviettoiminta nähtiin arvokkaana ja vanhusta kunnioittavana toimintana. Vaikka haastateltavat itsekin olivat suhteellisen iäkkäitä, he kuitenkin jaksoivat huomioida itseään vanhemmat ystävät ja hoitokodissa asuvat vanhukset.

## 7.5 Johtopäätökset

Tutkimuksen tulokset toivat esiin jäsenten tyytyväisyyden ja hyvän mielen yhdistyksen toimintaan osallistumisesta. Useat heistä harmittelivat sitä, että aikaa ei tahdo löytyä kaikkeen, mitä haluaisi tehdä ja mihin osallistua. Yhdistyksen toiminta-ajatukseen olla ystävä toisilleen, löytyy suora vastaus tekemistäni haastatteluista. Ystävyys on ollut alkutilanne toimintaan lähtemiselle. Toiminnassa ollessaan jäsen on saanut lisää ystäviä. Ystävyuden toivotaan ja odotetaan jatkuvan vielä sittenkin, kun ei enää jakseta lähteä varsinaiseen toimintaan mukaan. Parempikuntoiset huolehtivat niistä yhdistyksen jäsenistä, jotka eivät enää kykene yksin tulemaan toimintaan mukaan. Ystävyys ylittää myös kerhotoiminnan rajojen ulkopuolelle ja yhdistyksen jäsenet käyvät kummivierailulla palvelukoti Suvi - Tuuliassa tervehtimässä siellä asuvia vanhuksia.

Vanhain Ystävät ry:n järjestämään säännöllisesti tapahtuvaan tavoitteelliseen opiskeluun oli osallistunut vain kaksi haastatelluistani. Kiinnostus senioriopiskeluun, johon pitäisi sitoutua osallistumaan säännöllisesti, koettiin hankalaksi erityisesti omaishoitajana toimivien jäsenten mielestä. Ennemminkin haastateltavat olivat kiinnostuneita luennoista ja tutustumismatkoista erilaisiin paikkoihin. Myös askartelu- ja käsityökerhot haluttaisiin saada toimintaan mukaan. Päälimmäisiksi asioiksi nousivat vanhusten virkistäminen ja tiedon jakaminen asioista, jotka koskevat vanhuksia. Mielestäni vanhuksat tarvitsisivat tukea, kannustusta ja rohkaisua osallistua senioriopiskeluun.

Yhdistyksen jäsenten vanhetessa he halusivat, että heitä muistettaisiin jollakin tavalla kuitenkin yhdistystä mitenkään velvoittamatta siihen. Vanhuksat kokevat tärkeäksi, että heitä käytäisiin tervehtimässä kotona vaikkapa lukutuokion tai ulkoilutuksen merkeissä. Ystävyyden säilyttäminen ja osallisuuden kokeminen olisi tärkeää, vaikka varsinaiseen toimintaan ei enää mukaan pääsisikään. Toiveena oli, että vanheneminen ei olisi este kokea osallisuutta yhdistyksen jäsenyydestä.

Opinnäytetyöni avainsanat vanheneminen, osallistuminen, yhteisöllisyys ja hyvinvointi nivoutuvat käyttämäni teorian tiedon ja saamieni tulosten kautta hyvin yhteen. Yhdistyksen jäsenet kokevat saavansa toimintaan osallistumalla oman hyvinvointinsa edistäviä tekijöitä. Jo pelkkä yhdessäolo koetaan virkistäväksi niin yksinasujien kuin omaishoitajana toimivien keskuudessa. Asiantuntijaluentojen avulla vanhuksat saavat tietoa itsensä hoitamisesta ja pystyvät näin paremmin toteuttamaan omakohtaista terveydenedistämistä. Sosiaalinen yhdessäolo on yhtä tärkeää kuin muut hyvinvoinnin ulottuvuudet kuten ravinto, asuminen ja taloudellinen toimeentulo. Kolmannen sektorin toimijana Vanhain Ystävät ry mahdollistaa jäsentensä hyvinvoinnin edistämisen.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, sillä lähes joka päivä saamme lukea sanomalehdistä, kuinka julkinen sektori joutuu supistamaan toimintaansa ja säästökohteita etsitään myös vanhusten hoidosta. Maaltamuutto asutuskeskuksiin lisääntyy, koska vanhusten tarvitsemia palveluja ei ole saatavilla syrjäseuduilla. Erilaisten yhdistysten toiminnan kautta on mahdollista löytää uusia ystäviä ja luoda sosiaalisia verkostoja. Oman työkokemukseni pohjalta voin todeta, että kolmannen sektorin toimijoille tulee tulevaisuudessa olemaan yhä enenevässä määrin tarvetta vanhusten virkistys- ja hyvinvointipalveluissa. Tätä ajatusta tukevat myös ne artikkelit, joita olen käyttänyt teoriapohjana ja lähteinä opinnäytetyössäni. Opinnäytetyöni tulokset puhuvat vankasti tämän asian puolesta.

Opinnäytetyölläni pyrin tuomaan esille positiivisen näkökulman ihmisen vanhenemiseen. Vanhusten määrä kasvaa tulevaisuudessa. Vanhukset ovat yhä virkeämpiä eläkkeelle jäädessään ja he tarvitsevat monenlaista aktiviteettia virkeinä eläkevuosinaan. Mielekäs tekeminen ja kokemus osallisuudesta tuovat mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia vanhukselle. Kun tämä osa-alue on hyvissä kantimissa, se heijastuu muuhunkin elämään, jaksamiseen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyöni tulokset vahvistavat tämän.

Haastateltavia valitessani koin aluksi vähäisiä epätoivon hetkiä, kun kaksi ensimmäistä valitsemaani eivät halunneetkaan haastateltavaksi. Haastattelujen lomassa tuli ilmi myös sellaisia asioita, joita haastateltavat eivät halunneet minun tuovan julki. Asiat olivat liian arkaluontoisia heidän mielestään. Kunnioitin heidän mielipidettään ja tällöin suljin nauhurin ja vain keskustelimme asiasta. Haastattelujen päätteeksi keskustelimme arkipäivän asioista ja monessa paikassa kahvipannu porisi iloisesti ja parhaat leivonnaiset kannettiin pöytään.

Opinnäytetyön tekeminen yksin oli minulle haastavaa. Aikataulussa pysyminen vaati jatkuvaa kontrollia. Haastattelujen teon jälkeen perhepiirissä sattunut kuolemantapaus ja erilaiset sairastelut veivät välillä motivaation ja jaksamisen opinnäytetyötä kohtaan. Onneksi olin kirjoittanut kaikki haastattelut heti haastattelujen teon jälkeen. Opinnäytetyön tekemistä hankaloitti myös se, että paljon muuta tekemistä oli koko opinnäytetyöprosessin ajan. Omasta mielestäni kuitenkin jaksoin kohtalaisen hyvin.

Teoriatiedon kerääminen oli mielenkiintoista ja sen rajaaminen oli vaikeaa. Vieläpä opinnäytetyön viime metreillä löytyi artikkeleita ja teoksia, joita olisin halunnut käyttää. Aika oli kuitenkin rajallista ja opinnäytetyön täytyi valmistua.

Yhteistyö Vanhain Ystävät ry:n kanssa sujui hyvin ja sain ”vapaat kädet” tehdä tämä opinnäytetyön ”niin kuin parhaakseni näen”. Olin yhteydessä heihin sähköpostilla ja puhelimitse sekä tapasimme muutaman kerran opinnäytetyön tekemisen aikana.

## 8.1 Eettisyys

Eettisyys alkaa jo silloin, kun tutkimusaihe valitaan ja mietitään, miksi tutkimus halutaan tehdä. Tutkimuksen uskottavuus ja tutkijan tekemät eettiset ratkaisut liittyvät hyvin läheisesti toisiinsa. Eettisyyden tiedostaminen näkyy tutkijan tavassa viitata aikaisempiin tutkimustuloksiin, tutkimustulosten ja käytettyjen menetelmien raportoinnissa, tulosten kirjaamisessa ja säilyttämisessä tai samojen tulosten käyttäminen monta kertaa kuin ne olisivat uusia. Eettisesti oikein on ilmoittaa käyttämänsä lähteet ja aikaisempien tutkimusten tulokset. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen ja tutkimuksen rehellisyys on oltava tutkijalla itsellään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 126 – 130.) Halusin tehdä opinnäytetyöni vanhusten elämään liittyvästä aiheesta. Lapsuudessani sain oman mummuni ja ukkini kanssa viettää aikaa, josta minulla on lämpimät muistot. Aikaisempi työkokemukseni on suurimmaksi osaksi vanhustyötä, johon pystyin peilaamaan opinnäytetyötä tehdessäni.

Eettinen ajattelu sisältää kysymykset hyvästä ja pahasta kuin myös oikeasta ja väärästä. Tutkimusta tehdessään tutkijan on otettava huomioon monia eettisiä näkökulmia. Tiedon hankkimisen ja julki tuomisen määrittelevät yleisesti hyväksytyt tutkimustoiminnassa käytetyt periaatteet. Tutkijan vastuulla on periaatteiden tunteminen ja niiden noudattaminen tutkimustyötä tehdessään. Tutkimuksen tärkein asia on ihmisarvon kunnioittaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23 – 25.) Eettisyys alkoi siitä, kun valitsin haastateltaviani. Halusin olla puolueeton ja valitsin heidät sattumanvaraisesti ketään suosimatta tai syrjimättä. Haastateltuja tehdessäni kiinnitin erityistä huomiota siihen, että menen haastateltavien kotiin tekemään haastattelua. Heidän arkipäivän tilanteensa huomioiminen ja kunnioittaminen oli ehdo-

ton edellytys haastattelujen onnistumiselle. Haastateltujen henkilöllisyys ei käy ilmi missään vaiheessa opinnäytetyötäni.

Opinnäytetyössäni käytin mahdollisimman uutta ja arvostettua teorian tietoa. Vältin plagiointia ja muuta tekstin vääristelyä. Haasteltavien yhteystiedot ja haastattelumateriaalin säilytin niin, ettei muiden ollut mahdollista käsitellä niitä. Opinnäytetyöni valmistuttua hävitän kaikki haastattelumateriaalin ja haastateltujen yhteystiedot.

## 8.2 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida mitata millään yksiselitteisillä ohjeilla. Tutkimusta katsotaan kokonaisuutena ja tällöin sen sisäinen johdonmukaisuus eli koherenssi nousee esille. Luotettavuutta lisäävät myös aineistonkeruumenetelmä, tiedonantajien valinta, tutkija-tiedonantaja suhde, tutkimukseen käytetty aika, aineiston analyysi ja tutkimuksen raportointi. Laadullisen tutkimuksen perusaate on, että tutkijalla on riittävästi aikaa tutkimuksensa tekemiseen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135 – 139.)

Haastattelutilanteessa pyrin siihen, että se olisi mahdollisimman vapaa ja myönteinen tapahtuma. Keskustelunomaisella tilanteella sain selville haastateltavien omakohtaiset kokemukset asiasta. Haastateltavat kertoivat asioista omalla tyylillään ja rohkaisin heitä kertomaan juuri oman mielipiteensä. Aito kiinnostukseni vanhuksia kohtaan ja heidän kunnioittaminen näkyivät myös haastattelutilanteiden kiireettömyytenä ja rauhallisuutena. Vaikka itse haastattelu oli tehty, keskustelimme vielä muista heitä koskevista asioista.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus kohoaa, kun tutkija selostaa tarkasti tutkimuksen toteuttamisen tutkimuksen kaikista vaiheista. Haastattelututkimuksessa kerrotaan muun muassa aineiston keruun olosuhteista ja paikoista, haastatteluihin käytetystä ajasta, häiriötekijöistä ja haastattelun virhetulkinnasta. Aineiston analyysiä tehtäessä luokittelujen tekeminen on keskeistä. Lukijalle tulisi kertoa luokittelun alkujuurit ja perusteet luokittelulle. Tulosten tulkinnassa olisi kerrottava, millä tutkija perustelee tulkintansa. Tässä auttavat alkuperäisilmausten esille tuominen (Hirsjärvi, ym 2009, 232 – 233)

Olen tuonut esille koko haastatteluprosessin etenemisen, siihen käytetyn ajan ja haastattelujen sisällön. Olen halunnut käyttää mahdollisimman paljon alkuperäisilmauksia kunnioittaakseni haastateltaviani ja säilyttääkseni lämpimän otteen opinnäytetyöni aiheeseen.

### 8.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä ja tukea opiskelijan ammatillista kasvua asiantuntijatehtäviin työelämässä. (Ammattikorkeakoululaki 351/2003)

Opinnäytetyötä tehdessäni ammatillinen osaamiseni on kehittynyt terveydenedistämisen, yhteistyötaitojen, päätöksenteon, opetus- ja ohjausosaamisen, eettisen osaamisen ja tutkimus-, kehitys- ja yhteiskunnallisen osaamisen osalta. Päätöksenteko osaamista olen tarvinnut opinnäytetyön aiheen valinnasta sen valmiiksi saattamiseen asti. Kriittistä ajattelukykyä olen tarvinnut rajatakseni aiheen ja käyttämäni teorialähteet. Paineensietokykyäni on kasvanut, kun tehtyihin suunnitelmiin, kuten aikataulutukseen, tuli muutoksia itsestäni riippumattomista syistä. Silloin jouduin tekemään uuden suunnitelman ja uuden päätöksen. Paineensietoa ja vastuullisuutta on lisännyt se, että tein opinnäytetyön yksin. Toisaalta se on antanut myös vapauden tehdä se niin kuin itselle on parhaiten sopinut. Yhteistyötaidot ovat hioutuneet ohjaavan opettajan, opinnäytetyön tilaajan ja vertaisten kanssa asioita pohiessa.

Terveydenedistämisen osaaminen nousee vahvasti esille tämän opinnäytetyön myötä. Se onkin yksi tärkeimmistä asioista sairaanhoitajan työssä, sillä terveydenedistäminen korostuu jokaisessa potilas- ja asiakaskontaktissa. Samalla toteutuu yhteiskunnallinen osaaminen, koska terveydenedistämisen keinoilla pystytään toivottavasti vähentämään ja estämään sairauksia ja näin säästämään yhteiskunnan varoja.

Eettinen osaaminen on sairaanhoitajan tärkein työväline, kun työskennellään ihmisten kanssa. Lähtökohtana on, että kaikkia kohdellaan tasavertaisina riippumatta ihmisen taustoista, elämäntilanteesta, ihon väristä, sosiaalisesta asemasta tai mistään muustakaan asiasta. Opinnäytetyötä tehdessäni olen pyrkinyt toimimaan niin, etten loukkaisi ketään.

Sairaanhoitajilla on mahdollisuus olla välittäjinä apua tarvitsevien ja kolmannen sektorin välillä. Kolmannen sektorin palveluista ei tiedetä tarpeeksi tai ne koetaan vieraisiksi. Ammattilai-

sen toimiessa tiedon antajana, asiakkaan on helpompi luottaa siihen. Sekä julkisen terveydenhuollon että kolmannen sektorin tehtävänä on tehdä työtä ihmisen hyväksi ja juuri sen vuoksi yhteistyö kannattaa nostaa oikeaan arvoonsa. Ammattitaitoisella sairaanhoitajalla on taitoa kysyä potilaalta tai hänen omaiseltaan, olisivatko he kiinnostuneita järjestötoiminnasta. Hän osaa ohjata heidät toimintaan mukaan tarvittaessa. (Haapaniemi, H.2008, b.)

Tulevassa sairaanhoitajan työssäni voin auttaa potilaita ja asiakkaita löytämään apua, vertaistukea sekä mahdollisuuden monipuoliseen toimintaan kolmannen sektorin toimijoiden parissa. Sairaanhoitajan työssä terveydenedistäminen on entistä tärkeämpää, kun suuret ikäluokat vanhenevat ja heidän joutumistaan laitoshoitoon on pyrittävä estämään yhä intensiivisemmin. Terveys- ja sosiaalipalvelujen asiakkaiden erilaiset tarpeet tulee osata huomata ja huomioida. Yksinäisyydestä, syrjäytymisestä ja masentuneisuudesta joutuu kärsimään liian moni nyky-yhteiskunnassa. Tämän opinnäytetyön pohjalta terveyden- ja sosiaalihuollon työntekijöille välittyy tietoa, miten he voivat omassa työssään hyödyntää kolmannen sektorin palveluja ohjattaessa asiakkaitaan. Asiakaslähtöisen hoitotyön näkökulmasta katsottuna tarvitaan uudenlaisia keinoja tukea vanhusten kotona asumista ja heidän itsenäistä selviytymistä.

Opinnäytetyöni tuloksia voidaan käyttää hyödyksi hoitoyössä niin että, sairaanhoitajina osaisimme tulevaisuuden työpaikoissamme hyödyntää kaikkia palvelujärjestelmään kuuluvia toimijoita ja ohjata potilaita ja asiakkaita myös kolmannen sektorin palvelujen käyttäjiksi. Erilaiset potilasjärjestöt, vertaistukiryhmät ja yhdistykset antavat mahdollisuuden osallistua juuri itselle sopivaan toimintaan. Tärkeintä on, että potilas tai asiakas saa tietoa niiden olemassa olosta. Sairaanhoitajina meidän tulee osaltamme pyrkiä madaltamaan kynnystä toimintaan osallistumiselle.

Hoitotyön hallinnolle tämä opinnäytetyö antaa tietoa vanhusten hyvinvoinnin ja vanhenemisen kokemuksista ja siitä, mikä koetaan tärkeäksi itsensä hoitamisen kannalta. Vanhukset tarvitsevat yhä enemmän tukea ja apua kyetäkseen asumaan itsenäisesti omassa kodissa. Vanhukset arvostavat hyvinvointia edistäviä ja ylläpitäviä omaehtoisia virkistyspalveluja, joiden kautta he kokevat saavansa vertaistukea. Kolmannen sektorin tarjoamat mahdollisuudet ovat merkittävässä asemassa vanhusten terveydenedistämässä.

#### 8.4 Jatkotutkimusaiheet

Sairaanhoitajaopintojeni aikana kolmannen sektorin toiminta ei tullut juuri esille. Sitä käsiteltiin vain pintapuolisesti joissakin opinnoissa. Kolmas sektori mahdollistaa myös sairaanhoitajien työllistymisen. Jatkotutkimusaiheeksi ehdottaisin; Miten hyvin sairaanhoitajat tuntevat kolmannen sektorin toimintaa? Ohjaavatko he potilaitaan tai asiakkaitaan kolmannen sektorin palvelujen, kuten vertaisryhmien tai potilasjärjestöjen toimintaan?

## LÄHTEET

- Airaksinen, T. 2002. Vanhuuden ylistys. Helsinki; Kustannusosakeyhtiö Otava
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo; Werner Söderströmin Osakeyhtiön laakapaino
- Ammattikorkeakoululaki 9.5.2003. Saatavilla <http://www.finlex.fi/laki/ajantasa/2003/20030351>. Luettu 6.3.2011.
- Arstila, P. 2004. Rohkeaa elämää, aikuinen nainen. Jyväskylä; Gummerus Kirjapaino Oy
- Eriksson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindström, U., Paavilainen, E., Pietilä, A-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K. & Åstedt-Kurki, P. 2007. Hoitotiede. Helsinki; WSOY Oppimateriaalit Oy
- Erkinjuntti, T., Hietanen, M., Kivipelto, M., Strandberg, T. & Huovinen, M. 2009. Pidä aivosi kunnossa. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Haapaniemi, H.2008a. Terveysjärjestöille näkyvyyttä. Sairaanhoidaja-lehti 12, 6-8.
- Haapaniemi, H 2008b. Sairaanhoidajat sillanrakentajina – kolmannen sektorin työ esiin. Saatavilla [http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/](http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/) (Luettu 5.1.2011)
- Haarni, I.2010. Kolmas elämä-aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Gaudeamus Helsinki University Press
- Harju, U-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki; Edita Oyj
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.)Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Hyyppä, M.T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä -sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Iivanainen, A., Jauhiainen, M. & Pikkarainen, P. 2006. Hoitamisen taito. Slovenia: Kustannusosakeyhtiö Tammi

- Juvakka, T. 2005. Päiväkeskustoimintaan osallistuvien vanhusten kokemuksia vanhenemisesta ja hyvinvoinnista. Kuopion yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Jyrkämä, J. 2005. Syntynyt 1947, kuollut...? Suuret ikäluokat ja elämäntulevaisuus. Teoksessa A. Karisto (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere. Vastapaino.
- Kankare, H., & Lintula, H. 2006 Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Karisto, A. 2005. Suuret ikäluokat kuvastimessa. Teoksessa A. Karisto(toim.) Suuret ikäluokat. Tampere. Vastapaino.
- Kattainen, E., Muuri, A., Luoma, M-L. & Voutilainen, P. 2008. Läheisapu ja sen merkitys kansalaisille. Teoksessa Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä M. (toim.). Suomalaisen hyvinvointi. Stakes, Helsinki 2008. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy
- Kinnunen, P.1999. Sosiaalinen tuki ja kolmas sektori. Teoksessa L. Hokkanen, P. Kinnunen & M. Siisiäinen(toim.). Haastava kolmas sektori, pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy
- Koskinen, S. Ikääntyminen ja elämäntulo; luento Lapin yliopistossa 14.5.2008. Saatavilla <http://www.ulapland.fi/includes/file>.( Luettu 17.4.2010).
- Lasslett, P.1996. A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age. Second Edition. Ipswich Book Co Ltd
- Lennartsson, C. 2001. Betydelsen av sociala relationer för äldre människors hälsa. Saatavilla [http://www.forskardagarna.su.se/2001/forskare/a\\_text.php3?UID=59](http://www.forskardagarna.su.se/2001/forskare/a_text.php3?UID=59). ( Luettu 29.1.2011).
- Marin, M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa Marin, M., & Hakonen, S(toim.). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy
- Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. 2008. Teoksessa Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä M. (toim.). Suomalaisen hyvinvointi. Stakes, Helsinki 2008. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy
- Nylund, M. 1999. Oma-apuryhmät välittäjinä arjessa. Teoksessa L. Hokkanen, P. Kinnunen & M. Siisiäinen(toim.). Haastava kolmas sektori, pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy
- Ollikainen, L. 2006. Nykyisen vanhuksen ääni. Teoksessa H. Kankare & H. Lintula(toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Oulun yliopisto. Mikä on ikääntyvien yliopisto? Saatavilla <http://www.kotu oulu.fi/avoin/ikaihmis/index.htm>. Luettu 29.1.2011
- Pitkänen, M. 2000. Eläkeikäisten osallistuminen opintotoimintaan. Teoksessa P. Sallila (toim.) Oppiminen ja ikääntyminen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy
- Saraste, H. 2010. ”Vanhus on arvonimi” ET -lehti 15, 62.

STM. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Saatavilla <http://www.stm.fi/hyvinvointi>. (Luettu 5.6.2010)

STM.2001:4 Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 –kansanterveysohjelmasta. Saatavilla <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/ehosisallys15.htm> (Luettu 5.6.2010)

Tiikkainen, P. & Lyyra, T-M.2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen(toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammerpaino Oy

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö

Vaasan yliopisto. Elämäkokemus ja tieteellinen tieto kohtavat. Saatavilla <http://www.uwasa.fi/avoin/ikis/>. Luettu 29.1.2011

Vaara, R. 2000. Työstä luopuminen, ikääntymisen todellisuudet ja oppimisen uudet mahdollisuudet. Teoksessa P. Sallila (toim.)Oppiminen ja ikääntyminen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy

Vaarama, K. & Ollila, K. 2008. Koettu hyvinvointi ja elämänlaatu kolmannessa iässä. Teoksessa Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä M. (toim.). Suomalaisten hyvinvointi. Stakes, Helsinki 2008. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy

Voutilainen, P. 2009. Terveyttä ikäihmisille. Sairaanhoidaja-lehti 9, 19 - 21.

Vanhain Ystävät ry 2009. Pähkinänkuoressa. Moniste.



**TOIMEKSIANTOSOPIMUS  
OPINNÄYTETYÖT  
MUUT OPPIMISPROJEKTIT**

Päiväys  
29.9.2010

**TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ JA  
MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA**

**TOIMEKSIANTAJAN TIEDOT**

Toimeksiantaja	<u>VANHAIN YSTÄVÄT RY.</u>
Osoite ja puhelinnumero	<u>Kaupank. 21. (2.krs.) 87100 KAJAANI 045 - 3212277</u>
Työn ohjaaja toimeksiantajan puolelta	<u>Maija Leskinen</u>

**TOIMEKSIANNON KUVAUS**

Toimeksiannon kuvaus (mahdollinen liite, projek- tikuvaus yms)	<u>YHÖISYKSEN JA VAPAAEHTOISTYÖN SUUNTA- VIIVAT JA KEHITTÄMINEN</u>
Aikataulu	<u>SYYSY 2009 - KEVÄT 2011</u>
Kustannusarvio ja kustan- nusvastuu	<u>-</u>
Lopputuotoksen muoto	<u>OPINNÄYTETYÖ</u>

**TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA**

Toimeksiannon tekijät ja yhteystiedot (opiskelijat)	<u>ANNA-KAISA LEINONEN SHMSK</u>
Toimeksiannon ohjaaja Kajaanin amk:ssa	<u>SEIJA SIIVOLA JA KRISTINA ANTONEN</u>
Työstä tehdään	<input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyö <input type="checkbox"/> muu, mikä

[Signature]

Tekijöiden allekirjoitukset

[Signature]

Toimeksiantajan allekirjoitus

**HYVINVOINTI**  
Sairaanhoitajakoulutus  
Terveystieteiden koulutus  
PL 52, (Ketunpolku 4)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9612  
Faksi (08) 6189 9620

**PALVELUT**  
Restonomikoulutus  
PL 52, (Ketunpolku 3)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9610  
Faksi (08) 6189 9620

**PALVELUT**  
Tradenomikoulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9454  
Faksi (08) 6189 9424

**TEKNOLOGIA**  
Insinööri koulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9611  
Faksi (08) 6189 9620

## TOIMEKSIANNON KUVAUS

<b>Tavoitteet</b> Toimeksiantajan kannalta	TAVOITTEENA HUOHIODA JÄSENTEN IKÄÄNTYMINEN SEKÄ UUDET JÄSENET. SUUNNITELLA JA KEHITTÄÄ TOIMINTAA KAIKKI YHDISTYKSEN JÄSENET HUOHIOTEN.	
Opiskelijoiden oppimisen kannalta	OPPIA TUNTEMAAN VAPAAEHTOISTYÖN MERITYS YHTENÄ OSANA VANHUSTYÖSSÄ	
<b>Keskeiset tuotokset</b> (raportit, suunnitelmat, tuotteet, esitteet, tietokoneohjelmat, tilaisuudet yms.)	KIRJALLINEN OPINNÄYTETYÖ	
<b>Sovitut kokoukset ja raportoinnit</b>	YHTEYDET SÄHKÖPOSTILLA JA PUHELIMELLÄ TARUJÄTTÄSSÄ. OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMAN ESITYKSESSÄ KUKANA.	
<b>Projektin resurssit</b> 1. Toimeksiantaja	JANAIN YSTÄVÄT (y:stä 1-2 HENKILÖÄ)	
2. Opiskelijat	ANNA-KAISA LEINONEN SAMSK	
3. Ammattikorkeakoulun ohjausresurssit	OHJAAVAN OPETTAJAN KÄYTTÄMISSÄ OLEVA MIKA	
<b>Kustannusarvio ja kustannusvastuu</b> Materiaalit Laittekustannukset Opiskelijoiden palkkiot Ohjaavan opettajan palkkiot Matkakustannukset Muut	Arvio  Sointhi onkseen.	Vastuu  Sointhi onkseen.
<b>Muuta</b> Luottamuksellisuus Tekijänoikeudet Laskutus	Haastateltavien halukkuus ei käy ilmi missään vaiheessa opinnäytetyötä.	

Sopimuksessa noudatetaan Kajaanin ammattikorkeakoulun vakioehtoja opiskelijatyönä tehtävistä toimeksiannoista.

**HYVINVOINTI**  
Sairaanhoidtajakoulutus  
Terveydenhoitajakoulutus  
PL 52, (Ketunpolku 4)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9612  
Faksi (08) 6189 9620

**PALVELUT**  
Restonomikoulutus  
PL 52, (Ketunpolku 3)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9610  
Faksi (08) 6189 9620

**PALVELUT**  
Tradenomikoulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9454  
Faksi (08) 6189 9424

**TEKNOLOGIA**  
Insinöörinkoulutus  
PL 52, (Kuntokatu 5)  
87101 Kajaani  
Puh. (08) 6189 9611  
Faksi (08) 6189 9620

## HAASTATTELUUN SUOSTUMINEN

Haastattelu tehdään opinnäytetyötä varten. Tutkimus käsittelee osallistumisen merkitystä vanhuksen hyvinvoinnille. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Yksittäinen haastateltava ei ole yksilöitävissä tai tunnistettavissa tutkimuksen tuloksissa. Tutkittava voi keskeyttää haastattelun, jos hän niin haluaa. Haastattelu nauhoitetaan.

Haastattelijana toimii sairaanhoitajaopiskelija Anna-Kaisa Leinonen Kajaanin AMK:sta.

Kajaani\_\_\_\_\_

Allekirjoitus\_\_\_\_\_