

VANHUSTEN KOKEMUKSIA TURVALLISUUDESTA

Sirkku Fali g13880

Helena Koivukangas g13882

Opinnäytetyö, kevät 2011

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Pohjoinen, Oulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön suuntausvaihtoehto

Sosionomi(AMK)+diakonin virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Fali, Sirkku & Koivukangas, Helena. Vanhusten kokemuksia turvallisuudesta. Oulu, kevät 2011, 63s, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak pohjoinen, Oulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) diakoni.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla, mitkä tekijät lisäsivät ja mitkä tekijät uhkasivat vanhusten turvallisuutta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vanhusten kokemuksista turvallisuudesta vanhustyön kehittämiseksi.

Opinnäytetyön lähestymistapa oli laadullinen. Aineisto kerättiin teemahaastattelumenetelmällä Pudasjärven Siuruankylällä asuvilta yli 75-vuotiailta vanhuksilta (n=7). Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällön analyysillä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan vanhusten turvallisuutta lisäsivät itsenäisyys ja yhteisöllisyys. Itsenäisyys merkitsi mahdollisuutta asua omassa kodissa, jossa on tuttu luonto ja ympäristö lähellä. Riittävän hyvä terveys sekä mahdollisuus liikkua ja toimia turvasivat arjesta selviytymisen. Oman auton käyttö sekä kuljetuspalvelut liikkumiseen koettiin tärkeäksi. Yhteisöllisyyteen kuuluivat avun saaminen ja hengellinen tuki. Apua vanhukselle saivat lähinnä omilta lapsilta. Oma usko ja hengellisyiden hoitaminen sekä hengelliset tilaisuudet ja seurakunnan työntekijän kotikäynnit lisäsivät hengellistä turvaa.

Vanhusten turvallisuutta uhkasivat terveyden heikkeneminen ja turvattomuus. Pelkoa ja huolta aiheuttivat sairaudet ja sairastuminen, vanhenemisen mukana tuomat kuulon ja muistin heikkeneminen ja raihnastuminen. Turvattomuutta aiheuttivat kulkuyhteyksien puuttuminen, palvelujen heikkeneminen sekä erilaiset pelot ja yksinäisyys.

Jatkotutkimushaasteita ovat, miten diakonista vanhustyötä tulisi kehittää huomioidakseen paremmin harvaanasutulla alueella asuvat vanhukselle ja miten yhteisöllisyyttä voisi lisätä.

Asiasanat: vanhus, vanheneminen, turvallisuus, yhteisöllisyys, diakoninen sosiaalityö, kvalitatiivinen tutkimus

ABSTRACT

Fali, Sirkku & Koivukangas, Helena. Experiences of safety as described by the elderly. Oulu, spring 2011, 63p, 2 appendices. Diaconia University of Applied Sciences. Language: Finnish. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to describe the factors that increase and what factors threaten the safety of the elderly. The aim of the thesis was to produce information of experiences of the elderly to develop senior citizen safety. The approach was qualitative. The data was collected by the interview method from over 75-years old elderly people (n = 7) living in Siuruankylä in Pudasjärvi. The data was analyzed by inductive content analysis.

According to the results, the safety of elderly people was increased by independence and the sense of community. Independence meant the possibility to live in their own home, where the nature and environment nearby are familiar. Sufficiently good health and the possibility to move ensured the coping in everyday life. The use of their own car and transport systems were considered important. Getting help and spiritual support were included in the community. The elderly get help mainly from their own children. Their own faith and spiritual care sessions and the visits of the church worker increased spiritual security.

The health decline and insecurity threatened the safety of the elderly. Fear and concern were caused by disease and illness, hearing and memory loss and becoming frail brought by the aging. Insecurity was caused by the lack of accessibility, decline of services and the various fears and loneliness.

Further research should study diaconal elder care and communities of sparsely populated areas.

Keywords: elderly, aging, safety, sense of community, diaconal social work, qualitative research

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1 JOHDANTO	6
2 VANHUUS JA TURVALLISUUS.....	8
2.1 Vanhusten turvallisuus	9
2.2 Vanheneminen ja toimintakyky	10
3 VANHUSTYÖ.....	15
3.1 Sosiaalityö vanhusten parissa.....	15
3.2 Diakoninen vanhustyö.....	16
3.3 Yhteisöllisyys	17
3.4 Harva-hanke Pudasjärvellä	19
3.5 Siuruankylä	21
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT.....	23
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	24
5.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	24
5.2 Aineiston keruu	24
5.3 Aineiston analyysi.....	26
6 TULOKSET	29
6.1 Vanhusten turvallisuutta lisäävät tekijät	29
6.1.1 Itsenäisyys turvan antajana	29
6.1.2 Yhteisöllisyys turvan antajana	33
6.2 Vanhusten turvallisuutta uhkaavat tekijät	36
6.2.1 Terveysten heikkeneminen uhkana turvallisuudelle.....	36
6.2.2 Turvattomuus	37
7 POHDINTA	41
7.1 Johtopäätökset.....	41

7.2 Opinnäytetyön eettisyys	42
7.3 Opinnäytetyön luotettavuus	44
7.4 Tulosten vertailua aikaisempiin tutkimuksiin	47
7.5 Jatkotutkimushaasteet	52
LÄHTEET	53
LIITE 1. Haastattelupyyntö.....	61
LIITE 2. Teemahaastattelukysymykset.....	62

1 JOHDANTO

Väestön ikääntyminen on globalisaation ohella EU:n keskeisimpiä tulevaisuuden haasteita. Who:n (2002) tutkimuksen mukaan ikääntyneiden määrä nousee kaikkialla maailmassa (World Health Organisation 2002). Suomessa väestön ikääntyminen on erityisen voimakasta; alueellisesti ikääntyvien suhteellinen määrä lisääntyy maaseudulla. Suomessa 65 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä kasvaa 17 prosentista runsaaseen 27 prosenttiin ja 85 vuotta täyttäneiden määrä nousee 2 prosentista 7 prosenttiin vuoteen 2040 mennessä. (Tilastokeskuksen väestöennusteet 2009.)

Vanhuspolitiikan keskeisiä arvoja ovat vanhojen ihmisten tasa-arvoisuus, itsemääräämisoikeus, taloudellinen riippumattomuus ja turvallisuus. Valtakunnallisen vanhuspolitiikan selkeänä linjauksena on vanhusten kotona asumisen tukeminen ja avohuollon ensisijaisuus. Tämä edellyttää ikäihmisten toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistamista. (Sosiaalihuolto Suomessa 2006, 4, 17–20.)

Sosiaali- ja terveysministeriön antamassa ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa vuonna 2008 on asetettu valtakunnalliset tavoitteet 75 vuotta täyttäneiden kunnallisille palveluille. Valtakunnallisena tavoitteena vuoteen 2012 mennessä on, että 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä 91–92 % asuu tarkoituksenmukaisten sosiaali- ja terveyspalvelujen turvin kotona itsenäisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3, 53.)

Valtaosa ikääntyvistä asuu ja haluaisi asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään, mutta tätä vaikeuttavat terveyden ja liikkumiskyvyn heikentyminen. Muuttoliikkeen seurauksena monet ikääntyvät asuvat pitkien etäisyyksien päässä lapsistaan tai lähiomaisistaan, mikä saattaa lisätä turvattomuuden tunnetta ja yksinäisyyttä. (Järvelä & Junkala 2006, 6.)

Valtioneuvosto on hallitusohjelmassaan sitoutunut edistämään harvaan asutun ja syrjäisen maaseudun kehittämistä (Sisäasiainministeriö 2008). Sisäasiainministeriö on nimenmyy Pudasjärven Harva-pilottitoimintaan, jolla halutaan luoda kattava ”huolenpitoverkosto”. Harva-pilottitoimintaan sijoittuu sellaisilla alueilla olevien ihmisten hyvinvointi, huolenpito ja turvallisuus, mihin lakisääteiset palvelut eivät yllä. Pilottitoiminnan

tavoitteena on kehittää mahdollisuuksia erilaisiin toimintamuotoihin, sekä tunnistaa ja murtaa sellaiset esteet, jotka nousevat toimintojen järjestämisen tielle, sekä tukea kylien omaehtoista toimintaa.(Paula Ylitalo, henkilökohtainen tiedonanto 8.12.2010.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla, mitkä tekijät lisäävät ja mitkä tekijät uhkaavat Pudasjärven Siuruankylällä asuvien yli 75-vuotiaiden vanhusten kokemusten mukaan heidän turvallisuuttaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vanhusten kokemuksista turvallisuudesta vanhustyön kehittämiseksi.

2 VANHUUS JA TURVALLISUUS

Suomessa virallisessa tilastoinnissa vanhusväestönä pidetään 65 vuotta täyttäneitä ja sitä vanhempia ihmisiä. Perusteena tämän iän valitsemiseen vanhuuden alkamisen rajapyykiksi on pidetty eläkeiän sijoittumista kyseiseen 65 vuoteen. (Jyrkämä 2001, 279.) Nykyään vanhuuden alkaminen liitetään yhä useammin eläkeiän asemesta funktionaaliseen ikään eli toimintakyvyn heikentymiseen. Vanhenemiseen liittyvät muutokset alkavat lisääntyä 75 ikävuoden jälkeen. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 16.) Tämän vuoksi vanhuuden alku on siirretty jo 75–80 ikävuoteen (Jyrkämä 2001, 279). Tässä opinnäytetyössä vanhuksilla tarkoitetaan yli 75-vuotiaita henkilöitä.

Ikääntymistä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Sosiaaligerontologisen näkemyksen mukaan vanheneminen on sosiaalista, mikä tarkoittaa, että ihminen vanhenee aina tietynlaisessa yhteiskunnassa tietyn historiallisen ajanjakson aikana vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Esimerkiksi 2000-luvun ikääntyminen on erilaista kuin sotien jälkeen noin kuusikymmentä vuotta sitten. Eläkkeelle siirtymistä ei nykyisin seuraa vanhuus, vaan uusi aktiivinen elämänvaihe, ”kolmas ikä”. Varsinainen vanhuus alkaa toimintakyvyn heikennettyä niin, että ulkopuolisen avun tarve kasvaa. (Jyrkämä 2008, 273.)

Jyrkämän (2008) mukaan vanhenemistä voidaan tarkastella myös sosiologisesta näkökulmasta, jossa keskeistä ovat yhteiskunnalliset rakenteet, instituutiot, tavat ja perinteet, joiden puitteissa vanheneva yksilö joutuu elämään. Ikääntyvä ihminen ei ole ainoastaan passiivinen sopeutuja, vaan aktiivinen toimija, joka omilla valinnoillaan ja omalla toiminnallaan rakentaa vanhenemistaan ja vaikuttaa myös ympäristöönsä. (Jyrkämä 2008, 271- 272.)

Vanhusten oma käsitys vanhuudesta on yleensä myönteisempi kuin vallitseva yhteiskunnallinen vanhuskäsitys. Oma ikä voidaan vanhuudessa kokea monin eri tavoin. Joka viides kokee itsensä selvästi ikäistään nuoremmaksi ja reilu kolmannes hieman ikäistään nuoremmaksi. Loput kokevat itsensä oman ikäisekseen, ja vain ani harva pitää

itseään ikäistään vanhempana. Vanhus voi kokea olevansa joissakin asioissa tai joinakin aikoina hyvinkin nuori ja taas toisena hetkenä vanha ja raihnas. (Koskinen ym. 1998, 11; Savioja, Karisto, Rahkonen & Hellsten 2000, 71; Vallejo Medina,, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 32).

Useimmilla vanhoilla ihmisillä on positiivinen minäkuva eli hyvä käsitys omasta itsestään, voimavaroistaan ja kyvykkyydestään tehdä eri asioita. Nämä ihmiset kokevat elävänsä vanhana elämänsä parhaita vuosia ja pitävät vanhuutta myönteisenä elämänvaiheena. Vanhuus on miellyttävä ajanjakso, joka sisältää voimaa, rikkautta, ylpeyttä, elämäkokemusta, arvokkuutta, seesteysttä, ja viisautta. (Koskinen ym. 1998, 12.)

2.1 Vanhusten turvallisuus

Niemelän (2000) mukaan turvallisuus on käsite, josta jokaisella on sekä subjektiivinen että objektiivinen käsitys. Subjektiivisella turvallisuudella tarkoitetaan yksilön sisäistä kokemusta turvallisuudesta, kun taas objektiivisella turvallisuudella tarkoitetaan enemmänkin ulkoista turvallisuutta. (Niemelä 2000, 21.)

Turvallisuuden tarve ilmenee tarpeena suojautua ulkoisilta vaaroilta sekä tarpeena pitää yllä järjestystä ja sisäistä henkistä tasapainoa. Arvona turvallisuus tarkoittaa vaarojen, kuten rikollisuuden tai onnettomuuksien poissaoloa sekä luotettavuutta. Turvallisuus voidaan nähdä arvona yksilötasolla (sisäinen tasapaino), ryhmätasolla (esimerkiksi perheen turvallisuus), kansallisella tasolla tai koko ihmiskunnan tasolla. Ulkoisia riskitekijöitä löytyy asuin- ja elinympäristöstä. Ne voivat aiheuttaa pelkoa ja epävarmuutta. (Niemelä 2000, 22.)

Turvallisuuden kokemukseen vaikuttavat muun muassa omat kyvyt, elämänmuutokset, sairaudet tai niiden uhka, heikentyneet aisti- ja lihastoiminnot sekä riskit lääkkeiden käytössä. Taustalla huolta aiheuttaa olemassaolon jatkuvuuden peruskysymys. Sairaus vaarantaa yksilön riippumattomuuden tunteen, mikä on yksi keskeinen turvattomuutta aiheuttava tekijä. Toimintakykyä pidetään yhtenä suurimpana turvallisuuden lähteenä,

sillä sen avulla yksilö pystyy hallitsemaan ympäristöään ja elämäänsä paremmin. (Vah-tola 2004, 21–22.)

Turvallisuuden hakeminen kuuluu ihmisen perustarpeisiin elämän jokaisessa vaiheessa. Oman ja läheistemme turvallisuuden lisäämiseen ja sen takaamiseen pyrimme lähes kaikessa toiminnassa. (Tilvis 2004, 6.)

Hautakankaan (2004) tutkimuksessa iäkkäiden naisten turvallisuuden tunteen taustalla oli kokemus suhteesta Luojaan. Usko Jumalaan toi turvallisuuden tunnetta tähän päi-vään ja auttoi käsittelemään myös ajatusta kuolemasta. Iäkkäät naiset yhdistivät uskon arkielämään, mutta sen merkitys korostui kriisitilanteissa, joissa yhteys Luojaan oli tuo-nut kokemuksen huolenpidosta ja turvallisuudesta. Kokemus uskon kantavasta voimasta oli auttanut myös monenlaisissa elämäntilanteissa aiemmin, ja usealla uskon asiat oli-ivat jo lapsuuskodin perintöä. (Hautakangas 2004, 19–20.)

2.2 Vanheneminen ja toimintakyky

Vanhuksen näkökulmasta toimintakyky tarkoittaa sitä, miten hän pärjää arkisissa toi-minnoissaan. Jokisen (2005) mukaan arkeen liittyvät rutiinit ja rytmisyys. Arkeen liittyy asioiden ja kaavojen toistaminen, kodintuntu ja tavanomaisuus. (Jokinen 2005, 9, 11–12.) Tietynasteinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky on vanhukselle itsestä huolehtimisen edellytys (Koskinen ym. 1998, 93; Vallejo Medina ym. 2006, 57). Toimintakyvyn yhtenä osa-alueena voidaan tarkastella ihmisen toimintaa suhteessa ympäristön asettamiin vaatimuksiin (Rantanen 2008, 322). Toimintakykyyn vaikuttavat muun muassa vanhuksen ikä, sukupuoli, ammatti, kasvatus ja kulttuuri (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 50). Toimintakykyä voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta, jotka ovat toiminnanvajavuus ja jäljellä oleva toimintakyky (Voutilainen & Vaarama 2005, 8).

Toimintakyky on vanhenemisen tärkeä mittari, koska vanhenemismuutokset ja sairaudet näkyvät muun muassa toimintakyvyn huononemisena. Toimintakyky määrittää pitkälle sen kuinka kauan vanhus voi asua omassa kodissaan. (Jyrkämä 2007, 197.) Toiminta-

kyvyn rajoitukset yleistyvät ja pahenevat keksimäärin 75 ikävuoden jälkeen. Vanheneminen aiheuttaa yksilöllisiä muutoksia ja toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset vaikuttavat turvallisuuden kokemukseen. (Suvikas, Laurel & Nordman 2006, 81–82; Vallejo Medina ym. 2006, 58.) Toimintakyky heikkenee ikääntyessä asteittain. Ensin hankaloituvat asioiden hoitaminen ja perustoiminnoissa selviytyminen. Muutokset toimintakyvyssä näkyvät palveluiden tarpeen ja käytön lisääntymisenä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä ymmärretään elimistön toiminnallista kykyä selviytyä sille asetetuista fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Fyysinen toimintakyky perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistön, sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan. Toimintakyvyn kannalta olennaista on, millaisia muutoksia näissä elinjärjestelmissä tapahtuu ikääntymisen myötä. Lisäksi fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat havaintomotorisissa toiminnoissa ja tasapainossa ilmenevät muutokset. (Suvikas ym, 81–82.)

Fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen vaikuttavat osittain biologiset vanhenemismuutokset, sillä iän myötä lähes kaikki elimistön toiminnot heikkenevät. Erilaiset sairaudet heikentävät toimintakykyä enemmän kuin vanheneminen. Myös psykososiaaliset tekijät vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn. (Kettunen ym. 2002, 135; Vallejo Medina ym. 2006, 58.) Tavallista on kuulon huononeminen. Huonokuuloisuus vaikeuttaa kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. (Koskinen ym. 1998, 93–94.) Iän karttuessa näön tarkkuus heikkenee ja valon tarve lisääntyy (Vallejo Medina ym. 2006, 58; Koskinen ym. 1998, 94).

Vanhuudessa lihaskunto ja tasapainon hallinta heikkenee sekä fyysinen suorituskyky alenee. Nämä heikentävät yhdessä päivittäistä selviytymistä arjen toiminnoista. Tämän vuoksi vanha ihminen kaatuu helpommin kuin nuori ja on altis tapaturmille. (Hinkka ym. 2004, 14.)

Terveys 2000 tutkimuksesta käy ilmi, että yli 90 % kaikista 65–74-vuotiaista selviytyy vaikeuksista pukeutumisesta ja riisuuntumisesta, mutta 85 vuotta täyttäneistä vain puo-

let. Ihmisistä, jotka olivat täyttäneet 75 vuotta, yli 40 %:lla on vaikeuksia kaupassa asi-oimisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

Psyykinen ja toimintakyky

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä ottaa vastaan ja käsitellä tietoa, muo-dostaa käsityksiä ympäröivästä maailmasta, sekä kykyä tuntea ja kokea. Psyykkisesti toimintakykyinen ihminen kykenee laatimaan elämälleen suunnitelmia, tekemään tietoi-sia ja vastuullisia ratkaisuja ja valintoja. Henkilökohtaisten tavoitteiden lisäksi tarvitaan toiminnan suunnittelua tavoitteisiin pääsemiseksi. (Survikas ym. 2006, 84; Vallejo Me-dina ym. 2006, 58.) Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat todellisuudentaju, elämän hallinnan kokeminen, optimismi, tyytyväisyys elämään, sosiaalinen toimintakykyisyys, itseluottamus ja toiminnallisuus (Survikas ym. 2006, 84–85).

Käsitykset vanhenemisen vaikutuksista älyllisiin toimintoihin, kuten ajattelemiseen, oppimiseen ja havaitsemiseen ovat muuttuneet huomattavasti viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Ikä ei näyttäisikään vaikuttavan psyykkisiin toimintoihin niin paljon kuin on luultu. (Survikas ym. 2006, 84–85.) Selvimmät ikääntymismuutokset ovat ha-vaintotoimintojen hidastuminen ja tarkkuuden huononeminen. Monet kognitiiviset toi-minnot, kuten kielitaito ja looginen päättelykyky voivat jopa parantua iän myötä ja heikkenevät vasta hyvin vanhana. (Vallejo Medina ym. 2006, 58.)

Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä tulla toimeen yhteiskunnassa vallitsevi-en arvojen ja normien mukaisesti, sekä selviytymistä arkipäivän toiminnoista, vuorovai-kutussuhteista ja oman toimintaympäristön rooleista. Sosiaalisella toimintakyvyllä viita-taan ihmisen osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen, yhteyteen muiden kanssa sekä yhteisöl-liseen rooliin. Usein siihen liitetään myös tekniset, kulttuuriset ja taloudelliset tekijät. (Liikanen, Kaisla & Viljaranta 2007, 152; Vallejo Medina ym. 2006, 59; Survikas ym. 2006, 88.)

Vanhuksella on yleensä kaksi sosiaalista tukiverkostoa: epävirallinen ja virallinen. Epäviralliseen kuuluvat muun muassa perhe, läheiset ja ystävät. Virallista edustaa yhteiskunnan palvelujärjestelmä. (Suvikas ym. 2006, 88.) Malinin (2000) mukaan ikääntyneen suhteet omiin lapsiin ovat aina tärkeitä. Ikäihmisille omat lapset ovat suurin tuki ja turva arjessa. Suhteiden ylläpito voi olla vaikeaa silloin, kun toimintakyky on oleellisesti alentunut. Osalle ikäihmisistä lapset, varsinkin, jos he asuvat kaukana, soittavat päivittäin varmistaakseen vanhempansa voinnin. Ikäihmiset kokevat lasten käyntien lievitävän yksinäisyyttä ja lasten kautta mahdollistuu kodin ulkopuolisen elämän kokeminen. (Malin 2000, 36.)

Vanhusten saama sosiaalinen tuki omaisilta, ystäviltä tai viranomaisilta antaa tukea kotona selviytymiseen. Toimintakykyä tukevat ja parantavat palvelut ovat tärkeitä sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. (Kinni 2007, 223.) Tärkein avunantajaryhmä ovat lapset puolisoineen (Blomgren, Martikainen, Martelin & Koskinen 2006, 176; Vaarama & Moisio 2009, 25).

Muutokset ikääntyvän henkilön sosiaalisessa toimintakyvyssä johtuvat usein muutoksista ikääntyvän ympäristössä. Ikääntyessä sosiaaliset tilanteet ja mahdollisuudet vuorovaikutukseen toisten kanssa usein vähenevät. Sosiaalisten tilanteiden väheneminen ja yksinolo puolestaan voivat heikentää sosiaalisia taitoja. (Airila 2002, 8–9.)

Hengellinen toimintakyky

Hengellinen toimintakyky sisältää uskonnollisuuden, hengellisen elämän, elämäntattomuksen, arvot, aatteet sekä filosofian. Hengelliseen toimintakykyyn sisältyy lisäksi suhde elämään ja kuolemaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25–26.)

Uskonnollisuus on tärkeä voimavara, jonka merkitys vanhuudessa kasvaa. Uskonnollinen käyttäytyminen ja käsitykset pohjaavat lapsuuden ja nuoruuden kokemuksiin ja uskontokasvatukseen. (Mangeloja 2008, 39.) Uskonnollisuuden kasvu iän mukana ei ole kuitenkaan itsestään selvää. Jos uskonnolla on ollut merkitystä nuorempana, todennäköisesti sen voidaan ajatella jatkuvan ikääntyessä. Toisaalta, jos uskonnollisuudella ei ole ollut sijaa ihmisen elämässä aiemmin, luultavasti iän karttuminen ei vaikuta asiaan. (Atchley 2000, 70.)

Koskisen (1998) mukaan uskonnolliset perinteet tapoineen ovat vaikuttaneet vanhojen ihmisten tapaan tarkastella inhimillisen olemassaolon ja elämän kysymyksiä. Erilaiset hengelliset tilaisuudet ovat tarjonneet yleisesti hyväksytyyn sosiaalisen kokoontumisen mahdollisuuden vanhoille ihmisille jo nuoruudessa. Sen vuoksi niihin osallistuminen on helppoa iän karttuessa. Hengellisen elämisen hoitamiseen kuuluvat tekstit ja musiikki. Erityisesti virsillä ja hengellisillä lauluilla on suuri merkitys. Ne voivat toimia vanhus-ten omien elämäntuntojen ja toiveiden tulkkina. (Koskinen ym. 1998, 136–137.)

Hengellisen toimintakyvyn tukeminen auttaa vanhusta löytämään merkityksen ja mielekkyyden oman elämän kokonaisuudesta. Se antaa parhaimmillaan turvallisuuden tunteen ja auttaa suhtautumaan tasapainoisesti nykyhetkeen ja tulevaan, myös kuolemaan. Vanhuksen hengellistä toimintakykyä tukee se, että hänen kanssaan käsitellään luopumisiin ja menetyksiin liittyviä asioita ja kokemuksia ja pohditaan elämän tarkoitusta. Hengellisen toimintakyvyn tukemisen tarkoituksena on tuoda iloa, toivoa ja voimaa vanhuksen jokapäiväiseen elämään. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25–26.)

3 VANHUSTYÖ

3.1 Sosiaalityö vanhusten parissa

Sosiaalityöllä tarkoitetaan nykyisen sosiaalihoitolain mukaan sosiaalihoillon ammatillisen henkilöstön suorittamaa ohjausta, neuvontaa ja sosiaalisten ongelmien selvittämistä, sekä muita tukitoimia, jotka ylläpitävät ja edistävät yksilöiden ja perheiden turvallisuutta ja suoriutumista sekä yhteisön toimivuutta (Sosiaalihoitolaki 710/1982). Koskinen (2007) mukaan vanhussosiaalityö on sosiaalityön erikoisala, jolla on oma asiantuntijuutensa ja erityisyytensä (Koskinen 2007, 31).

Vaaraman ja Ahosen (2002) mukaan käytännön sosiaalityö vanhusten parissa on monimuotoista. Keskeistä on selvittää ikääntyneen asiakkaan yksilöllinen avun ja tuen tarve, sekä hänen käytettävissään olevat voimavarat, erityisesti perheen ja läheisten tarjoamatuki tai sen puute. Ikääntyneelle asiakkaalle tarjotaan neuvontaa, ohjausta ja konkreettista apua. Lisäksi keskeistä on toimia palveluohjaajana asiakkaan ja palveluja tuottavien organisaatioiden välillä, sekä tehdä yhteistyötä seurakunnan ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Yhteistyössä korostuvat ikääntyneeseen asiakkaaseen liittyvän tiedon vaihto ja tarkistaminen, sen eteenpäin välittäminen ja tietojen kirjaaminen. (Vaarama & Ahonen 2002, 59,61.) Ylisen (2008) mukaan ikääntyvien ja iäkkäiden asiakkaiden auttaminen ja tukeminen vaatii yksilöön ja yksilölliseen elämäntapaan liittyvää tietoa (Ylinen 2008, 93).

Koskinen ja muiden (1998) mukaan yhteisöllinen vanhustyö jaetaan rakenteelliseen ja alueelliseen sekä yhdyskuntatyöhön. Rakenteellisessa työssä työntekijät ja ikääntyvät pyrkivät yhdessä vaikuttamaan alueen asuinoloihin ja palveluihin, sekä kehittämään yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa. Rakenteellinen työ on ennaltaehkäisevää työtä, joka lisää vanhusmyönteisyyttä ja tuottaa tietoa ikääntyneen ihmisen arjesta ja elinoloista. (Koskinen ym.1998, 198–199.)

Roivaisen (2008) mukaan yhdyskuntatyö on nykyisellään jäänyt varsin irralliseksi suhteessa muuhun sosiaalityöhön. Nykysosiaalityö perustuu elämäntapaajatteluun eli asia-

kasryhmien kategorisointiin eri ikäryhmien mukaan. Sosiaalityö valikoi asiakkaansa ylhäältäpäin määritellyin kriteerein, joten osa asiakkaista jää sosiaalityön ulkopuolelle. Sosiaalityön kategorisointi on ongelmakeskeistä. Asiakastapaamisessa asiakkaan tiedot tulevat suppeasti esille, jolloin asiakkaan arkielämä, ystävyysuhteet ja verkostot eivät välttämättä tule esiin asiakkaan ja työntekijän kohtaamisissa. Ongelmakeskeinen työorientaatioon ja asiakasryhmittäiseen erikoistumiseen keskittyvä nykysosiaalityö onkin Roivaisen mukaan ajanut yhdyskuntatyön sosiaalityön marginaaliin. (Roivainen 2008, 280–281.)

3.2 Diakoninen vanhustyö

Kirkon vanhustyön yhtenä tavoitteena on edistää turvallisuutta ja yhteyttä toisiin ihmisiin (Ikääntyvä ihminen seurakunnassa 1994, 41). Diakoniatyön tehtävänä on huolehtia kristillisestä uskosta ja sielunhoidosta. Sen tulee suunnata kristilliseen rakkauteen perustuva avunanto erityisesti niille, joita ei muu apu tavoita. (Kirkkolaki 1993/1054.) Rättyän (2004) mukaan diakoniatyössä asiakkaille tarjotaan emotionaalista, henkistä, hengellistä ja käytännöllistä tukea (Rättyä 2004, 35).

Diakoninen vanhustyö on peruseurakuntatyötä, joka tarjoaa vanhuksille turvaa, yhteisöllisyyden tunnetta ja lähimmäisenrakkautta. Diakonisen vanhustyön tehtäviä ovat vanhusten ihmisarvon puolustaminen, oikeudenmukaisuuden edistäminen, uskon, henkisen sekä hengellisen elämän vahvistaminen. Diakoninen vanhustyö tukee ikääntyneiden omia voimavaroja. Seurakuntatyössä edistetään vanhusten yhteisöllisyyden ja turvallisuuden kokemista. Kirkon vanhustyön tulee auttaa ja tukea niitä vanhuksia, jotka jäävät lähimmäisavun ja yhteiskunnan tukien ulkopuolelle. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 7, 16.)

Gothónin ja Jantusen (2010) ehdotuksen mukaan diakoninen sosiaalityö tarkoittaa sosiaaliohjaaja/seurakuntakuraattori/sosionomi (tai muu vastaava)-diakonin diakoniseen erityisasiantuntemukseen ja kristilliseen ihmiskäsitykseen perustuvaa sosiaalialan työtä, jossa erityisesti huomioidaan ihmisen henkisyys, hengellisyys ja usko voimavaroina,

tuen tarpeina, toivoa lisäävänä ja yhteisöllisyyteen kutsuvina asioina. (Gothóni & Jantunen 2010, 61.)

Heikkilän (2002) mukaan vanhukset odottavat diakoniatyöltä saavansa apua ja tukea kotiin, jolloin kotikäyntien merkitys korostuu keskusteluavun, hengellisen tuen ja käytännöllisen avun antajana (Heikkilä 2002, 44–45). Rättyän (1998) tutkimus korostaa diakoniatyöntekijän merkitystä rinnalla kulkijana, tilanteen todesta ottavana, välittävänä lohdun antajana, selviytymisen tukijana ja omien voimavarojen lähteille ohjaavana kannustajana (Rättyä, 1998, 33–34).

Suomen evankelisluterilaisen kirkon diakoniatyön tilastojen mukaan vuonna 2010 yli 74-vuotiaiden osuus asiakaskontakteista oli 21.2 prosenttia. Asiakaskontaktien lisäksi diakoniatyöntekijät kohtasivat ihmisiä myös muun tyyppisissä tilanteissa, kuten onnitelukäynneillä kodeissa ja laitoksissa. Yhteensä diakoniatyöntekijöillä oli erilaisia käyn- tejä 150624, joista kotikäyn- tejä oli 72 prosenttia. Kaikista kontakteista kotikäyn- tejä oli 35.4 prosenttia. Diakoniatyötä toteutettiin myös erilaisissa ryhmissä. Eniten jäseniä oli eläkeläisten ryhmissä (27 778 henkilöä). (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2010.) Kirkon nelivuotiskertomuksen mukaan kotikäynneissä korostuivat yksinäisyys, sairaus ja ihmissuhdeongelmat (Monikasvoinen kirkko 2008, 176–179).

3.3 Yhteisöllisyys

Lähes yhtä tärkeää kuin yksityisyys on mahdollisuus kuulua yhteisöön ja olla yhdessä (Kotilainen 2002, 125). Yhteisö muodostuu sosiaalisesta verkostosta. Yhteisölle on ominaista sitoutuneisuus ja yhteiset tavoitteet. Yhteisö merkitsee arjen kohtaamista, sekä tarjoaa yksilölle sisäisen psyykkisen turvallisuuden ja mahdollisuuden samaistua. (Hyypä 2002, 25–28.) Lyyran, Pikkaraisen ja Tiikkaisen (2007) mukaan kuuluminen yhteisöön vastaa sosiaaliseen tarpeeseen. Kontaktit ystävien kanssa ovat tärkeitä yhteisyyden tunteen kannalta (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 156).

Alueellinen yhteisö toimii parhaimmillaan yhteisen viihtyvyyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin lähteenä. Mielikuva yhteisöistä ja yhteisöllisyydestä liitetään usein maaseu-

tujen kyläyhteisöihin. (Tapaninen ym. 2002, 68–69.) Hiilamon ja Hiilamon (2007) mukaan yhteisö voi hyvin, jos lähimmäisapua on helposti saatavilla (Hiilamo & Hiilamo 2007, 98).

Thitzin (2005) mukaan yhteisöllisyyden tunne muodostuu henkilökohtaisten kohtaamisten kautta. Yhteisöllisyyttä ylläpitävät ihmisten välisen vuorovaikutuksen jatkuvuus ja yhteistoiminta. Kolmanneksi yhteisössä rakentuu jaettu merkitysmaailma, joka auttaa elämän mielekkyyden ja tarkoituksellisuuden löytymistä. Diakonian yhteisöllisyydelle omaleimaista on näiden elementtien sisällä oleva hengellinen ulottuvuus, jolloin yhteisöllisyys rakentuu samanaikaisesti sekä ihmisten keskinäisessä että ihmisen ja Jumalan välisessä suhteessa. (Thitz 2005, 82.)

Yhteisöllisyyteen liittyy yhteenkuuluvuuden tunne, luonteva kanssakäyminen ja sitoutuminen keskinäiseen vastuuseen ja huolenpitoon. Yhteisö toimii turvaverkkona, jossa yksittäinen ihminen voi kokea kuuluvansa toisten joukkoon ja tarvittaessa kääntyä toisten puoleen (Koinonia 2007 – 2009, 2.) Hiilamon ja Hiilamon (2007) mukaan yhteisöllisyyttä syntyy vapaaehtoisesti vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Hiilamo & Hiilamo 2007, 98). Yhteisöllisyyttä kuvaavat harmonia, riippuvuus, perinteet, velvollisuudet, jakaminen ja hierarkkiset suhteet (Eloranta & Punkanen 2008, 189).

Kristittyjen yhteisölle on tunnusomaista keskinäinen yhteys, osallisuus. Kirkon tulee vahvistaa lähiyhteisöjä ja huolehtia jäsenistään. Kirkko on olemukseltaan hengellinen yhteisö ja kokemus yhteisöön kuulumisesta tukee yksilön sisäistä eheyttä. Kirkko on avoin kaikille keskenään erilaisille ihmisille ja vastaa hengelliseen etsintään. Kirkossa osallisuus pyhään kolmiyhteiseen Jumalaan saa näkyvän ja yhteisöllisen muodon. Se merkitsee myös Jumalan luomistyön hyvyyksien jakamista muiden kanssa, jotta kaikki tulisivat niistä osallisiksi. (Meidän kirkko – Osallisuuden yhteisö 2007, 3; Veikkola 2002, 126.)

Kirkon vanhustyön strategian (2015) mukaan yhteisöllisyys syntyy luottamuksen ja välittämisen ilmapiirissä. Yhteisöllisyydessä hyväksytään kaikki ihmiset mukaan toimintaan yhteisen päämäärän hyväksi. Yhteisössä ihmisellä on mahdollisuus voimaan-

tumiseen, kokemusten jakamiseen ja uskonsa vahvistamiseen. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 15.)

Hakosen (2003) mukaan yhteisöllisen vanhustyön tavoitteena on vahvistaa ikääntyvien sosiaalisia verkostoja, parantaa heidän toimintaedellytyksiään asuinympäristössä, sekä yhdistää yhteisön jäsenten voimavarat, jotta vanhukset voisivat rohkeammin osallistua ja toimia yhteisön täysivaltaisena jäsenenä (Hakonen 2003, 207).

Yhteisösosiaalityön tarkoituksena on rikkoa hallinnollisia rajoja, liikkua erilaisilla rajapinnoilla ja etsiä kumppanuutta julkisen sektorin sosiaalityön, kolmannen sektorin ja eri toimijoiden välillä (Juhila, Forsberg & Roivainen 2002, 217). Rättyän (2009) mukaan diakonisen yhteistyön tarkoituksena on vahvistaa alueellista ja paikallista yhteistyötä yksityisen, julkisen sektorin sekä järjestöjen kanssa. Apua tarvitsevien ihmisten auttaminen tulisi tapahtua yhteistyössä, missä kaikkien osaaminen hyödynnetään. (Rättyä 2009, 168–169.)

3.4 Harva-hanke Pudasjärvellä

Valtioneuvosto on hallitusohjelmassaan sitoutunut edistämään harvaan asutun ja syrjäisen maaseudun kehittämistä muun muassa parantamalla turvallisuutta. Sisäisen turvallisuuden ohjelmassa sisäisellä turvallisuudella tarkoitetaan sellaista tilaa, jossa jokainen voi nauttia oikeusjärjestelmän takaamista oikeuksista ja vapauksista ilman rikollisuudesta, häiriöistä, onnettomuuksista tai suomalaisen yhteiskunnan taikka kansainvälistyvän maailman ilmiöistä ja muutoksista johtuvaa aiheellista pelkoa ja turvattomuutta. Ohjelman tavoitteena on varmistaa harvaan asuttujen alueiden turvallisuuspalvelut, sekä lisätä viranomaisten ja järjestöjen yhteistoimintaa edistämällä kylätoimintaa ja uusia palvelujen tuottamismuotoja. Näillä toimenpiteillä varmistetaan turvallisuuden kannalta keskeisten peruspalvelujen saatavuus. (Sisäasiainministeriö 2008.)

Väestön sisäisen muuttoliikkeen seurauksena asutus keskittyy yhä enemmän kasvukeskuksiin ja laajat alueet jäävät harvaan asutuiksi. Näiden alueiden asukkaat ovat myös keskimäärin iäkkäämpiä kuin kasvukeskuksissa. Sisäasiainministeriö on nimennyt Pu-

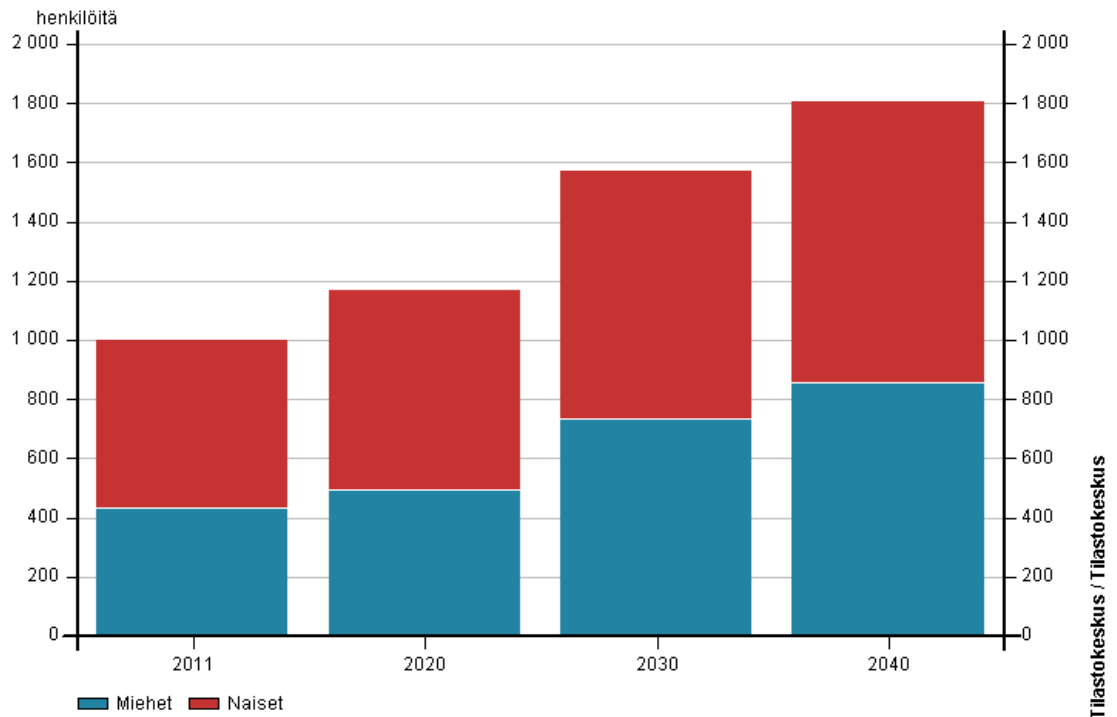
dasjärven kaupungin harvaan asuttujen alueiden turvallisuushankkeen kokeilukunnaksi. Kokeilukuntana kaupunki sitoutuu kehittämään jaideoimaan yhdessä harvaan asuttujen alueiden turvallisuushankkeessa mukana olevien viranomaisten kanssa turvallisuutta edistäviä toimenpiteitä. (Sisäasianministeriö 2010.)

Pudasjärven kaupunki on Suomen toiseksi laajin kunta. Kaupunki jakaantuu 15:sta kylään. Pudasjärvelle on tunnusomaista pitkät etäisyydet, naapurit ovat kaukana, väestön ikääntyminen ja harva asutus. (Pudasjärven kaupunki ia.) Pudasjärven asukasluku oli 31.12.2010 8827 asukasta ja asukastiheys oli lähes 10 kertaa pienempi kuin Suomessa keskimäärin (Taulukko 1) (Sotkanet ia.). Puolet väestöstä asuu taajaman ulkopuolella. (Pudasjärven kaupunki ia.).

TAULUKKO 1. Väestön tiheys koko maassa ja Pudasjärvellä

Väestötiheys koko maassa ja Pudasjärvellä 1.1.2011 (Tilastokeskus)		
	Väestö	Asukkaita / km ²
Koko maa	5375276	17,69
Pudasjärvi	8827	1,57

Pudasjärvellä on yli 75-vuotiaita noin 9 prosenttia väestöstä ja ennusteen mukaan yli 75-vuotiaiden määrä lähes kaksinkertaistuu vuoteen 2040 mennessä (Pudasjärven kaupunki ia.). Kuvio 1 havainnollistaa väestöennustetta yli 75-vuotiaiden vanhusten määrästä.



KUVIO 1. Yli 75-vuotiaiden vanhusten osuus väestöstä vuoteen 2040 mennessä Pudasjärvellä (Lähde: Tilastokeskus)

3.5 Siuruankylä

Siuruankylä on Pudasjärven kaupungin luoteisosassa sijaitseva, pinta-alaltaan varsin laaja kylä. Kylän asutus on keskittynyt suurelta osin sen läpi virtaavan Siuruanjoen rantatörmille. Siuruankylä jakaantuu edelleen Yli-Siuruun ja Ala-Siuruun, jotka nimensä mukaisesti sijaitsevat joen ylä- ja alajuoksulla. Ala-Siuru on levittäytynyt Kalliosuolle ja Siuruanjoen varteen. Pudasjärven keskustaan eli Kurenalle on matkaa Siuruankylältä noin 30–45 km mittauspisteestä riippuen. Historia kertoo, että Siuruankylän alaosa on aikojen kuluessa saanut asukkaiden mielessä oman kyläkulman luonteen, joten sitä on ryhdytty kutsumaan Ala-Siuruana. (Ala-Siuru, i.a.)

Väki lisääntyi kylällä vaurastumisen aikana 1900-luvun alkupuolella. Talot vaurastuivat, koskiin rakennettiin myllyjä ja Saarikoskeen tuli myllyn lisäksi saha. Tannila-

Ritva-maantie rakennettiin 1920-luvulla mies- ja hevostyönä. Alueella oli 1960-luvulla kolme kauppaa: Pudasjärven Osuuskauppa Muukalassa, Rajamaan kauppa Kötölässä ja Ahon Einon kauppa kylän alapäässä. Samoihin aikoihin Siuruan kansakoulun kanssa on rakennettu ensimmäinen työväentalo. Työväentalolla pidetään nykyäänkin monenlaisia tilaisuuksia. Siuruan altaasta puhuminen ja allashanke aloitettiin 1960-luvun alkupuolella, jonka johdosta kylä rappeutui. Toivottomuus valtasi asukkaiden mielet, jolloin osa kyllästyi ja muutti pois. Hanke kuitenkin keskeytettiin 1980. (Ala-Siurua i.a.)

Nykyään kylällä palveluja on niukasti. Lähin kauppa sijaitsee Pudasjärven keskustassa. Posti jaetaan seitsemänä päivänä viikossa. Postinkantaja toimittaa lähtevän postin ja kuljettaa tarvittaessa paketit asiakkaille saakka. Kirjastoauto käy kylällä kahden viikon välein. Siuruan vesiosuuskunta vastaa puhdasvesihuollosta. Kierrätyspiste sijaitsee työväentalon pihalla. Julkista liikennettä ei ole, mutta kylältä löytyy taksi. Kylällä toimivat Ala-Siuruan Kyläyhdistys ry, sekä Ala-Siuruan Metsästysseura ry.(Ala-Siurua i.a.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla vanhusten kokemuksia turvallisuudesta. Aineisto kerättiin Pudasjärven Siuruankylällä asuvilta yli 75-vuotiailta vanhuksilta. Halusimme opinnäytetyön avulla tuoda esiin vanhusten omaa ääntä ja käsityksiä turvallisuudesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vanhusten kokemuksista turvallisuudesta vanhustyön kehittämiseksi.

TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimustehtävinä oli vastata kysymyksiin:

1. Mitkä tekijät lisäävät yli 75-vuotiaiden vanhusten kokemusten mukaan turvallisuutta?
2. Mitkä tekijät uhkaavat yli 75-vuotiaiden vanhusten kokemusten mukaan turvallisuutta?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tämän opinnäytetyön tutkimusote oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Varton (1996, 23–24) mukaan laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen ja hänen elämismäänsä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja siinä ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. (Eskola & Suoranta 2005, 61; Tuomi & Sarajärvi 2002, 87–88; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Laadullinen tutkimusote sopi tähän tutkimukseen, koska tutkimuksen halusimme saada tietoa vanhusten omista kokemuksista turvallisuudesta. Tässä opinnäytetyössä saimme kuvailevaa informaatiota kiinnostavasta aiheesta, vanhusten kokemuksista (vrt. Eskola & Suoranta 2005, 18.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena ei ole tuottaa yleistyksiä, vaan mahdollisimman kattava kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Hirsjärven ym (2009, 182) mukaan laadullisen tutkimuksen ajatuksena on, että yksityisessä toistuu yleinen. Yksittäisiä tapauksia tutkimalla saamme esille, mikä kokemuksissa on merkittävää ja mikä toistuu useasti. Saimme tietoa vanhusten kokemuksista turvallisuudesta. Tätä kautta laadullinen tutkimuksemme antoi tietoa mahdolliseen vanhusten palvelun kehittämiseen.

5.2 Aineiston keruu

Tutkimusaineiston keräsimme teemahaastattelulla, koska teemahaastattelulla toteutetulla aineiston keruulla tuotetaan kokemukseen pohjautuvaa tietoa tai kun, ei tiedetä, millaisia vastauksia tullaan saamaan. Teemahaastattelu on kohdennettu haastattelu, joka suunnataan tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin tutkimuksen kohteena olevista asioista (Hirsjärvi & Hurme 2010, 35, 48.) Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään pieneen määrään tapauksia ja niitä pyritään analysoimaan mahdollisimman pe-

rusteellisesti. Harkinnanvaraisen otannan sijasta puhutaan harkinnanvaraisesta näytteestä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa on riittävästi, kun uudet tapaukset eivät tuota uutta tietoa. (Eskola & Suoranta 2005, 18, 61.) Teemahaastattelun valitsimme siksi, koska sen avulla uskoimme saavamme vastaajilta parhaiten subjektiivista tietoa. Haastattelut suoritimme helmi- ja maaliskuussa 2011.

Teemahaastatteluumme valitsimme kysymyksiä turvallisuudesta, jotka muodostuivat opinnäytetyömme teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Teemahaastattelua varten laadimme haastattelurungon (Liite 2). Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet määriteltiin etukäteen. Teemahaastattelun käyttäminen edellyttää kohdealueen tuntemista, jotta teemat ja kysymykset voidaan suunnitella. Menetelmästä puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Teemahaastattelusta voidaan käyttää myös nimeä puolistrukturoitu haastattelu. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77.)

Haastattelujen aikana haastattelijana varmistimme, että kaikki etukäteen valitut teema-alueet käytiin haastateltavien kanssa läpi. Haastattelijoina toistimme ja selvensimme kysymyksiä haastattelun aikana. Haastatteluissa muutimme tarvittaessa kysymyksien järjestystä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.) Tavoitteena oli laatia teema-alueista niin väljiä kysymyksiä, että tutkittavan ilmiön todellinen monipuolisuus paljastuisi. Teema-alueiden pohjalta haastattelua jatkettiin ja syvennettiin niin pitkälle, kuin tutkimusintressit edellyttivät, ja vastaajien kiinnostus salli. Teemahaastattelun luonteeseen kuuluu, että tutkijan lisäksi myös vastaajat toimivat tarkentajana. Hän ikään kuin omilla vastauksillaan tarkensivat ja syvensivät teema-alueita. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 66–67.)

Teemahaastattelussa kysymykset olivat kaikille haastateltaville samat, ja vastauksia ei ollut sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan vastaajat saivat vastata omin sanoin (vrt. Eskola & Suoranta 2005, 79, 87). Teemahaastattelurunko esitettiin haastatteleamalla kahta tutkimuksen ulkopuolista vanhusta. Esihaastattelun tarkoituksena oli testata haastattelurunko, aihepiirien järjestys ja kysymysten muotoilu. (vrt. Hirsjärvi & Hurme 2010, 72.) Esihaastatteluiden jälkeen tarkistimme vielä teemahaastattelukysymyksiä, jonka jälkeen tarkensimme vielä niitä. Haastatteluihin käyttämämme nauhurin lainasimme Diakonia-

ammattikorkeakoulun Oulun yksiköstä. Esihaastattelujen yhteydessä harjoittelimme nauhurin käyttöä. (Eskola & Suoranta 2005, 89.) Totesimme nauhurin käytön helpoksi.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään usein analysoimaan pieniä määriä tapauksia mahdollisimman perusteellisesti. Tutkittavien joukko valitaan usein harkinnanvaraisella otannalla, josta käytetään myös nimitystä harkinnanvarainen näyte. (Eskola & Suoranta 2005, 18; Hirsjärvi & Hurme 2010, 58–59.) Harva-pilottityöntekijä osoitti opinnäytetyön tutkimusympäristön eli Siuruankylän. Tämän opinnäytetyön otos valittiin syntymävuoden ja postinumeron perusteella tilastosta. Haastateltaviksi valitsimme yli 75-vuotiaat vanhukset, koska ikääntymiseen liittyvät ongelmat muun muassa toimintakyvyn heikkenemisessä alkavat ilmentyä tämän ikävuoden jälkeen. (Koskinen ym. 1998, 16.)

Haastattelulupaa pyydettiin kirjeitse. Haastattelupyynnöt lähetimme kahdelletoista vanhukseksi (n=12). Sen jälkeen jäimme odottamaan vanhusten yhteydenottoa. Seitsemän vanhusta (n=7) otti yhteyttä meihin ilmoittaen halukkuutensa osallistua haastatteluun. Sovimme sopivan ajankohdan haastatteluille. (vrt. Eskola & Suoranta 2005, 89). Opinnäytetyön aineisto muodostui seitsemän (n=7) yli 75-vuotiaan vanhuksen haastatteluita. Kuvatessamme osallistujia opinnäytetyöhön ja heidän vastauksiaan käytämme heistä nimitystä vanhus tai haastateltava.

Haastattelut toteutimme vanhusten kotona, koska se oli haastateltaville tuttu, viihtyisä ja turvallinen paikka vastata haastattelukysymyksiin. Haastateltavilta pyydettiin lupa haastattelujen nauhoittamiseen. Yksi haastattelu kesti keksimääriin 60–90 minuuttia. Seitsemän vanhuksen haastattelun jälkeen saimme tutkimuskysymysten kannalta riittävästi aineistoa. Aineiston koko ja laatu tuntuivat riittäviltä.

5.3 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä aineiston analyysi on tehty laadullisen aineiston sisällönanalyysiä käyttäen. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan pyrkimystä kuvata aineistona käytettyjen dokumenttien sisältöä sanallisesti. Analyysissä on edetty aineistolähtöisen eli induktiivi-

sen sisällönanalyysin mallin mukaisesti. Tällöin luokittelu perustuu aineistosta nousevalle pohjalle ja analyysiyksiköt eivät ole ennalta määrättyjä. Analyysiyksikkönä on käytetty lausetta tai lausumaa. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3-11; Tuomi & Sarajärvi 2002, 107–108.) Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on luoda aineistoon selkeyttä tiivistämällä aineisto ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta (Eskola & Suoranta 2005, 89; Tuomi & Sarajärvi 2009, 91).

Haastatteluiden ja litteroidun tekstin yhdenmukaisuus tarkastettiin ennen aineiston analyysiä (vrt. Kylmä & Juvakka 2007, 65). Seuraavassa vaiheessa litteroidut haastattelut luettiin useampaan kertaan läpi kokonaiskuvan muodostamiseksi. Tutkijan on tärkeä tuntea aineistonsa perinpohjaisesti ja siksi se on syytä lukea aluksi useampaan kertaan. Lukemisen tarkoituksena on tutustua tekstiin. (Eskola & Suoranta 2005, 152–153.)

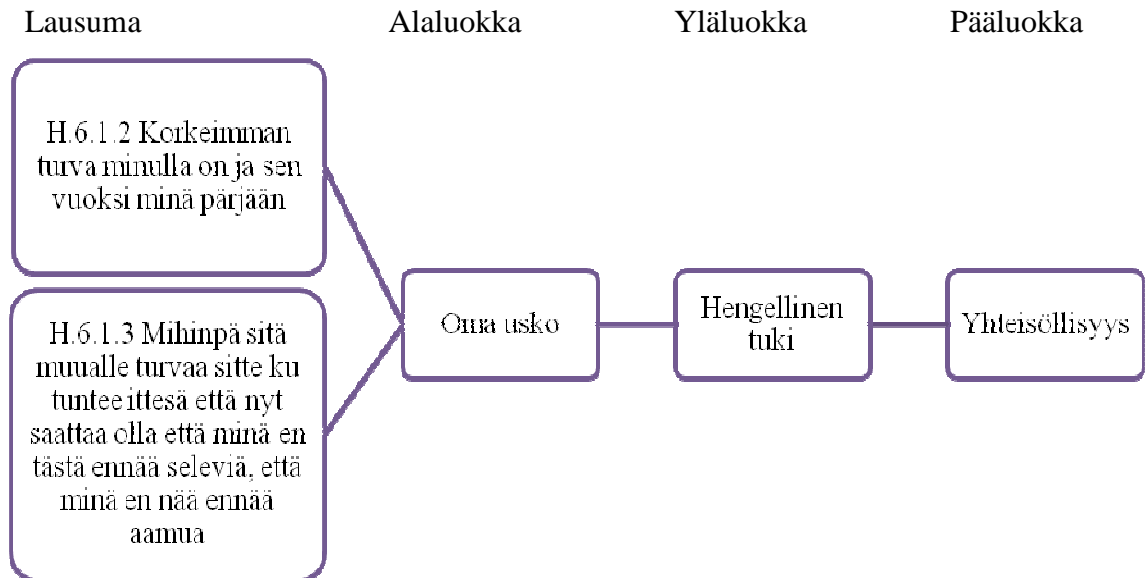
Opinnäytetyössä sisällönanalyysi-prosessi alkoi analyysiyksikön määrittämisellä. Analyysiyksikön määrittämistä ohjasi tutkimustehtävä ja aineiston laatu. (vrt. Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Tavallisimmin käytetty analyysiyksikkö on sana, lause, lauseen osa, ajatuskokonaisuus tai sanayhdistelmä (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 25). Tässä opinnäytetyössä käytimme analyysiyksikkönä useammista sanoista koostuvaa ajatusta eli lausumaa.

Sisällönanalyysin toinen vaihe oli pelkistäminen. Pelkistämällä tarkoitetaan tutkimustehtävään liittyvien ilmaisujen koodaamista aineistosta (Kuvio 2. s.?). Pelkistämävaiheessa aineistolta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä ja pelkistetut ilmaisut kirjattiin mahdollisimman samoilla termeillä kuin teksti on aineistossa. (vrt. Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Numeroimme lausumat ja kokosimme ne listaksi. Koodissa H tarkoittaa vastaaja, ensimmäinen numero vastaajan numeroa, toinen numero teemahaastattelu kysymystä ja kolmas numero tarkoittaa monesko lausuma on kyseessä.

Tämän jälkeen jaoin lausumia samankaltaisuuksien mukaan. Kokosimme yhteen samaa asiaa käsitteleviä lausumia ja muodostimme teemoja (koti, ympäristö, henkilökohtainen usko). Näille teimme yhdistävien asioiden perusteella seuraavan alaluokan. Etenimme näin yksittäisestä yleiseen niin kauan, että jäljellä oli korkeintaan kaksi pää-

luokkaa, joihin kyselyn tulokset voitiin kiteyttää. Näiden perusteella teimme tutkimuksen johtopäätökset ja tulkinnan. (vrt. Metsämuuronen 2008, 50.)

Tarkoituksenamme oli tuottaa uutta tietoa. Analyysillä pyrimme tiivistämään aineiston kadottamatta sen sisältämää informaatiota. (vrt. Eskola & Suoranta 2005, 137.)



KUVIO 2. Malli esimerkki analyysistä

6 TULOKSET

Tulokset esitetään tutkimuskysymyksittäin ja niistä muodostuneiden luokkien mukaisesti kahteen luokkaan: vanhusten turvallisuutta lisääviin tekijöihin ja turvallisuutta uhkaaviin tekijöihin. Tulosten kuvailussa käytetään suoria lainauksia vastauksista.

6.1 Vanhusten turvallisuutta lisäävät tekijät

6.1.1 Itsenäisyys turvan antajana

Vanhusten turvallisuutta lisäsi itsenäisyys, mikä tarkoitti vanhuksille mahdollisuutta asua omassa kodissa ja mahdollisuutta liikkua ja toimia (Kuvio 3, s.33).

Omassa kodissa asuminen

Vanhusten kokemusten mukaan oma koti oli turvallinen ja paras paikka asua. Koti symboloi monille turvallisuutta ja mahdollisuutta omana itsenä olemiseen. Kaikki vanhukset asuivat omistamissaan omakotitaloissa. Suurimmaksi osaksi talot olivat rakennettu viime vuosisadan ensimmäisellä puoliskolla. Osa taloista muistutti rintamamiestaloja. Yksi vanhus asui lapsuudenkodissaan. Eräs vanhus oli tullut miniäksi puolison kotiin. Loput vanhuksista olivat rakentaneet kotinsa itse.

Asun yksin syntymäkodissa, kolmannessa polvessa. Vanha isä rakentanu, silloin tullut torppariksi. (H.3.2.1)

Jokaisen vanhuksen talossa oli vesikiertoinen lämmitys, joka toimi joko sähköllä tai puulla. Puiden kantaminen ei enää kaikilta vanhuksilta onnistunut ja usein turvauduttiin ulkopuoliseen apuun. Talojen asumismukavuutta oli lisätty remontilla. Sisälle taloihin oli rakennettu vesijohto, wc ja sauna. Vanhusten naapurit olivat kaukana.

Koti oli paikka tuttuine esineineen, joka sisälsi muistoja elämän varrelta ja teki eletyn elämän näkyväksi. Vanhukset kertoivat kotiin liittyvän monenlaisia asioita, jotka rau-

hoittivat ja toivat turvallisuutta. Kodin kokemukseen liittyivät jäljellä olevat muistot, kertomukset, lasten- ja lastenlasten valokuvat. Kukaan ei halunnut muuttaa muualle asumaan, niin kauan kuin omassa kodissa asuminen oli mahdollista. Osa vanhuksista kuvasi asiaa näin.

... että minä en saattas lähtiä pois, vaikka ne koittaiski, viekää sitten kun muu ei auta... (H.7.6.4.)

Sehän se tärkein ois, että sais pitkään asua täällä kotona... (H.6.1.1)

...kotona mulla on hyvä olla...(H.2.2.1)

Koti ja sen ympäristö olivat useimmille vanhuksille olleet asuinpaikkana jo kymmeniä vuosia, joten kiintymys näitä kohtaan oli suuri. Kotiympäristöön liittyivät monet toimintatavat ja rutiinit, joiden suorittaminen sujui lähes automaattisesti toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta. Pihassa sijaitsevat rakennukset, puut tai muut tärkeät asiat toivat monia muistoja mieleen, joista myös ammennettiin voimavaroja. Ympäristö antoi vuodenaika kokemuksia ja toi luonnon lähelle. Vanhusten mukaan kotiin liittyvä luontoympäristö oli turvallinen ja tärkeä. Tutussa ympäristössä oli turvallista liikkua voinnin ja kunnon mukaan.

Katon aina tuonne vain nuita puita, ihhailin ku oli niin kauhian komiat lumipeitteet niissä... (H 6.7.1.)

Kevä ja kesä, aiku se on ihana...(H 4.7.1.)

Tutussa ja turvallisessa ympäristössä oli helppo liikkua... (H 3.5.1.)

Tuollaki minä liikun ja kävelen, minä oon tuntenu ihan turvalliseksi...(H 5.2.3)

Vanhusten subjektiivinen arvio omista kyvyistä ja mahdollisuuksista selviytyä ja asua oli positiivinen. Vanhukset olivat tyytyväisiä ja kokivat elämänsä tällä hetkellä turvallisiksi.

.... ihan mukava ja turvallinen olla...(H 4.2.5)

... on ihana asua ja rauha maassa...(H 2.1.3)

Mahdollisuus liikkua ja toimia

Kaikkien vanhusten mielestä riittävän hyvä terveys oli tärkeä turvallisuutta lisäävä tekijä. Vanhusten kokemusten mukaan terveys ei tarkoittanut ainoastaan sairauksien puuttumista. Useimmilla vanhuksista oli monenlaisia sairauksia. Jokainen haastateltava

mainitsi yhdeksi tärkeimmistä perusasioista kotona selviytymiselle oman terveydentilan pysymisen sellaisena, että se mahdollistaa itsenäisen toimimisen.

...minä oon kohtalaisen hyvin niinku terveyven puolesta... (V.5.5.4)

Vanhusten kokemusten mukaan toimintakyky merkitsi arkirutiineista selviytymistä. Vanhukset kokivat toimintakyvyn heikkenemisen kuuluvan vanhuuteen, joka asetti rajoituksia tekemiselle. Suurin osa haastatelluista oli fyysiseltä toimintakyvyltään hyväkuntoisia ja hyvin selviytyviä, sekä sosiaalisesti aktiivisia kotona asuvia vanhuksia. Vanhukset pitivät toimintakykyä yllä erilaisilla toiminnoilla, esimerkiksi päivittäisellä liikkumisella pihalla ja lähiympäristössä.

...kävelen vielä oikein reippaasti, että minä liikun palio... (H 5.6.2.)
Metsätie tuossa, sitä minä kävelen...(H 5.2.4.)

Toimintakyvyn heikkenemisen seurauksena tulleen rajoitteen myötä vanhukset kertoivat ”hidastavansa tahtia.” Omatoimisuus oli tärkeää. Askareiden omaan tahtiin tekeminen koettiin kuntouttavana toimintana ja sinällään turvallisuutta lisäävänä tekijänä. Turhia riskejä ei askareita suorittaessa otettu. Kaikenlaisia kiipeämisiä, kompastumisia ja liukastumisia pyrittiin välttämään ja varomaan. Yksi vanhus kertoi lastensa toistamiseen varoittavan kiipeämästä vintille heiveröisiä rappuja pitkin.

...pittää ottaa hissun kissun...(H.5.6.4)

Kaikki vanhukset kokivat mahdollisuutta kulkemiseen tärkeänä turvallisuutta lisäävänä asiana. Kylällä ei ollut julkista liikennettä. Muutamalla vanhuksella oli oma auto, jonka turvin pääsi liikkeelle. Eräs vanhus iloitsi, kun hänen autolla ajoaikaa oli jatkettu uudella ajokortti vielä muutamaksi vuodeksi. Omalla autolla pääsi palvelujen äärelle sekä ”ihmisten ilmoille” virkistäytymään.

Kaikki vanhukset olivat tietoisia kuljetuspalveluista. Ne vanhukset, jotka eivät omistaneet omaa autoa, käyttivät taksia kuljetuspalveluna. Taksipalveluissa kahden tunnin asiointiaika koettiin liian lyhyeksi. Palveluliikenne on sidottu liiaksi aikaan ja pelkkään asiointiin. Siinä ajassa vanhuskokemusten mukaan ei ehtinyt hoitaa kaikkia lääkäri-, apteekki-, pankki- ja kauppa-asioita. Omalla autolla asioille pääsevät vanhukset kokivat kulkemisen vapaammaksi.

...on auto ja ajokortti, kulukeminen on tärkeä asia...(H 3.2.5.)
 ...taksillai pääsee, mutta se on se kaks tuntia, se on lyhy aika...(H 6.2.14.)
 ...on vappaa lähteä ku tarttee...(H 3.2.6.)

Vanhukset kokivat kotona asumisen tuvalliseksi tietäessään hätätilanteissa voivansa saada apua ulkopuolelta esimerkiksi soittamalla lapsilleen. Puhelimen välityksellä oltiin yhteydessä, lähinnä lapsien ja muiden sukulaisten kanssa, mutta myös ystävien kanssa. Kaikki vanhukset omistivat ”kännykän”. Joku vanhus kertoi unohtavansa ”kännykän” sisälle lähtiessään ulos.

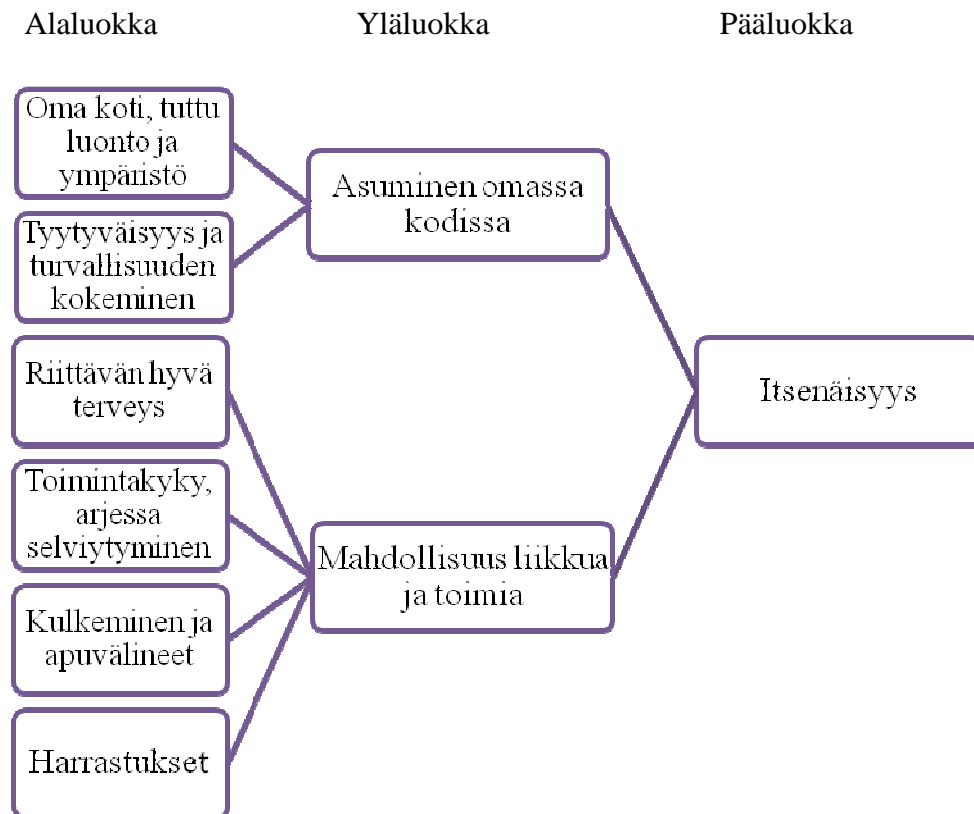
...pittää soittaa emännälle, että hälyttää tänne nyt apua...(H 5.8.4.)
 ...pitäs muistaa ottaa tuo kännykkä...(H 7.5.7.)

Parilla vanhuksella oli kuulolaite. Kuulolaite lisäsi turvallisuutta, omatoimisuutta ja kommunikoinnin mahdollisuutta. Useammalla vanhuksella oli silmälasit. Eräs vanhus käytti silmälaseja autolla ajaessa, joka lisäsi turvallisuutta liikenteessä. Jokaisella vanhuksella oli taskulamppu, jonka turvin oli turvallista liikkua pimeällä ja yöllä. Vain yhdellä vanhuksella oli apuvälineenä rollaattori, jonka tarkoituksena oli lisätä turvallisuutta liikkumiseen. Useammalla vanhuksella oli polttopuiden tekoon halontekokone. Lisäksi osa vanhuksista oli oivaltanut ottaa käyttöön erilaisia itse kehittelemiä apuvälineitä selvittääkseen erilaisista arjen tilanteista.

...silimälasit ja taskulamppu, siinä on minun kaverit... (H 6.2.9.)
 Minä esimerkkiä näytän miten minä sain tuon peltin auki. Mulla oli erikoinen työkalu siihen, aatella tänne nousin, niin pittäähän se turvallisuudessa ottaa huomioon...ja nyt ruveta tällä aukasemaan peltiä...(H.5.8.5)

Vanhusten mukaan mukava ja mielekäs tekeminen ehkäisi yksinäisyyttä ja sitä kautta toi turvallisuuden kokemusta. Tarpeeksi haasteelliset ja omille kyvyille sopivat harrastukset antoivat onnistumisen kokemuksia ja mielihyvää. Useampi vanhus teki käsitöitä. Osa vanhuksista osallistui viikoittain kansalaisopiston harrastepiireihin. Muutama vanhus oli mukana kylän paikallisessa metsästysseuratoiminnassa. Eräs vastaaja kertoi poimivansa itse kaikki marjat syksyisin tutusta metsästä. Useammalla vanhuksella oli oma kasvimaata hoidettavanaan kesäisin.

Syksyllä hirvimettyy, siinä mennee se syksy, monta kuukautta (H.3.3.4)
 Yksin tuolla syvänmaalla käyn marjassa kymmenen kilometrin päässä. (H 4.2.2)



KUVIO 3. Itsenäisyys turvan antajana

6.1.2 Yhteisöllisyys turvan antajana

Opinnäytetyön tulosten mukaan vanhusten turvallisuutta lisäsi yhteisöllisyys, mikä merkitsi vanhuksille avun saamista ja hengellistä tukea (Kuvio 4, s.36).

Avun saaminen

Vanhusten kokemusten mukaan turvallisuuden tunnetta lisäsivät omat lapset perheineen. Suurimmalla osalla vanhuksista lapset asuivat kaukana. Osalla vanhuksista lapset kävivät vanhuksen luona viikoittain. Ne vanhukset, joilla ei ollut omia lapsia, kokivat turvallisuuden tunteen puolison läsnäolosta. Kaikki vanhukset kokivat tärkeäksi tunteen siitä, että joku piti huolta. Vanhukset odottivat lasten ja läheisten käyntejä sekä yhteydenpitoa. Vanhukset saivat apua lapsiltaan ja läheisiltään muun muassa raskaampiin kotitöihin sekä polttopuiden teossa ja puiden kantamisessa sisälle. Eräälle vanhukselle

lapset toivat ruokaa viikonloppuna samalla, kun tulivat viettämään vapaa-aikaa läheiselle mökilleen.

...poikahan ne puut ottaa, halot liiteristä...(H 6.3.1.)

...jäläkikasvu huolehtii...(H 7.3.5.)

Kaikilla haastateltavilla vanhuksilla naapurit olivat kaukana, mutta heidän kanssaan pidettiin yhteyttä. Haastatteluisissa ilmeni, ettei naapureihin enää poikettu yhtä spontaanisti kuin ennen. Osa vanhuksista sai naapuri-apua esimerkiksi kauppasioiden hoitamisessa. Kesällä ihmisten kanssa oli enemmän kanssakäymistä, sillä kylällä kävi paljon mökkiläisiä viettämässä vapaa-aikaa. Tietoisuus siitä, että ihmisiä oli ympärillä lisäsi turvallisuutta.

...kesällä on enempi väkiä...(H 2.7.1.)

...aika palio mökkiläisiä...(H 1.7.1.)

Yhden vanhuksen kotona kävi siivoaja kerran kuukaudessa. Vanhus kertoi pelkäävänsä huimauksen vuoksi kaatumista ja sen takia ei uskaltanut tehdä raskaampia kotitöitä. Turvallisuutta lisäsi mahdollisuus ulkopuolisen avun saamiseen. Muut vanhukset halusivat selviytyä siivouksesta omatoimisesti niin pitkään kuin se oli vain mahdollista. Lähes kaikki vastaajat tiesivät kylällä olevan kylätalkkarin, jota voi tarvittaessa korvausta vastaan pyytää apuun erilaisiin kodin töihin, kuten lumen luontiin ja polttopuiden tekemiseen. Vanhusten kertoman mukaan kylätalkkaritoiminta oli alkanut vuoden 2011 alussa ja tähän toimintaan oltiin tyytyväisiä.

...on kylätalakkari... (H 1.8.4.)

...käypi mulla kerran kuukauvessa siivoamassa... (H 6.3.1.)

Vanhukset kokivat terveydenhoitajan kotikäynnit turvallisuutta lisäävinä tekijöinä. Haastateltavien vanhuksien terveys ja toimintakyky olivat haastatteluhetkellä kaikilla niin hyvät, etteivät he eivätkä tarvitse säännöllisiä kotikäyntejä.

...ja miksei onhan ne terveydenhoitajat jotka täällä kulukee... (V.6.8.3)

Hengellinen tuki

Hengellisyys oli osalle vanhuksista tärkeä osa elämää. Vanhukset kertoivat luottamuksesta ”korkeimpaan”, sillä omat päivät alkavat käydä vähiin ja omat kyvyt huolehtia itsestä olivat vanhuudessa heikentyneet. Vanhukset kertoivat henkilökohtaisen uskon tuovan turvallisuuden tunteen. Parille vanhukselle uskonnon merkitys oli muototunut jo lapsuuden kodissa ja uskonnollisuus oli ollut vanhuksilla kantavana voimana läpi elämän. Rukous ja Jumalaan turvautuminen yksinäisyydessä tulivat haastatteluissa esille. Hengellisyys vähensi vanhusten yksinäisyyden tunnetta. Vaikeina hetkinä, kuten puolison kuollessa, usko Jumalaan auttoi selviämään arjessa. Vanhukset hoitivat omaa hengellisyyttä rukoilemalla, lukemalla hengellisiä lehtiä ja laulamalla sekä hengellisiä lauluja sekä virsiä.

...Korkeimman turva minulla on ja sen vuoksi pärjään... (H 6.1.2.)

...pittää rukkoilla, että jaksais tässä olla... (H 7.2.2.)

...luen päivämiestä... (H 7.2.3.)

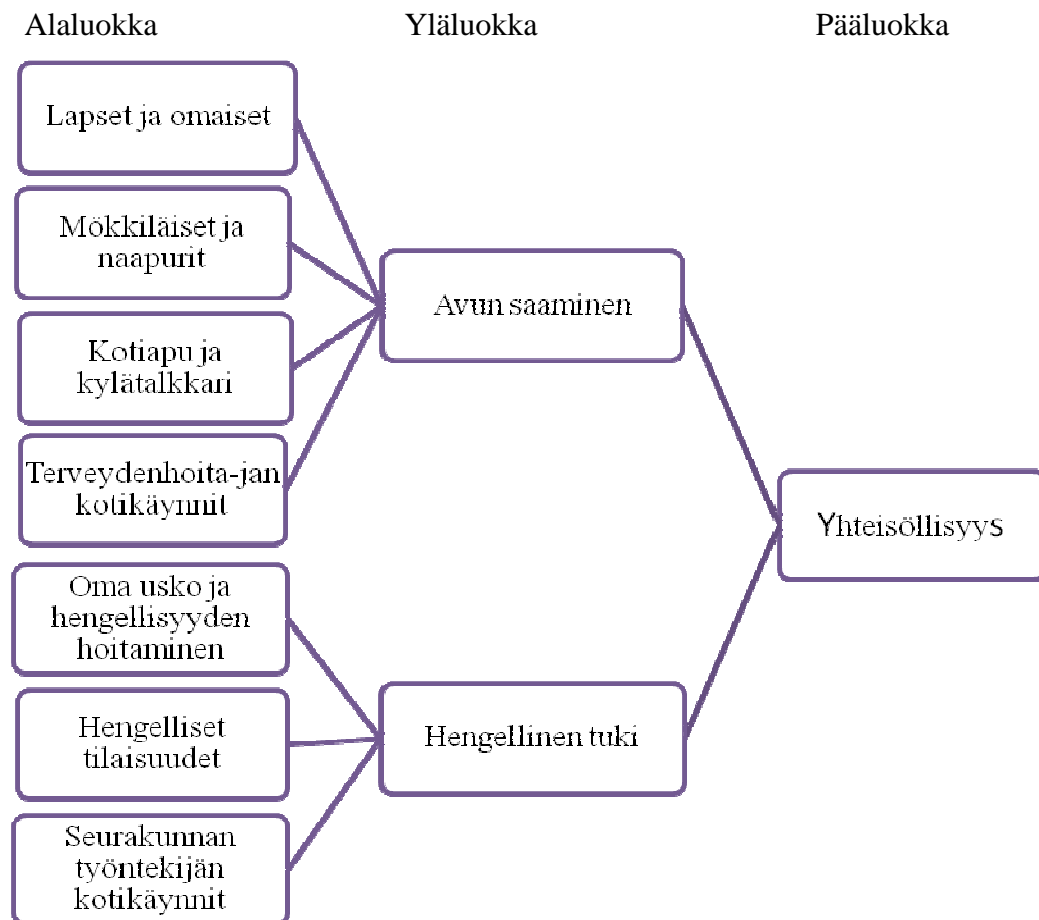
...yksistään laulan... (H 7.5.5.)

Osalle vanhuksista hengellisiin tilaisuuksiin pääseminen lisäsi turvallisuuden tunnetta. Erään vanhuksen mukaan uskonnollisuus ja hengellinen elämä oli ollut hänelle tärkeää kaikissa elämän vaiheissa. Jo nuoruudessa hengelliset tilaisuudet, kuten seuroissa käyminen, mahdollisti hengelliseen yhteisöön kuulumisen. Seuroihin osallistuminen iän karttuessa oli edelleen yhtä tärkeää. Vanhus kuvasi seuroihin pääsemistä itselleen ”elin-ehtona”. Vanhuksen mukaan seuroissa oli mahdollisuus kokemusten jakamiseen ja oman uskon vahvistamiseen.

... kova halu, että pääsen seuroihin.. (V.7.2.5)

Kotiseurakunnan työntekijän kotikäynnit koettiin tärkeänä. Vanhusten kokemusten mukaan menetysten kohdatessa seurakunnan yhteydenotto lämmitti mieltä. Erityisesti kylän autioitumisen ja väen vähenemisen seurauksena seurakunnan työntekijän kotikäyntien merkitys korostui ennalta ehkäisevänä toimintana yksinäisyyden tunteen lieventämiseksi ja turvallisuuden tunteen lisäämiseksi. Toisaalta vanhukset toivoivat enemmän seurakunnan työntekijän kotikäyntejä. Toisen ihmisen läsnäoloa kaivattiin ja vieraat olivat usein kovasti odotettuja.

... Seurakunnan, minä näkisin että ne ottas aina yhteyttä...kyllä se tuntus hiukan...niin...lämmittä luontoa ja syväntä... se tois valasuutta ja vähän ku... täällä ku ollaan vähän näin yksinäisytyessä ja muuta ja taas ku tuntee... onhan se ku seurakuntaki muistaa... (V.5.8.1)



KUVIO 4. Yhteisöllisyys turvan antajana

6.2 Vanhusten turvallisuutta uhkaavat tekijät

6.2.1 Terveiden heikkeneminen uhkana turvallisuudelle

Sairaudet ja raihnastuminen aiheuttivat vanhuksille huolen terveyden heikkenemisestä (Kuvio 5, s.37). Vanhusten kokemusten mukaan yhtäkkinen sairastuminen kotona oli käynyt mielessä. Vanhuksilla oli huoli vakavista tilanteista, joissa he itse olisivat kyvyt-

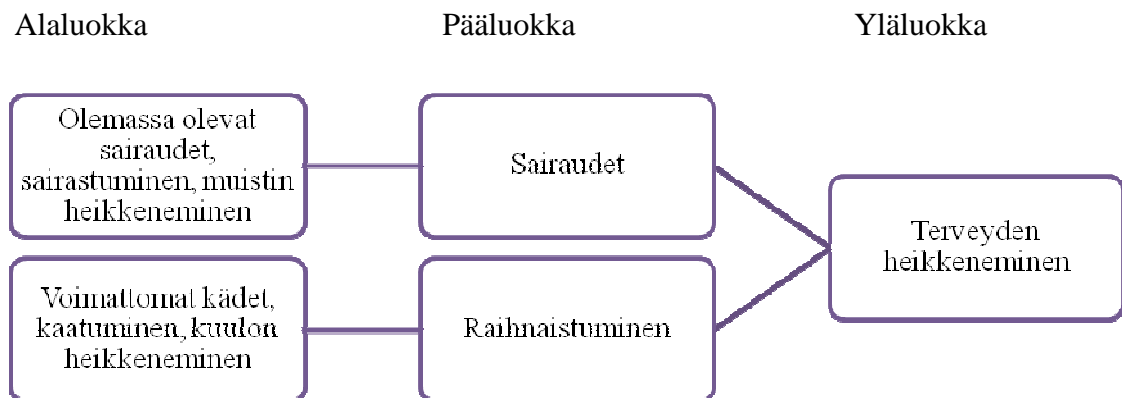
tömiä soittamaan ja hankkimaan apua. Olemassa olevat sairaudet ja muistin heikkeneminen uhkasivat vanhusten mukaan arjen turvallisuutta. Sydänperäiset sairaudet ja käsi-voimien väheneminen estivät erilaisista töistä suoriutumista. Yksi vanhus kertoi huimauksestaan liikkeelle lähtiessä. Huimaus lisäsi kaatumisriskiä. Raihnastumisen vanhukset kokivat voimien heikentymisenä, hitautena, ”painumisena kumaraan” ja kuulon sekä näön heikkenemisenä.

... se vain on eri asia jos sitä sairastuu... (H 5.5.6.)

...ku mulla on se huimaus, mutta en oo onneksi yhtää kertaa kaatunu...(H 6.5.1.)

...minä en pysty näillä käsillä tekkeen... (H 2.5.1.9.)

... herkästihän siinä kaatuu...(H 6.6.6.)



KUVIO 5. Terveyden heikkeneminen uhkana turvallisuudelle

6.2.2 Turvattomuus

Opinnäytetyön tulosten mukaan turvattomuutta (Kuvio 6, s.40).vanhuksille aiheuttivat kulkuyhteyksien puuttuminen, palvelujen heikkeneminen, yksinäisyys ja pelot.

Kulkuyhteyksien puuttuminen

Kylällä ei liikennöinyt julkista liikennettä. Vanhukset kokivat julkisten kulkuyhteyksien puuttumisen huonona asiana, koska se rajoitti asioille pääsemistä ja asioiden toimittamista. Aikaisemmin kylältä oli kulkenut useampi linja-auto eri vuorokauden aikoina kunnan keskustaan ”Kurenalle” ja takaisin. Vanhukset olisivat mielellään kulkeneet asiointimatkinsa kunnan keskustaan juuri linja-autolla. Ne vanhukset, jotka olivat tottuneet kulkemaan asioillaan omalla autolla, kokivat turvallisuuden uhkana mahdollisen ajoluvan menettämisen.

... ei täällä pysty asumaan jos ei oo autoa...(H 1.5.4.)

...jos ei satu korttia enää saamaan, niin mikä siinä tulee etteen...(H 3.5.4.)

On vähän kaikki asiat hankala hoitaa sitte täältä pittääin...(H 3.5.5.)

Palvelujen heikkeneminen

Kaikkien vanhusten mielestä terveyspalvelut olivat heikentyneet. Puhelimella oli hankala saada yhteyttä terveyskeskukseen, jos tarvitsi aikaa päivystykseen tai vastaanotolle. Terveyskeskuksen viikonloppupäivystyksen siirtyminen kauas Ouluun, samoin kuin ambulanssin saaminen tarpeen tullen aiheutti uhkaa turvallisuudelle. Jos sattui sairastumaan viikonloppuna, pitäisi lähteä lähes sadan kilometrin päähän Ouluun asti päivystykseen. Yksi vastaaja oli tarvinnut ambulanssia sairauskohtauksen seurauksena. Ambulanssi oli tullut Oulusta asti. Terveyskeskuksen muuttuvat toimintakäytänteet ja asiakaspalveluajat aiheuttivat tietämättömyyttä, mistä erilaisia palveluja saa ja mihin aikaan. Yksi vanhus olisi halunnut mittauttaa verenpainetta käydessään päivystyspoliklinikalla, missä hän oli aiemmin saanut asiansa hoidettua. Nyt häntä oli kehoitettu tilaamaan aika vastaanoton terveydenhoitajalle. Erään vanhuksen kertoman mukaan reseptien uusiminen terveysasemalla yhdellä käyntikerralla kylällä asioidessa ei enää onnistunut.

...näyttää että ei enää terveyskeskuksesta saa apua... (H 3.5.9.)

... ei oo viikonloppunakkaa ollu sitä päivystystä... (H 1.5.5.)

...sitä ei enää kontrolloija missää... (H 6.5.11.)

Aiemmin kylällä oli ollut useampi kauppa. Nyt kylällä ei ollut yhtään kauppaa. Kauppa-auton palvelut loppuivat muutama vuosi sitten. Kauimmaisina asuvilla vanhuksilla lähin kauppa oli lähes viidenkymmenen kilometrin päässä.

Yksinäisyys

Jokainen vanhus kuvasi yksinäisyyttä erilailla. Haastatteluissa nousi esille huoli maaseudun tyhjenemisestä. Kylän autioituminen ja väen kylältä poismuuttaminen sai aikaan yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteen. Vanhusten kokemusten mukaan yksinäisyys esiintyi vuorovaikutussuhteiden vähentymisenä ikääntyessä. Yhden vanhuksen mielestä häneltä puuttui puheseuraa ja se teki olon yksinäiseksi. Toinen vanhus kuvasi oloaan avuttomaksi ollessaan yksin.

Useimpien vanhusten omaiset asuivat kaukana, eikä heitä haluttu kaikissa asioissa vaitata. Erään vastaajan mielestä yleinen välinpitämättömyys oli uhka turvallisuudelle. Hän kuvasi asiaa vanhojen ihmisten heitteille jättämisenä. Läheisensä tai puolisonsa menettäneet vanhukset kokivat yksinäisyyden tunteita. Puolisonsa menettäneiden vanhusten arjessa suru ja ikävä olivat edelleen läsnä, vaikka menetyksistä oli jo useampia vuosia. Puolison menettäminen koettiin läheisyyden ja turvallisuuden menettämisenä.

... jos yksin on, avuton sitä on...(H 6.5.8.)

... puuttuu puheseuraa... (H 6.5.6.)

... kuollu on nyt kaikki ne jotka minulla oli turva...(H 6.5.5.)

Pelot

Useimmat vanhukset kokivat erilaisten eläimien ja luonnon voimien uhkaavan turvallisuutta. Kylän lähistöllä oli nähty liikkuvan karhuja ja susia ja ne aiheuttivat pelkoa. Samoin vanhukset kertoivat pelkäävänsä käärmeitä. Kesäisin käärmeitä saattoi tulla piha-piiriin muun muassa talon ”porraspieleen” sekä kasvi- ja mansikkamaalle.

... minä vieläki ihmettelen, kyllä se susi oli minkä minä näin... (H 1.5.4.)

...käärmeet, nehän ne on turvallisuuden uhka... (H 5.4.3.)

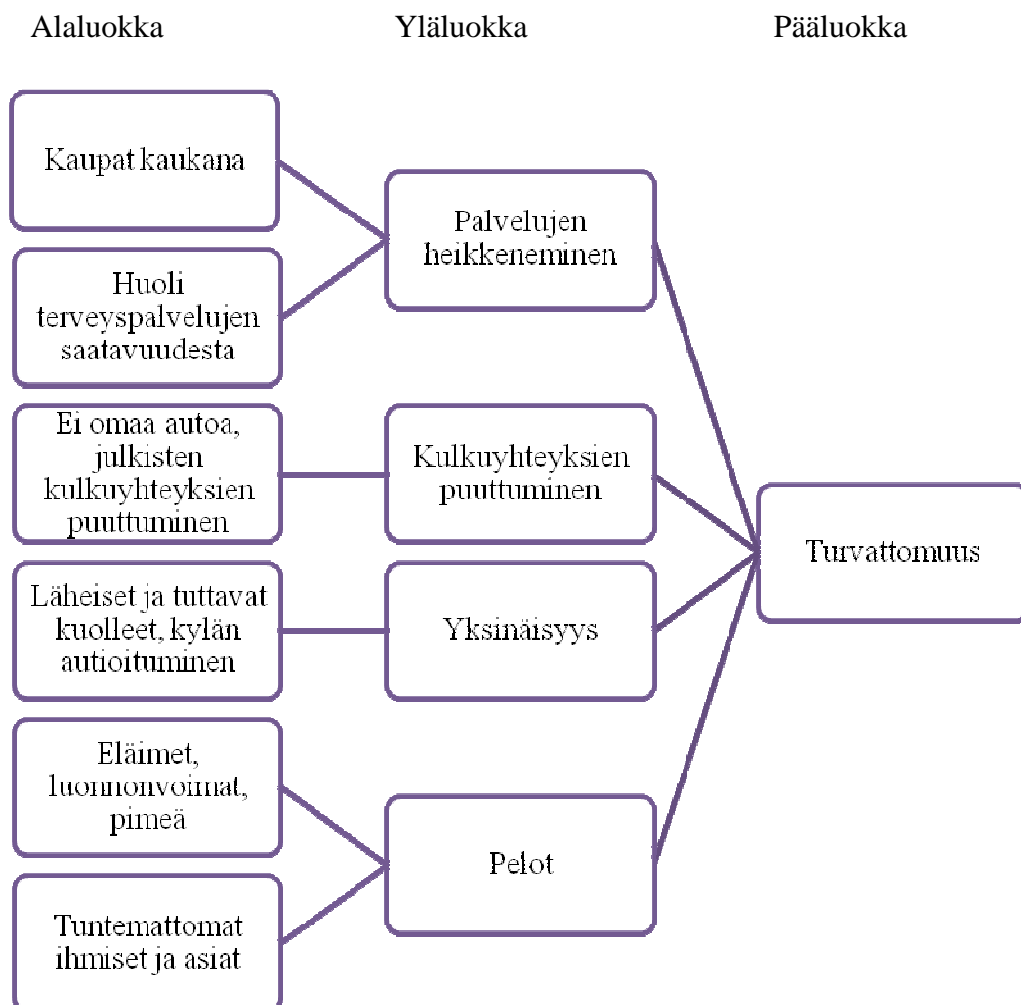
Osa vanhuksista pelkäsi tuntemattomia ihmisiä. Vanhukset pelkäsivät vieraiden kulkijoiden tulemistä sisälle kotiin pyytämättä. Onneksi vieraita kulkijoita tai kaupustelijoita oli käynyt vanhusten luona vain harvakseltaan. Turvallisuudesta huolehdittiin pitämällä

ovia lukossa. Lapset muistuttivat ovien lukkoon laittamisesta. Kaksi vastaajaa pelkäsi ukkosta. Toinen heistä pelkäsi ukkosen aiheuttavan tulipalon. Syksyllä ja talvella pimeä aiheutti pelkoa ja turvattomuutta. Vanhukset eivät mielellään lähteneet pimeällä ulos. Osa vanhuksista koki pelkoa asioista, mitä eivät osanneet itse nimetä.

...sitähän ei tiä mikä se kulukee millonki...”(H 2.5.2.)

...joskus pelottaa, mutta eihän sitä tiä mikä se pelottaa... (H 4.4.3.)

Pelottaa, minä en lähe pimiällä ulos...(H 4.4.4.)



KUVIO 6. Turvattomuus

7 POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli haastatteluiden avulla saada kokemuksellista tietoa vanhuksilta turvallisuudesta tavoitteena tuottaa tietoa vanhustyön kehittämiseksi. Halusimme haastatteluissa saada vanhusten kokemukset turvallisuudesta ilmi ja osoittaa, että yksilön ääni on merkityksellinen häntä koskevassa päätöksenteossa. Haastatteluista saatujen tulosten perusteella olemme pyrkineet vastaamaan tutkimuskysymyksiimme kattavasti.

Vaikka tämän opinnäytetyön perusteella ei voida tehdä laajoja yleistyksiä, siitä voi silti tehdä johtopäätöksiä. Opinnäytetyön tuloksiin perustuen voimme osoittaa, että vanhusten kokemusten mukaan turvallisuuteen liittyi sekä lisääviä, että uhkaavia tekijöitä. Haastattelujen perusteella vanhuksille oli helpompaa löytää turvallisuutta lisääviä kuin turvallisuutta uhkaavia tekijöitä.

1. Vanhusten kokemusten mukaan itsenäisyys lisäsi turvallisuutta. Vanhusten mukaan itsenäisyys merkitsi mahdollisuutta ja halua asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Kodin läheisyyteen kuuluva tuttu luonto ja ympäristö mahdollistivat vanhuksille turvallisen liikkumisen kunnon ja voinnin mukaan. Riittävän hyvä terveys sekä mahdollisuus liikkua ja toimia turvasivat arjesta selviytymisen mahdollisimman itsenäisesti. Oman auton käyttö sekä kuljetuspalvelut mahdollistivat liikkumisen.

Yhteisöllisyys lisäsi turvallisuutta. Yhteisöllisyys merkitsi vanhuksille mahdollisuutta kuulua sellaiseen yhteisöön, joka ymmärtää, välittää ja antaa apua sekä hengellistä tukea. Tärkein avun lähde oli omat lapset perheineen. Hengellistä tukea vanukset saivat oman uskonsa kautta, hoitamalla hengellisyytään sekä osallistumalla hengellisiin tilaisuuksiin. Seurakunnan työntekijän kotikäynnit koettiin tärkeinä hengellistä turvallisuutta lisäävänä tekijänä.

2. Vanhusten kokemusten mukaan turvallisuutta uhkasivat terveyden heikkeneminen ja turvattomuus. Vanhuksia huolettivat heidän olemassa olevat sairautensa, äkillinen sairastuminen, kuulon, näön ja muistin huononeminen, raihnastuminen sekä pelko kaatumisesta. Turvattomuuden kokemusta lisäsivät erityisesti terveystalvelujen heikkeneminen, yleisten kulkuyhteyksien puuttuminen, yksinäisyys ja erilaiset pelot.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön tekijä joutuu eettisten valintojen eteen opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23). Kuulan (2006) mukaan tutkimusetiikka voidaan määritellä ammattietiikaksi, johon sisältyvät tutkijan tai tutkijoiden arvot, normit, sekä eettiset periaatteet ja hyveet, joita tutkimuksen kuluessa tulisi noudattaa. Tutkijan ammatissa pätevät tietyt periaatteet, jotka ovat yleisesti ja eettisesti hyväksyttäviä. (Kuula 2006 a, 23–24.)

Opinnäytetyön ensimmäinen eettinen ratkaisu liittyy aiheen valintaan. Tutkimuksen eettisyys toteutuu, kun siitä voidaan todeta olevan hyötyä sille ammattikunnalle ja asiakkaille, joita se tehdään palvelemaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 78.) Vanhukset kokivat, ettei heitä kuulla tarpeeksi, kun palveluista päätetään. Tämän opinnäytetyön tulokset perustuvat vanhusten omiin kokemuksiin, joita tulisi hyödyntää palveluja suunniteltaessa.

Hirsjärven ym. (2009, 77) mukaan opinnäytetyöntekijöiden tulee pohtia aiheen ajankohtaisuutta. Opinnäytetyön aihe oli Pudasjärvellä ajankohtainen, koska turvallisuuden halutaan kiinnittää huomioita harvaan asutuilla alueilla. Opinnäytetyö palveli sekä Harva-pilottitoimintaa, että kehitettäessä vanhusten palveluita harvaanasutuilla seuduilla. Työelämälähtöisyys oli tärkeä eettinen asia. Diakonia-ammattikorkeakoulun oppaan varten mukaan työelämän yhteistyökumppanille tai muulle lukijalle tuli taata opinnäytetöiden korkea laatu ja hyödynnettävyys työelämässä. (Kuokkanen, Kivirinta, Määttänen & Ockenström 2007, 28.) Opinnäytetyön tutkimusluvan saimme kuntayhtymän vanhustyöjohtajalta (vrt.Eskola & Suoranta 2005, 53.)

Opinnäytetyötä tehdessä huomioon otettavia tutkimuseettisiä kysymyksiä olivat muun muassa haastateltavien soveltuvuus tutkimukseen. Tämä on kysymys, joka nousee esiin erityisesti sosiaali- ja terveysalan suoritettavissa tutkimuksissa. Opinnäytetyön tekijöiden tulee varmistua siitä, että haastateltava ymmärtää, mihin hän on lupautunut. (Mäkinen 2006, 111–112.)

Opinnäytetyön eettisyyttä lisäsi tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Tämä tarkoitti sitä, että vanhukset saivat itse päättää, osallistuvatko tutkimukseen. Annoimme vanhuksille tietoa opinnäytetyöstä. Kuulan (2006) mukaan vapaaehtoista päätöstä ei voi tehdä ilman riittävää tietoa itse tutkimuksesta, tutkimuksen toteuttamisesta sekä tutkittavilta saadun tiedon käyttötarkoituksesta (Kuula 2006 b, 61–62).

Kuulan (2006, 64, 124) mukaan haastateltavien yksityisyyttä tulee suojella. Korostimme saatekirjeessä (Liite 1) luottamuksellisuutta saamamme aineiston käsittelyssä ja julkaisussa. Vastajien henkilöllisyydet eivät tule missään vaiheessa ilmi, eikä kukaan vastaja ole työmme perusteella tunnistettavissa. Opinnäytetyön tekijöinä sitouduimme aineiston käytössä ja säilyttämisessä siihen, ettei materiaali missään vaiheessa joudu muuhun, kuin sovittuun käyttötarkoitukseen.

Tässä opinnäytetyössä aineistoa käsitelivät vain opinnäytetyön tekijät. Nauhurille tallennetut haastattelut tuhottiin ennen nauhurin palauttamista. Aineisto säilytettiin opinnäytetyön tekijöiden tietokoneella henkilökohtaisten salasanojen suojassa ja aineisto hävitettiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Opinnäytetyön tutkimustuloksia ei ole yleistetty kritiikittömästi. Opinnäytetyön tulokset perustuvat vanhusten omiin kokemuksiin, mutta haastateltavien vähäisen määrän vuoksi tuloksia ei voi yleistää. Opinnäytetyön tulokset saatiin opinnäytetyön raportissa kuvatulla menetelmällä, joka on selostettu mahdollisimman huolellisesti. Alkuperäisiä vanhusten vastauksia ei ole muokattu, jotta tulokset eivät vääristyisi. Opinnäytetyön raportissa huomioimme, etteivät haastateltavat olisi tunnistettavissa. (vrt. Hirsjärvi ym. 2009, 26.)

Opinnäytetyössä selvitimme vanhusten omia kokemuksia turvallisuudesta. Vanhusten äänen kuuleminen on vanhustyön eettinen perusta. Jokaisella vanhuksella on perusta-

vanlaatuinen tarve kertoa oma tarinansa, sekä tulla kuulluksi että hyväksytyksi. Asian tärkeys on tiedostettu ja yksilöllisyys ja oikeus omaa elämää koskeviin päätöksiin nähdään nyt selkeämmin kuuluvaksi vanhuksille. (Kankare & Lintula 2004, 55, 157.)

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnille ei ole olemassa yhtä tiettyä oikeaa tapaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134; Eskola & Suoranta 2005, 208). Pohdimme luotettavuutta aineiston keräämisen, aineiston analyysin, tulosten ja raportoinnin valossa. Hirsjärven ym. (2009, 164) mukaan laadullista tutkimusta ja tutkimuksessa aineiston hankinnan metodina suositaan teemahaastattelua aineistonhankinta menetelmänä, kun halutaan saada haastateltavien oma näkökulma ja ”ääni” kuuluville.

Vilkan ja Airaksisen (2004, 72–73) mukaan opinnäytetyön aihetta voi lähestyä eri näkökulmista. Tarjolla on paljon erityyppistä lähdeaineistoa ja erilaisia tutkimustuloksia erityisesti, jos aihetta on tutkittu aikaisemmin. Lähdekritiikki on ensiarvoisen tärkeää oman työn luotettavuuden kannalta. Aineiston tulisi olla luotettavan ja asiantuntevan kirjoittajan julkaisemaa. Tekstiä voi arvioida myös sen lähteiden perusteella. Käytettävän lähteen tulisi olla mahdollisimman tuore, koska uutta tutkimustietoa ilmestyy lähes jatkuvasti.

Eskolan ja Suorannan (2005, 212–214) mukaan käytetyn aineiston, menetelmien ja tutkimuskysymysten tulee sopia yhteen, jotta tutkimus olisi luotettava. Aloitimme opinnäytetyön tekemisen perehtymällä aiheeseemme liittyvään teorian tietoon sekä aiheesta aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin. Tutustuimme vanhustyön yleisiin valtakunnallisiin linjauksiin, ohjelmiin, strategioihin ja tavoitteisiin sekä vanhustyön teorian tietoon ja tutkimuksiin. Teorian tieto tuki haastatteluja ja tuloksia lisäten luotettavuutta.

Opinnäytetyöhön käytimme eri aikakausina ilmestynyttä lähdeaineistoa. Vanhin lähdeaineistö käytetty kirjallisuus on 1998 luvulta. Sen kirjoittaja on pitkänlinjan asiantuntija vanhustyön kentällä. Hänen näkemyksensä vanhustyöhön liittyen ovat aina kiinnostaneet meitä. Voimme todeta, että kirjassa oleva tieto ei ole vanhentunut. Olemme verranneet

sen sisältöä uudempiin lähteisiin. Opinnäytetyöhön käytetyt aikaisemmat tutkimukset ovat uusia. Olemme verranneet opinnäytetyön tuloksia aikaisempiin tutkimuksiin, jolloin voimme todeta yhtäläisyyksiä jo tutkittuun tietoon. Olemme löytäneet myös eroavaisuuksia.

Kiinnitimme huomiota teemahaastattelukysymysten tekemiseen (Liite 2). Tuomen ja Sarajärven (2009, 136–137) mukaan on aiheellista pohtia sitä, miten tutkijan omat näkemykset vaikuttavat tutkimukseen. Tiedostamalla omat käsityksemme tutkittavasta asiasta, mielestämme onnistuimme pitämään ne taustalla, jotta emme olisi johdatelleet haastateltavia subjektiivisten näkemystemme pohjalta. Pyrimme laatimaan kysymyksiä, jotka eivät johdattele vastaajaa. Vaikka teemahaastattelurunko osoittautui toimivaksi kaikilla, olisimme voineet jäsentää omia ajatuksiamme paremmin, sekä muotoilla kysymyksiä paremmin. Jokaisella haastateltavalla vanhuksella oli aluksi vaikeuksia ymmärtää, mitä turvallisuus käsitteenä tarkoitti.

Jouduimme arvioimaan luotettavuutta kohdassa, jossa kaikki vanhuksset eivät olleet vastanneet haastattelupyyntöihin. Päätimme yhdessä, että haastattelemme vain itse opinnäytetyöntekijöihin yhteyttä ottavat vanhuksset. Opinnäytetyön luotettavuutta heikensi pieni aineisto.

Opinnäytetyön tekijöinä jouduimme toistuvasti pohtimaan haastatteluihin liittyvää ongelmaa siitä, että haastattelijoina viime kädessä valitsimme kysymykset, tulkitsimme vastaukset ja yleensä hallitsimme haastattelutilannetta. Pyrimme olemaan hallitsematta liikaa haastattelutilanteita ja säätelimme tietoisesti omaa käyttäytymistämme niin, että haastateltavat saivat mahdollisimman paljon tilaa avoimelle ja kiireettömälle pohdinnalle.

Mäkisen (2006, 116) mukaan haastattelutilanteessa opinnäytetyöntekijän on pyrittävä minimoimaan tutkimusympäristölle aiheuttamat häiriöt, jotta tutkimustulos on todellisuutta vastaava. Sovimme haastattelut vanhusten kanssa etukäteen, jotta heillä oli riittävästi rauhallista aikaa varattuna haastattelulle. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi mielestämme se, että teimme haastattelut vanhusten kodeissa. Haastatteluaineiston nauhoitta-

minen lisäsi luotettavuutta, koska jälkikäteen oli mahdollista tarkistaa haastateltavien sanavalintoja ja pohtia perusteellisesti tehtyjä tulkintoja.

Olemme pyrkineet analysoimaan juuri meidän asettamien teemojen ympärille saamiimme tuloksia. Hirsjärven ym (2009, 164) mukaan tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä ja tutkimusta toteutetaan joustavasti sekä suunnitelmia muutetaan olosuhteiden mukaan. Alkuperäinen suunnitelmamme oli kysyä, miten vanhukset kokevat turvallisuuden ja miten turvallisuutta voidaan parantaa. Analyysivaiheessa selvisi, että emme saaneet vastauksia alkuperäisiin tutkimuskysymyksiin. Muutimme opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä, koska olimme uskollisia haastateltavien vastauksille.

Hirsjärven ym. (2009, 223) mukaa analyysitapojen valinta ei määräydy mekaanisesti minkään säännön mukaan. Koska halusimme vanhusten omaa ääntä kuuluviin, mielestämme opinnäytetyöhön luotettavuuden näkökulmasta sopi aineistolähtöinen sisällön analyysi. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin mallista huolimatta, tässä tutkimuksessa ei voida puhua puhtaasta aineistolähtöisyydestä, koska aineiston muodostumista on haastattelujen osalta ohjannut teemahaastattelurungon varsin yksityiskohtaiset tukikysymykset.

Analysoimme aineiston heti kerättyämme aineiston, milloin kaikki olennainen oli vielä mielessä. Aineiston runsaus ja elämänläheisyys teki siitä mielenkiintoisen. Analyysivaiheessa kiinnitimme huomiota siihen, että aineisto säilyi alkuperäisenä koko vaiheen ajan. Eskolan ja Suorannan (2005, 214.) mukaan aineistoon perehtyminen on tärkeää. Teimme analyysin useaan kertaan.

Hirsjärven ym, (2009, 266–267) mukaan laadullisin tutkimuksen luotettavuutta edistää tutkijan tarkka kirjallinen selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Olemme kuvanneet opinnäytetyön eri vaiheet mahdollisimman tarkkaan. Vilkan (2005, 158–160) mukaan, vaikka laadullisen tutkimuksen vaiheet ja tutkijan tulkinnat on kuvattu tarkkaan, voivat muut tutkijat päätyä erilaisiin tuloksiin tutkiessaan samaa asiaa. Laadulliset tutkimukset ovat aina kokonaisuudessaan ainutkertaisia, eikä niitä voi toistaa sellaisenaan. Tutkimuksella pitää olla jonkinlainen käytännön toistettavuus, jotta sillä on merkitystä alan

tutkimuskentässä. Mielestämme opinnäytetyön vanhusten haastattelut olivat ainutkertaisia, eikä niitä sellaisenaan voi toistaa.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kirjoittaminen ei sijoitu pelkästään työn loppuvaiheille, vaan sitä kirjoitetaan koko tutkimuksen ajan. Laadullisen tutkimuksen raportoinnin keskeisimmät vaiheet ovat johdatus tutkimusongelmaan, tutkimuksen toteuttaminen, tutkittavan ilmiön kuvaus sekä johtopäätökset. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 192–193.)

Tämän opinnäytetyön alussa on perusteltu työn tärkeyttä sekä avattu aihetta teorialla ja aikaisemmilla tutkimuksilla. Raportissa kuvaamme käytettävää tutkimusmenetelmää sekä selostetaan tutkimuksen eteneminen, jotta lukijan on helppo seurata tutkimuksen kulkua ja seurata, miten tuloksiin on päästy. Laadullisen tutkimuksen pääasia on tutkittavan ilmiön kuvaus (Hirsjärvi & Hurme 2010, 192–193). Analyysin teimme huolellisesti ja käsitelimme aineistoa siten, ettei keskeisiä tuloksia jäänyt pois.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata vanhusten kokemuksia turvallisuudesta. Mielestämme saimme vastaukset tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyössä kuvataan keskeisimmät tutkimustulokset, joita tukemassa ovat haastateltavien suorat sitaatit.

7.4 Tulosten vertailua aikaisempiin tutkimuksiin

Tässä opinnäytetyössä vanhusten kokemusten mukaan oma koti oli turvallinen ja paras paikka asua. Vanhukset halusivat asua kotona niin pitkään kuin se oli mahdollista. Tedren (2003, 62) tutkimuksen mukaan koti on paikka, jossa vanhus saa käyttää itseään määräämisoikeutta ja hän hallitsee omaa elämäänsä. Kotona vanhus kokee turvallisuuden tunteen, joka puolestaan tukee selviytymistä kotona. Kärnän (2009), Häkkisen ja Holman (2004, 9) tutkimuksissa toivotuinta vanhuudessa oli asua omassa kodissa ja saada sinne riittävästi palveluja. Edellytyksenä kotona asumiselle ja hyvinvoinnille oli turvallisuuden kokeminen.

Opinnäytetyön tulosten mukaan koti symboloi vanhuksille turvallisuutta ja mahdollisuutta omana itsenä olemiseen. Tenkasen (2003, 46) tutkimuksessa ikääntyvät pitävät tärkeänä, että kotia korjattaisiin heidän kuntonsa mukaiseksi ja sinne asennettaisiin apuvälineitä, jotta he saisivat asua kotona eivätkä joutuisi laitoksiin asumaan. Opinnäytetyön tulosten mukaan vanhusten koteja oli remontoitu asumismukavuuden lisäämiseksi.

Rappen (2005, 30, 35) tutkimuksen mukaan ikääntyneet seurasivat mielellään ympäristön tapahtumia. Luonnon kiertokulku ja siinä tapahtuvat tutut muutokset loivat ikääntyneille turvallisuuden ja toivon tunteita. Opinnäytetyössä tuttu ja turvallinen ympäristö antoi vanhuksille vuodenaikakokemuksia ja toi luonnon lähelle.

Opinnäytetyön tulosten mukaan riittävän hyvä terveys toi vanhuksille turvallisuuden tunnetta. Terveys ei tarkoittanut sairauksien puuttumista. Railon (2007) tutkimuksessa tieto omasta terveydentilasta ja riittäväksi koettu kunto olivat iäkkäiden mielestä olennaisia turvallisuuden tunteen kannalta. Rissasen (1999, 114) tutkimuksen mukaan monet vanhenevat ihmiset selviytyivät kotona useista sairauksista ja toimintakyvyn heikkouksista huolimatta.

Tässä opinnäytetyössä toimintakyky merkitsi arkirutiineista selviytymistä. Toimintakyvyn heikkeneminen kuului vanhusten mukaan vanhuuteen ja se asetti rajoituksia toimimiselle. Toimintakyvyn heiketessä vanhukset välttivät turhia turvallisuusriskejä askareita suorittaessa ja ”hidastivat tahtia”. Atchleyn (2000, 138) tutkimuksen mukaan aiemmin opittujen arkipäiväisten selviytymiskeinojen käyttäminen vanhukselle oli tärkeää, mutta tilanteen muuttuessa esimerkiksi toimintakyvyssä vanhukset tarvitsevat uusia taitoja selvitäkseen

Tässä opinnäytetyössä vanhukset kokivat mahdollisuutta kulkemiseen tärkeänä turvallisuutta lisäävänä tekijänä. Muutamalla vanhuksella oli oma auto, jolla pääsi palvelujen äärelle. Vanhukset jotka eivät omistaneet autoa, käyttivät kuljetuspalvelua. Pirttimäen ym.(2006, 26–27) tutkimuksessa useat ikääntyneet olivat tottuneita käyttämään omaa autoaan liikkuaan palveluiden äärelle. Kuljetuspalvelua tarvitaan sitten, kun yksityisautoilu ei ole turvallisuussyistä enää mahdollista.

Opinnäytetyön mukaan omat lapset perheineen lisäsivät vanhusten turvallisuutta. Suurimmalla osalla vanhuksista lapset asuivat kaukana. Osalla vanhuksista lapset kävivät vanhuksen luona viikoittain. Myös Routasalon, Mäkisen ja Pitkälän (2007, 162, 253) tutkimuksessa lapset ja lapsenlapset koettiin hyvin tärkeänä osana elämää. Joillakin ikäihmisillä oli kiinteät suhteet lapsiin ja heidän perheisiinsä. Osa tapasi lapsiaan ja heidän perheitään ilmeisen harvoin. Tässä opinnäytetyössä vanukset eivät halunneet olla rasitteena lapsilleen.

Vaaraman, Luoman ja Ylösen (2006, 25), sekä Muurin (2008, 80) tutkimuksen mukaan sukulaisten ja ystävien apu ja tuki oli tärkein avun lähde silloin, kun ongelmia ilmeni. Iän myötä myös yritysten ja kunnan palvelujen merkitys kasvoi, vaikka ne eivät ylittäneet perheeltä ja läheisiltä saatua apua. Tässä opinnäytetyössä tärkein avun lähde vanhuksille olivat omat lapset perheineen. Turvallisuutta lisäsi mahdollisuus ulkopuolisen avun saamiseen, esimerkiksi naapurin tai kylätalkkarin antamaan apuun. Vaaraman ym. (2006, 140) mukaan noin joka kolmas 75 vuotta täyttänyt ja joka toinen 80 vuotta täyttänyt koki säännöllistä avun tarvetta.

Opinnäytetyön mukaan hengellisyys oli vanhuksille tärkeä osa elämää. Vanukset kertoivat henkilökohtaisen uskon tuovan turvallisuuden tunteen. Uskonnon merkitys oli muototutunut jo lapsuuden kodissa ja uskonnollisuus oli ollut vanhuksilla kantavana voimana läpi elämän. Vuorisen (2009, 84), Hautakankaan (2004, 19–20) ja Ylikarjulan (1999, 83) tutkimuksessa vanhusten turvallisuuden kokemusta selittivät elämäntutkimuksellinen luottamus ja usko Korkeimman huolenpitoon. Kokemus uskon kantavasta voimasta oli auttanut monenlaisissa elämäntilanteissa aiemmin, ja usealla uskon asiat olivat jo lapsuuskodin perintöä. Gothonin ja Jantusen (2003, 123) tutkimuksen mukaan helsinkiläiset vanukset odottivat, että kirkko olemassaolollaan luo turvallisuutta.

Diakonisessa vanhustyössä edistetään vanhusten yhteisöllisyyden ja turvallisuuden kokemista. Vanukset toivoivat seurakunnan työntekijän kotikäyntejä yksinäisyyden tunteen lieventämiseksi ja turvallisuuden tunteen lisäämiseksi. Heikkilän (2002, 44–45) tutkimuksen mukaan vanukset odottivat saavansa apua ja tukea kotiin, jolloin kotikäyntien merkitys korostui keskusteluavun, hengellisen tuen ja käytännöllisen avun antajana. Rättyän (2004,35) tutkimuksen tulosten mukaan diakoniatyössä asiakkaille tar-

jottiin emotionaalista, henkistä, hengellistä ja käytännöllistä tukea. Gothónin ja Jantusen (2010, 61) tutkimuksessa auttamismenetelmänä olivat kuuntelu ja myötäeläminen.

Routasalon, Savikon, Tilviksen ja Pitkälän (2005, 160) tutkimuksessa ikäihmisistä yli 60 prosenttia otti osaa erilaisiin kerho- ja seuratoimintoihin. Ikäihmiset osallistuivat aktiivisesti erilaisiin sosiaalisiin tilaisuuksiin, katsoivat televisiota ja lukivat paljon. Opinnäytetyön tulosten mukaan vanhuksset osallistuivat jonkin verran kylän yhteisiin tapahtumiin. Osa vanhuksista osallistui säännöllisesti erilaisiin harrastuksiin tai teki käsitöitä kotona.

Laatikaisen tutkimuksessa (2009, 20–21) turvattomuutta vanhuksille aiheuttivat sairaus tai sen pelko, heikko palvelujen saatavuus, maantieteellinen etäisyys omaisista, kaatumisen pelko, kivut, alkava muistihäiriö, päivien yksitoikkoisuus, väkivallan uhka sekä sosiaalisten suhteiden ja harrastusten puute. Muistin heikkeneminen vaaransi selviytymistä. Dementoivaa sairautta sairastava vanhus voi selviytyä omassa kodissaan melko pitkään, koska tuttu ja turvallinen ympäristö tukee selviytymistä. Opinnäytetyössä tulokset olivat samansuuntaisia. Turvattomuutta vanhuksille aiheuttivat palvelujen heikkeneminen, kulkuyhteyksien puuttuminen, yksinäisyys ja pelot.

Railon tutkimuksessa (2007) iäkkäillä ilmeni huolia laitoshoidon joutumisesta omatoimisuuden heikkenemisen myötä, mikä lisäsi turvattomuuden tuntemuksia tulevaisuudesta yksin kotona selviytymisen suhteen. Lisääntyneet yksinäisyyden tunteet ja huoli riittävästä avunsaannista voimistivat myös turvattomuuden kokemuksia. Kotiympäristössä turvattomuuden kokemista lisäsivät iäkkäiden asuintaloissa ilmenneet häiriöt sekä kodin puutteellisen turvallisuustason aiheuttamat vaaratekijät. (Railo 2007.)

Opinnäytetyön tulokset osoittivat vanhusten kokemusten mukaan huolen terveystalve- lujen heikentymisestä. Avun saamisen hankaluus sairauden yllättäessä koettiin uhkana turvallisuudelle. Kärnän (2009, 236) ja Malmi-Suomisen (2010) tutkimusten mukaan vanhusten toiveet ja tarpeet tulisi saada esille, jotta palveluita voitaisiin kehittää mahdollisimman monipuolisesti.

Kauppa sijaitsi kaukana haastateltavien kodeista, joten kaupoissa asioiminen vaati runsaasti aikaa. Vanhusten kokemusten mukaan kahden tunnin asiointiaika taksilla ei ollut riittävä. Vanhusten mielestä asiointiaikaa tulisi jatkaa. Malmi-Suomisen (2010) tutkimuksen mukaan vanhukset eivät koe voivansa vaikuttaa omiin yksilöllisiin tarpeisiinsa palveluista päätettäessä.

Oinaan (2008) Kylä kaupungissa tutkimuksen mukaan sivukylien arjen turvallisuus palveluiden saatavuuden näkökulmasta ei ollut itsestään selvyyttä. Keskeiset huolenaiheet olivat teiden talvikunnossapito, julkisten liikenneyhteyksien toimivuus, teiden valaistus, läheisten terveydentila, terveyskeskus-, posti- ja kauppapalveluiden saatavuus. Olennainen merkitys turvallisuuden kokemiseen oli yhteisöllisyydellä. (Oinas 2008)

Gothonin ja Jantusen (2003, 92) tutkimuksen ja Vanhustyön keskusliiton (2003) teettämän tutkimuksen mukaan kolmasosa suomalaisista ikääntyneistä kärsi toisinaan yksinäisyydestä. Routasalonen ym. (2003, 15, 31) tutkimuksessa yli 75 vuotiaista lähes 40 % kärsi yksinäisyydestä toisinaan tai jatkuvasti. Tutkimuksen mukaan yksinäisyys oli yleisempää maaseudulla kuin kaupungeissa. Yksinäisyyden kokemuksen aiheuttajana oli puolison kuolema, omat sairaudet, heikentynyt toimintakyky ja ystävien vähyys.

Opinnäytetyön tulosten valossa nousi esille vanhusten yksinäisyys. Kylän autioituminen ja väen poismuuttaminen kylältä sai aikaan yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteen. Erään vanhuksen mielestä yleinen välinpitämättömyys oli uhka turvallisuudelle. Hän kuvasi asiaa vanhojen ihmisten heitteille jättämisenä. Parviaisen (2007, 70) tutkimuksen mukaan yksinäisyys turvattomuutena merkitsi vanhusten mukaan muun muassa yksin jättämistä. Tiikkisen (2006, 12) tutkimuksessa yksinäisyyden katsottiin olevan subjektiivinen tunne, kielteinen kokemus. Yksinäisyys liittyi puutteellisiin sosiaalisiin suhteisiin, mutta oli silti eri asia kuin objektiivisesti todistettavissa oleva sosiaalinen eristyneisyys. Toisaalta yksinäisyys saattoi olla positiivista itse valittua yksinoloa.

Haastateltavat kokivat erilaisten eläimien ja luonnon voimien uhkaavan turvallisuuttaan. Pehkosen (2005, 110) tutkimuksessa ikäihmiset ilmoittivat pelkäävänsä ulkopuolisia ohikulkijoita, kuten rikollisia ja uhriksi joutumista, jolloin avunsaanti olisi pitkien välimatkojen vuoksi epävarmaa. Erityisesti naiset kertoivat välttävänsä pimeällä liikkumista

ulkopuolisen uhkan ja mahdollisen kaatumisen vuoksi. Samoin opinnäytetyön haastattelut kertoivat syksyllä ja talvella pimeään aiheuttavan pelkoa ja turvattomuutta, eivätkä sen vuoksi mielellään menneet pimeällä ulos. Niemelän (2007, 174, 176–177) tutkimuksen tulosten mukaan arvojen muuttuminen ja ihmisten välinpitämättömyys yleisesti huolettivat. Ikääntyessä lisääntyi arkuus poikkeavaa käyttäytymistä kohtaan. Näistä esimerkiksi rikollisuus, varsinkin väkivalta- ja omaisuusrikokset, pelottivat.

7.5 Jatkotutkimushaasteet

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille vanhusten toive seurakunnan työntekijöiden kotikäynneistä ja vierailuista vanhusten luona. Opinnäytetyötä tehdessämme pohdimme, miten seurakunta voisi tulevaisuudessa paremmin huomioida harvaan asutulla alueella asuvat vanhukset. Jatkotutkimushaasteena voisi olla, miten seurakunnan diakonista vanhustyötä tulisi kehittää vastatakseen tähän haasteeseen.

Toisena opinnäytetyön tuloksena nousi esille yhteisöllisyyden tarve. Jatkotutkimushaasteena voisi olla, miten kyläläisten yhteisöllisyyttä voisi lisätä.

LÄHTEET

- Airila, Airi. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio – Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus.
- Atchey, Robert C., 2000. Social forces and aging. An introduction to social gerontology. Belmont University.
- Blomgren, Jenni; Martikainen, Pekka; Martelin, Tuija ja Koskinen, Seppo (2006) Ikään-tyneiden saama epävirallinen ja virallinen apu Suomessa. Yhteiskuntapoli-
tiikka 71(2), 167–178.
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otavan Kirja-
paino Oy.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vas-
tapaino.
- Gothóni, Raili & Jantunen, Eila 2003. Seniorien seurakunta. 75-vuotiaiden helsinkiläis-
ten ajatuksia elämästään ja seurakunnastaan. Helsinki: Diakonia-
ammattikorkeakoulun julkaisuja.
- Hakonen, Sinikka 2003. Yhteisösuuntautunut työ. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen
kulttuurissa. Toim. Marjatta. Marin & Hakonen Sinikka . Jyväskylä: PS-
kustannus.
- Heikkilä, Mirva 2002. Vanhusten hengellisen tuen tarpeet ja tuen saanti sekä odotukset
diakoniselle hoitotyölle. Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveystieteiden
laitos. Pro gradu –tutkielma
- Hiilamo, Heikki. & Hiilamo, Kirsi 2007. APUA? Lähimmäisyyden perusteet. Jyväsky-
lä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hinkka, Katariina; Karppi, Sirkka-Liisa; Ollonqvist, Kirsi; Aaltonen, Tuula; Grönlund,
Rainer; Puukka, Pauli; Saarikallio, Miia; Salmelainen, Ulla & Vaara, Ma-
riitta 2004. Geriatrisen kuntoutuksen arviointi. IKÄ–hankkeen menetelmät
ja aineisto. KELA. Sosiaali- ja terveysturvankatsauksia 60. Helsinki: Edita
Prima Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2010: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teo-
ria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko. & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudis-
tettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyyppä, Markku. T 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

- Häkkinen, Hannele & Holma, Tupu 2004. Ehkäisevä kotikäynti: tuki vanhuksen kotona selviytymiselle. Valtakunnallisen kehittämishankkeen tulokset ja kokemukset. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Helsinki: Suomen kuntaliitto
- Ikääntyvä ihminen seurakunnassa 1994. Seurakuntien eläkeläis- ja vanhustyö. Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkkohallituksen julkaisu 8. Helsinki. Kirkkohallitus. Kirkon diakonia- ja yhteiskuntatyön keskus.
- Jyrkämä, Jyrki 2001. Vanhuus haasteena. Teoksessa Sankari & Jyrkämä (toim). Lap-suudesta vanhuuteen, iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino. s. 267–323.
- Jyrkämä, Jyrki 2007. Sosiaalityö vanhuskuntoutujan toimintakykyä määrittämässä. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: PS -kustannus, 195–218.
- Järvelä, Pirkko & Junkala, Pekka 2006. Seniorit maaseutukulttuurin toimijoina Chydenius-instituutin selvityksiä 2/2006 Chydenius-instituutti – Kokkolan yliopistokeskus.
- Kankare, Harri. & Lintula, Hanna. (toim.) 2004. Vanhuksen äänen kuuleminen. Tampere. Tammi.
- Kettunen, Reeta., Kähäri-Wiik, Kaija., Vuori-Klemilä, Anne. & Ihalainen, Jarmo. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WSOY.
- Kinni, Riitta-Liisa 2007. Sosiaalityö vanhuskuntoutujan toimintakykyä määrittämässä. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: PS – kustannus.
- Koskinen, Simo; Aalto, Leena; Hakonen, Sinikka & Päivärinta, Eeva 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto. Jyväskylä: Gummerus.
- Kotilainen, Helinä 2002. Yksityisyyden ja yhteisöllisyyden turvaava laitoshoidoympäristö. Teoksessa Voutilainen, Päivi; Vaarama, Marja; Backman, Kaisa; Paasivaara, Leena; Eloniemi-Sulkava, Ulla & Finne-Soveri, Harriet U. (toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. 122–127.
- Kuokkanen, Ritva; Kivirinta, Mervi; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2007. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Tampere.
- Kuula, Arja 2006 a. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Kuula, Arja 2006 b. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallamaa, Jaana; Launis, Veikko; Lötjönen, Salla & Sorvali, Irma (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki; Edita Prima Oy.
- Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11:1: 312.
- Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen, Liisa 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen Sirpa & Nikkonen Merja (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva; WSOY, 21–43.
- Liikanen, Hanna-Liisa, Kaisla, Susanna, Viljaranta, Liisa. (2007) Gerontologisen sosiaalityön pioneerit kentällä. *Soccan ja Heikki Waris – Instituutin julkaisusarja nro 12*. Yliopistopaino.
- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi, hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Malin Marja-Leena(toim.) 2000. Verkostot ja vertaiset. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Helsinki : Helsingin Painoteollisuus Oy 2000.
- Mangeloja, Esa 2008. Taloustiede ja onnellisuus. Teoksessa: Raija-Leena Punamäki, Pirkko Nieminen & Matti Kiviaho *Mieli ja terveys: Ilon ja muutoksen psykologiaa*. Tampere; Yliopistopaino.29–45.
- Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp Ky.
- Muuri Anu. 2008. Sosiaalipalveluja kaikille ja kaiken ikää? Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, STAKES, Tutkimuksia 178, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Mäkinen, Olli. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Vaajakoski: Tammi
- Niemelä, Pauli & Lahikainen, Anja Riitta 2000. Inhimillinen turvallisuus. Tampere. Vastapaino
- Niemelä, Pauli 2007. Vanhuus ja turvattomuus. Teoksessa Seppänen, Marjaana; Karisto, Antti & Kröger, Teppo 2007. Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus. 167–170
- Parviainen, Sanna 2007. Vanhusten yksinäisyyden monimerkitsellisyys. Diskursiivianalyttinen tutkimus vanhusten yksinäisyyspuheesta. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan laitos ja sosiaalityön laitos. Pro gradu-tutkielma.

- Pehkonen, Aini 2004. Kylä kutsuu... Tutkimus tulomuuttoprosesseista maaseudulle. Helsingin yliopisto. Sosiaalityö. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Yliopistopaino. Helsinki. Väitöskirja
- Rantanen, Taina 2008. Kunnan kohotusta korkeassa iässä: lisää elämää vuosiin. Teoksessa Hartikainen, S. & Lönnroos, E. (toim.) Geriatria, arvioinnista kuntoutukseen. 1.-2. painos. Helsinki: Edita. 322–333.
- Rappe, Erja, Lindén, Leena, & Koivunen, Taina. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliiton julkaisu.
- Rissanen, Lea 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalvelujen koettu tarve. Oulun yliopisto. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. Väitöskirja
- Roivainen, Irene 2008. Yhteisölähtöisen otteen paikka aikuissosiaalityössä. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila Kirsi (toim.). Sosiaalityö aikuisten parissa. Tampere: Vastapaino. 253–281.
- Routasalo, Pirkko; Pitkälä, Kaisu; Savikko, Niina. & Tilvis, Reijo 2003. Ikääntyneiden yksinäisyys: Kyselytutkimuksen tuloksia. (Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke) Tutkimusraportti 3 Vanhustyön keskusliitto. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino oy.
- Rättyä, Lea 1998. Diakoniatoimistojen asiakkaiden kokemukset avun ja tuen saamisesta. Oulun yliopisto, Hoitotieteenlaitos. Pro gradu-tutkielma
- Savioja, Hannele; Karisto, Antti; Rahkonen, Ossi & Hellsten, Katri 2000. Suurten ikäluokkien elämäntyyli. Teoksessa Heikkinen, Eino, Tuomi, Jouni (toim.) Suomalainen elämäntyyli. Vantaa; Tummavuoren Kirjapaino Oy. 58–73.
- Suvikas, Annukka; Laurell, Leena & Nordman Pia 2006. Kuntouttava lähihoito. Edita,
- Tapaninen, Annika; Kauppinen, Tapani; Kivinen, Kirsti; Kotilainen, Helinä; Kurenniemi, Marja. & Pajukoski, Marja 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Stakes. Porvoo: WSOY.
- Tedre, Silva 2003. Hoiva ja vanhuus. Teoksessa Marjatta Marin & Sinikka Hakonen 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS – kustannus. 57–70.
- Tenkanen, Raija. 2003. Kotihoidon yhteistyömuotojen kehittäminen ja sen merkitys vanhusten elämänlaadun näkökulmasta. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Lapin yliopistopaino. Rovaniemi. Väitöskirja
- Tilvis, Reijo 2004. Kuinka turvalliseksi vanhukset kokevat elämänsä. Geriatria. Helsinki: Duodecim.

- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi
- Vaarama, Marja & Ahonen, Sari 2002. Sosiaalityö ikäihmisten parissa. Teoksessa Voutilainen, Päivi; Vaarama, Marja; Backman, Kaisa; Paasivaara, Leena; Elniemi-Sulkava, Ulla & Finne-Soveri, Harriet U. (toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. 59–64.
- Vaarama, Marja & Moisio, Pasi (2009) Hyvinvointivaltiomallin legitimitetti. Teoksessa Vaarama, Marja (toim.): Ikääntyminen riskinä ja mahdollisuutena. Poliittisen kestävyuden alaryhmän raportti. Valtioneuvoston kanslian raportteja 3/2009.
- Vaarama, Marja 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Oppaita 49. Helsinki 2002. Stakes.
- Vaarama, Marja; Luoma Minna-Liisa & Ylönen, Lauri 2006. Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu. Teoksessa Suomalainen hyvinvointi. Kautto, Mikko (toim.). Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy. 104–136.
- Vahtola, Maria 2004. Hyvinvointiranneke. Kotona asuvien vanhusten ja heidän omaistensa näkökulma.. Oulun yliopisto, Oulu. Pro gradu – tutkielma
- Vallejo Medina, Aila; Vehviläinen, Sirpa; Haukka, Ulla-Maija; Pyykkö, Virpi; Kivelä, Sirkka-Liisa . 2006. Vanhustenhoito. 1. painos. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Varto, Juha 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Veikkola, Juhani 2002. Diakonian perustehtävä, visiot ja tavoitteet. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenkorva, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki; Kirjapaja Oy. 107–127.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Voutilainen, Päivi. & Vaarama, Marja. 2005. Toimintakykymittareiden käyttö ikääntyneiden palvelutarpeen arvioinnissa. Stakes Raportteja 7/2005. Helsinki: Stakesin monistamo.
- Ylikarjula, Simo 1999. Vanhuksen suhde uskoon ja kuolemaan. Teoksessa Aalto, Kirsti; Kolehmainen, Riitta; Virtaniemi, Matti-Pekka ja Ylikarjula, Simo. Sielunhoidon aikakauskirja nro 11. Helsinki. Hakapaino Oy.78–89.

Elektroniset lähteet

- Ala-Siurua i.a. Viitattu 11.12.2010.http://www.pudasjärvi.fi/kylat/ala-siurua/index.php?file=01_1.php&file_b=kuvat/tiella.jpg
- Gothóni, Raili & Jantunen, Eila 2010. Käsitteitä ja käsityksiä diakoniatyöstä ja diakoniestä työstä Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 25. Tampere: Juvenes Print Oy. Viitattu 10.2.2011. http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/A_25_ISBN_9789524930895.pdf
- Hautakangas, Helena. 2004. Kotkan ruususta mummon muusiin – Hyvä elämänlaatu iäkkäiden naisten kokemana. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 8.4.2011.<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8370/G0000577.pdf?sequence=1>
- Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Sosiaali ja terveysministeriö. Helsinki: Suomen kuntaliitto. Viitattu 2.11.2010.http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihmissen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf
- Kirkkolaki 1993/1054, 26.11.1993. Viitattu 1.1.2011. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>
- Kirkon vanhustyönstrategia 2015. Viitattu 15.12.2010 . [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf)
- Koinonia 2007 – 2009. Diakonian yhteisöllisyyden kehittämishanke. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Itä. Loppuraportti. Viitattu 1.1.2011 http://pieksamaki.diak.fi/files/diak_pmk/Raportit/Koinonia_loppuraportti.pdf
- Kärnä, Sirpa 2009. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien elämänkulun seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 166. Kuopio: Kuopion yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 15.1.2011. <http://www.uku.fi/vaitokset/2009/isbn978-951-27-1225-0.pdf>
- Laatikainen, Tanja 2009. Vanhustenhuollon ammattilaisten kokemuksia vanhusten kotonan asumisen vaikeutumisesta ja tukemisesta 16 kunnassa. 66/2009.Sosiaali- ja terveysturvan selosteita. Kelan tutkimusosasto. Viitattu 10.4.2011.<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10250/8156/Selosteita66.pdf?sequence=1>

- Malmi-Suominen, Tuula 2010. Onko koti kaikille vanhuksille paras paikka? Vanhusten ja omaisten näkemyksiä vanhusten elämästä ja palveluasumisen tarpeesta. Helsingin yliopisto. Sosiaalityö- ja sosiaalisen elämän tutkimuskeskus. Pro gradu –työ. Viitattu 10.1.2010.<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/16205>
- Meidän kirkko – Osallisuuden yhteisö 2007. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategia vuoteen 2015 laatineen työryhmän mietintö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto. Sarja C 2007:10. Viitattu 10.12.2010. [http://sakasti.ev1.fi/sakasti.nsf/0/9297F603C875C1C8C225770A002E3448/\\$FILE/kirkon_strategia_2015_mietinto.pdf](http://sakasti.ev1.fi/sakasti.nsf/0/9297F603C875C1C8C225770A002E3448/$FILE/kirkon_strategia_2015_mietinto.pdf)
- Pirjo Oinas 2009. Kylä kaupungissa tutkimushanke 6/2007-8/2009. Lapin yliopisto. Sosiaalityön laitos. Esitelmä harvaan asuttujen alueiden turvallisuus seminaarissa 16.–17.2.2009 Rovaniemellä. Viitattu 15.3.2011.<http://www.intermin.fi/intermin/hankkeet/turva/home.nsf/pages/FC4B3DFC070ED9FAC2257634003F053B>
- Pudasjärven kaupunki i.a. Viitattu 16.4.2011. <http://www.pudasjarvi.fi/hallinto-ja-talous/kaupunkistrategia>
- Rättyä, Lea 2004. Diakoniatyöntekijöiden kuvauksia työstään ja siinä jaksamisestaan.. Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja Terveystieteiden laitos. Lisensiaattityö. Diakonia-ammatti-korkeakoulun julkaisuja. A tutkimuksia 24. Saatavissa 3.1.2011. http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/A_24_ISBN_9789524930833.pdf
- Rättyä, Lea 2009. Diakoniatyö yksilöllisenä ja yhteisöllisenä auttamisena yhteiskunnallisessa muutoksessa. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Hoitotiede. Väitöskirja. Viitattu 17.12.2010.http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1309-7/urn_isbn_978-951-27-1309-7.pdf
- Sisäasianministeriö, 2008. Turvallinen elämä jokaiselle. Sisäisen turvallisuuden ohjelma. Sisäinen turvallisuus. Sisäasianministeriön julkaisuja 16/2008. Viitattu 9.12.2010.[http://www.poliisi.fi/intermin/hankkeet/turva/home.nsf/files/162008/\\$file/162008.pdf](http://www.poliisi.fi/intermin/hankkeet/turva/home.nsf/files/162008/$file/162008.pdf)
- Sisäasianministeriö, 2010.i.a. Pudasjärvi on nimetty sisäasiainministeriön harvakeuilukunnaksi. Viitattu 6.11.2010<http://www.intermin.fi/intermin/bulletin.nsf/PublicbyIdentifierCode/20100226021?opendocument&1>
- Sosiaalihuoltolaki (710/1982). Finlex i.a. Viitattu 1.4.2011. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1982/19820710>

- Sotkanet. Tilasto- ja indikaattoripankki i.a. Väestötiedot. Viitattu 16.4.2011.
<http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. Diakonian toimintatilastot 2010. Viitattu 17.4.2011.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content418CE5>
- Thitz, Päivi 2005. Diakonia yhteisölliset merkitykset. Kuopion yliopisto. Sosiaalipsykologian ja sosiologian laitos. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 1.1.2011
http://www.ruralstudies.fi/Gradut/Thitz_P_Diakonian_yhteisolliset_merkit_ykset.pdf
- Tiikkainen, Pirjo 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 10.4.2011.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence>
- Tilastokeskus, 2009. Tilastokeskuksen väestöennuste. Viitattu 5.11.2010
http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001_fi.html
- World Health Organisation 2002. Active Ageing .A Policy Framework. Viitattu 16.1.2011. http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf
- Vuorinen, Leena 2009. Ikääntyminen maalaiskylässä. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Väitöskirja. Viitattu 30.3.2011.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/43705/ikaantym.pdf?sequence=1>
- Ylinen, Satu 2008. Gerontologien sosiaalityö. Tiedonmuodostus ja asiantuntijuus. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet. Gerontologinen sosiaalityö. Kuopion yliopisto. Sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos. Väitöskirja. Viitattu 5.4.2011. <http://www.uku.fi/vaitokset/2008/isbn978-951-27-0814-7.pdf>

Julkaisemattomat lähteet

- Ylitalo, Paula 2010. Harva-asiaan lisävalaistusta. Henkilökohtainen tiedonanto. Pudasjärvi. 8.12.2011.

LIITE 1. Haastattelupyyntö

Hyvä vastaanottaja!

Opiskelemme sosionomi-diakoneiksi Diakonia-ammattikorkeakoulussa Oulun toimipaikassa ja opiskelumme kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää vanhusten käsityksiä turvallisuudesta heidän omasta näkökulmastaan käsin.

Tutkimusaineistomme keräämme haastatteleamalla. Toivomme teidän osallistuvan tutkimuksemme toteuttamiseen suostumalla haastateltavaksemme Haastateltavien henkilöllisyys pysyy vain meidän tiedossamme ja henkilöllisyys ei tule esiin vastauksissa.

Toivoisimme, että voisimme tehdä haastattelut tammi- ja helmikuun 2011 aikana. Nauhoitamme haastattelun, jos annatte siihen luvan. Nauhurin avulla haastattelu sujuu nopeammin. Aikaa haastatteluun kuluu noin 60-90 minuuttia. Toivon, että annatte vastauksen tähän haastattelupyyntöön mahdollisimman pian.

Lisätietoja voitte kysyä:

Sirkku Fali, puh; xxx xxxxxxxx

Helena Koivukangas, puh: xxx xxxxxxxx

LIITE 2. Teemahaastattelukysymykset

TEEMAHAASTATTELUKYSYMYKSIÄ

Mitä sanasta turvallisuus tulee mieleen?

Mitä turvallisuus merkitsee sinulle?

Miten turvallisuus on huomioitu?

Mikä pelottaa?

Mikä turvallisuuttasi uhkaa?

Miten turvallisuutta voi parantaa?

Miten ikääntyminen vaikuttaa turvallisuuteen?

Mitä merkitystä vuodenajoilla on turvallisuuteesi?