



Eeva Posio

ONNISTUNEESTI IKÄÄNTYEN

Ikäihmisten palveluopas Posion kunnan ikäihmisille

ONNISTUNEESTI IKÄÄNTYEN

Ikäihmisten palveluopas Posion kunnan ikäihmisille

Eeva Posio
Opinnäytetyö
Syksy 2011
Sosiaalialan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijä: Posio Eeva

Opinnäytetyön nimi: Onnistuneesti ikääntyen : Ikäihmisten palveluopas Posion kunnan ikäihmisille

Työn ohjaajat: Bakala Kaija ja Kokko Seija

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2011

Sivumäärä: 48 + 38 sivua liitteitä

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä ikäihmisten palveluopas Posion kunnan ikäihmisille. Ikäihmisten suhteellinen osuus väestöstä kasvaa, ja kunnan on tiedotettava mitä palveluja ja toimintamahdollisuuksia kunta tarjoaa ikääntyneille asukkailleen. Tavoitteena oli laatia selkeä ja helppolukuinen opas, jonka avulla ikäihmiset saavat tietoa palveluista ja jonka perusteella he osaavat hakeutua palveluihin. Oppaaseen valitut tiedot ja palvelut painottavat kotona asumisen edistämistä ja onnistuneen ikääntymisen mahdollistumista. Opas tiedottaa palveluista niin, että ikäihmiset aktivoituisivat omaehtoiseen hyvinvointinsa edistämiseen. Tavoitteena oli myös, että alan ammattilaiset ottaisivat oppaan käyttöönsä ja hyödyntäisivät sitä palveluohjauksessaan.

Ikäihmisten palveluoppaan sisältö on koottu Posion ikäpoliittisen strategian tavoitteiden mukaisesti. Ikäpoliittisen strategian kaksi päätavoitetta ovat kotona asumisen edistäminen ja onnistunut ikääntyminen. Opinnäytetyön teoriaosuus muodostuu tämänhetkisistä valtakunnallisista ikäpolitiikan linjauksista sekä Posion ikäpoliittiseen strategian päätavoitteista.

Opinnäytetyön lopputuotteena syntyi Posion ikäihmisten palveluopas, johon on koottu Posion kunnan, yksityisen ja kolmannen sektorin keskeisimpiä palveluita ikäihmisille. Opas on pituudeltaan 34 sivua. Oppaassa olevat palvelut on jaoteltu arjen hyvinvointia ja kotona asumista tukeviin palveluihin, asumispalveluihin, ikääntyvän etuuksiin ja tukiin sekä tärkeimpiin yhteystietoihin. Oppaan tiedot kerättiin palveluntarjoajilta puhelimen ja sähköpostin välityksellä. Oppaan kehittämiseksi prosessin aikana kerättiin palautetta asiantuntijoilta sekä kohderyhmältä. Opas julkaistaan paperisena ja sähköisenä versiona internetissä.

Ikäihmisten palveluopasta voivat hyödyntää ikääntyvät kuntalaiset ja heidän omaiset tarvitessaan tietoa heille kuuluvista palveluista ja ikäihmisten parissa työtä tekevät ammattilaiset palveluohjauksessaan. Opasta voidaan jatkossa kehittää kohderyhmänsä tarpeita vastaamaan selkeyttämällä ulkoasua ja päivittämällä tietoja.

Asiasanat: ikääntyminen, ikääntyneet, ikäpolitiikka, palveluopas

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Social Services

Author: Posio Eeva

Title of thesis: Successfully Aging : Service Guide for Elderly People in the Municipality of Posio

Supervisors: Bakala Kaija and Kokko Seija

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2011

Number of pages: 48 + 38 appendix pages

The aim of the thesis was to make a service guide for the elderly people in the municipality of Posio. The relative proportion of the population of elderly people is growing and the municipality has to inform about what services and activities the municipality offers for older residents.

The aim was to establish a clear and an easy-to-read guide to help elderly people to receive information about services and on the basis of which they can apply for services. Information and services that were selected for the guide promote living at home and successful aging. The service guide was to inform about the services in the way that elderly people got motivation to take care of their wellbeing. The aim was also to make a service guide for the use of professionals so that they could advise old people on services.

Service Guide for the Elderly People is based on the age policy in Posio. The age policy has two main objectives which are to promote living at home and successful aging. The theoretical part of the thesis consists of the current guidelines of the national age policy and the two main objectives of age policy in Posio.

The end product of the thesis was Service Guide for the Elderly People that contains the most important services for elderly people provided by the municipality of Posio, the private and third sectors. The service guide is 34 pages long and contains information about services for everyday wellbeing that also support living at home and information about key benefits and most important contacts. Information for the guide was collected by telephone and e-mail. To develop the guide feedback from professionals and the target group was collected during the process. The guide will be published on paper and as an electronic version on the Internet.

The aging inhabitants and their relatives can use Service Guide for the Elderly People when they need information about services which they are entitled to. Professionals can also use the guide in their service guidance. The guide can be developed in future to reflect the needs of the elderly people by clarifying the layout and by updating the information.

Keywords: aging, the elderly, age policy, service guide

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	8
3	IKÄPOLITIikka PALVELUOPPAAN TAUSTANA.....	9
3.1	Valtakunnallinen ikäpolitiikka	9
3.2	Ikäpolitiikka Posiolla.....	11
4	POSION IKÄPOLIITTISEN STRATEGIAN TAVOITTEET PALVELUOPPAAN KEHYKSENÄ... 14	
4.1	Kotona asumisen edistäminen	14
4.2	Onnistunut ikääntyminen	19
5	IDEASTA IKÄIHMISTEN PALVELUOPPAAKSI.....	23
5.1	Oppaan sisällön luonnostelu	24
5.2	Sisällön kerääminen.....	26
5.3	Palautekysely kohderyhmälle.....	29
5.4	Oppaan viimeistely.....	31
5.5	Valmis opas	32
6	ARVIOINTI.....	35
6.1	Oppaan arviointi.....	35
6.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi	36
6.3	Eettisyyden arviointi tuotekehityksen ja opinnäytetyön eri vaiheissa	37
6.4	Oppaan jatkokehittäminen	39
7	POHDINTA	41
	LÄHTEET	44
	LIITTEET	49

1 JOHDANTO

Ikäihmisten palveluopas pyrkii edistämään ikäihmisen kotona asumista ja onnistunutta ikääntymistä tiedottamalla palveluista. Kunnan on tiedotettava asukkailleen kunnassa vireillä olevista asioista ja laadittava tarvittaessa katsauksia kunnan palveluista (Kuntalaki 365/1995 29 §). Myös Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa mainitaan tiedottamisvelvollisuudesta. Kunnan on tiedotettava ikääntymispoliittisen strategian toteutumisesta ja ikääntyneiden palvelujen laadun kehittymisestä kuntalaisille. Kunnan on myös tiedotettava kuntalaisille, mitä palveluja ja toimintamahdollisuuksia kunta tarjoaa ikääntyneille asukkailleen. Tiedotettava on, milloin ikääntynyt tai omainen on oikeutettu palveluun ja mitkä ovat palvelujen myöntämiskriteerit sekä miten ikääntynyt ihminen pääsee palvelutarpeen arviointiin. Tiedottamisen välineenä voidaan käyttää tiedotteita, neuvontapalveluita, ehkäiseviä kotikäyntejä, palveluoppaita ja kunnan internetsivuja. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 15.)

Tässä opinnäytetyössä ikäihmisillä tarkoitetaan ikääntyneitä ihmisiä, jotka ovat vielä itse aktiivisia osallistujia elämässään, mutta myös heitä ikääntyneitä, jotka lähestyvät aikaa, jolloin tarvitaan yhä enemmän muiden apua jokapäiväisestä arjesta selviytymiseen. Ikäihmisten palveluoppaasta voivat hyötyä siis hyvinkin erilaisissa elämänvaiheissa olevat ikääntyneet. Lainsäädäntö määrittelee eläkeiät, ja ikääntymistä voidaan määritellä myös kalenteri-ian mukaan. Palveluiden järjestämisen näkökulmasta on kuitenkin mielenkiintoisempaa keskittyä toiminnalliseen ikääntymiseen, johon myös opas tiedoillaan vastaa. Ikääntymiseen liittyvät muutokset alkavat lisääntyä vasta 75. ikävuoden jälkeen, minkä vuoksi vanhuuden voitaisiin varsinaisesti sanoa alkavan silloin. Ikäihminen -käsitettä määriteltäessä on kirjoitettu myös kolmannesta ja neljännessä iästä. Kolmannessa iässä olevat elävät työstä luopumisen jälkeistä aikaa, joka voi olla 20–30 vuotta kestävä elämänvaihe, jolloin ollaan vielä vapaita, aktiivisia ja harrastetaan paljon. Neljännessä iässä elävät ovat varsinaisessa vanhuuden iässä, jolloin myös hoidon ja palveluiden tarve kasvaa. (Aalto, Hakonen, Koskinen & Päivärinta 1998, 15–16.)

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen mukaan kunnalla on oltava ikääntymispoliittinen strategia. Strategia laaditaan yhteistyössä eri hallintokuntien, kuntalaisten, kolmannen sektorin, elinkeinoelä-

män ja muiden toimijoiden kanssa. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 15.) Posion kunnan ikäpoliittinen strategia on vanhusten palvelujen tavoite- ja toimenpidesuunnitelma, jolla pyritään vastaamaan väestörakenteen muutoksen tuomiin haasteisiin. Strategialla on kaksi päätavoitetta, ikääntyvien kuntalaisten kotona asumisen edistäminen ja onnistunut ikääntyminen. Ikäpoliittisessa strategiassa on linjattu tavoitteita ja toimia kunnan vanhustyön onnistumiseksi nyt ja tulevaisuudessa. (Kohti onnistunutta vanhustyötä 2008, 1.)

Sekä ikäihmisten palvelujen laatusuositus että Posion kunnan ikäpoliittinen strategia ovat pohjana sille, miksi tarvitaan palveluoppas posiolaisille ikääntyville. Kotona asumista voidaan edistää monin eri tavoin, ja opas on yksi keino siihen. Oppaan avulla tiedotetaan palveluista, mutta myös muista vapaa-ajan mahdollisuuksista ja harrastuksista, joihin ikäihminen voi osallistua. Osallistumalla ikäihminen voi parantaa omaa toimintakykyään ja näin luo edellytyksiä sille, että kotona asumisen voisi jatkua mahdollisimman pitkään.

Posion kunta halusi ikäpoliittisen strategiansa tueksi palveluoppaan ikäihmisille, joten valitsin oppaan opinnäytetyön aiheeksi. Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, koska ikääntyvien suhteellinen osuus väestöstä kasvaa Suomessa koko ajan ja heidän palveluihinsa täytyy kiinnittää entistä enemmän huomiota (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 8). Myös Posiolla ikäihmisten osuus kunnan väestöstä kasvaa (Kohti onnistunutta vanhustyötä 2008, 5). Ikäihmiset käyttävät heille tarkoitettujen palveluiden lisäksi monipuolisesti myös muita palveluita ja tämä tulee ottaa huomioon palveluiden järjestämisessä ja niistä tiedotettaessa. Posion kunnan ikäihmisten palveluoppaaseen on koottu kunnan, yksityisen ja kolmannen sektorin keskeisimpiä palveluita ikäihmisille.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tulostavoitteena on tehdä ikäihmisten palveluopas Posion kunnan ikäihmisille. Oppaasta tulee paperinen ja sähköinen versio. Oppaasta tulee selkeä ja helppolukuinen sekä kohde-ryhmälleen sopiva.

Opinnäytetyöni toiminnallisena tavoitteena on tehdä opas, jonka avulla ikäihmiset saavat tietoa palveluista ja osaavat tämän tiedon perusteella hakeutua palveluihin. Oppaaseen valituissa palveluissa korostuvat Posion ikäpoliittisen strategian mukaisesti kotona asumisen edistäminen ja onnistuneen ikääntymisen mahdollistaminen. Opas tiedottaa palveluista niin, että ikäihmiset aktivoituisivat omaehtoiseen hyvinvointinsa edistämiseen, mikä taas tukee kotona asumisen jatkumista mahdollisimman pitkään. Toiminnallisena tavoitteena on myös se, että asiantuntijat ottaisivat oppaan käyttöönsä ja hyödyntäisivät sitä palveluohjauksessaan.

Oppimistavoitteenani on oppia palveluoppaan tekemisen kautta, miten asiakaslähtöisiä kunnassa tarjottavat palvelut ovat ja miten esimerkiksi sivukylillä asuvat on otettu huomioon eri palveluissa. Opasta tekemällä opin myös ikäihmisten palvelutarpeista sekä luon yhden keinon heidän arkensa tukemisen ja sujumisen edistämiseksi. Tavoitteenani on vahvistaa sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamista ikäihmisten palveluiden osalta ja oppia tuntemaan, millainen on ikäihmisten palvelutarjonta pienessä kunnassa. Tavoitteenani on myös oppia palveluiden kehittämisestä se, mitä palveluita olemassa olevien palveluiden lisäksi tulisi olla, jotta kaikkien palvelutarpeet tulevat huomioonotetuiksi. Tavoitteenani on oppia yhteistyössä työelämän kanssa luomaan ikäihmisten osallisuutta tukeva opas. Opasta tekemällä tutustun ikäihmisten palvelutarjontaan ja tämän tiedon avulla voin ottaa osaa erilaisiin ikäihmisten palveluiden järjestämistä koskeviin yhteiskunnallisiin keskusteluihin tai yleisemminkin ikäihmisten asioihin tässä yhteiskunnassa. Johtamis- ja kehittämisosaamisen tavoitteenani on oppia oppaan avulla tuottamaan ja kokoamaan ikäihmisiä palvelevaa tietoa peilaten oppaaseen tulevia asioita teoreettiseen tietoon. (ECTS-kompetenssit, Sosiaaliportti, hakupäivä 3.5.2011.)

3 IKÄPOLITIikka PALVELUOPPAAN TAUSTANA

Ikäihmisten palveluita ja niiden laatua ohjaavat Suomessa valtakunnalliset ohjelmat, kuten Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategia, Sosiaali- ja terveystieteiden strategia 2015 -ohjelma sekä Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Näiden ohjeistusten ja suositusten mukaan paikallisella tasolla luodaan omat toimintamallit, joiden avulla palveluita järjestetään ja kehitetään. Nämä ohjelmat ja suositukset ovat vaikuttaneet myös Posion ikäihmisten palveluoppaan taustalla.

3.1 Valtakunnallinen ikäpolitiikka

Sosiaali- ja terveysministeriön Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategian tavoitteena on sosiaalisesti kestävä yhteiskunta, jossa kaikki ovat yhdenvertaisia ja osallisia sekä kaikkien terveyttä ja toimintakykyä edistetään. Sosiaalinen kestävyys on osa kestävästä kehitystä yhdessä taloudellisen ja ekologisen kestävyuden kanssa. Strategian kolme pääaihetta ovat **hyvinvoinnille vahva perusta, kaikille mahdollisuus hyvinvointiin ja elinympäristö tukemaan terveyttä ja turvallisuutta**. Hyvinvoinnille vahva perusta tarkoittaa, että terveys ja hyvinvointi otetaan osaksi kaikkea päätöksentekoa, pidempiä työuria edistetään työhyvinvoinnilla, elämän eri osa-alueet saadaan tasapainoon ja sosiaaliturvan rahoitus kestäväksi. Kaikille mahdollisuus hyvinvointiin tarkoittaa, että vähennetään hyvinvointi- ja terveyseroja, asiakaskeskeisyyden tulee olla palvelujen lähtökohta, palvelujen rakenteita ja toimintatapoja uudistetaan sekä luodaan vahvaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Elinympäristö tukemaan terveyttä ja turvallisuutta tarkoittaa, että vahvistetaan ympäristön elinkelpoisuutta ja varmistetaan yhteiskunnan toimivuus erityistilanteissa. (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategia 2011, 3, 4.)

Ikäihmisten osalta Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategiassa on linjattu muun muassa, että ikääntyneiden itsenäistä elämää, toimintakykyä ja osallisuutta tuetaan ensisijaisesti heidän omassa asuinympäristössään eli kotona. Kotona asumisen tukemiseksi voidaan käyttää apuna uutta teknologiaa. Tavoitteena ovat kaikille saavutettavat ja yhdenvertaiset palvelut. Strategiassa mainitaan myös, että politiikkaa on uudistettava ikääntyneiden voimavarojen käyttöä tukevaksi. Tämä tarkoittaa, että

ikäntyneillä olisi paremmat mahdollisuudet käyttää voimavarojaan itsensä, yhteisönsä ja yhteiskunnan hyväksi. Myös kolmannen sektorin osuus keskeisenä toimijana terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä nousee strategiassa esiin. Viranomaisten ja järjestön yhteistyöllä kehitetään uusia toimintamalleja ja vahvistetaan osallisuutta. (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategia 2011, 12, 13.)

Posion ikäihmisten palveluoppaan taustalla olevan Posion kunnan ikäpoliittisen strategian linjaukset on tehty Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategiaa edeltäneen Sosiaali- ja terveystieteiden strategiat 2015 -ohjelman mukaisesti. Sosiaali- ja terveysministeriö on Sosiaali- ja terveystieteiden strategiat 2015 -ohjelmassaan linjannut lähivuosien tärkeimpiä painotuksia sosiaali- ja terveystieteiden strategioissa. Ohjelmassa tulevaisuuden suunniksi linjataan muun muassa terveyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä toimivat palvelut. Tämä tarkoittaa ikäihmisten osalta esimerkiksi sitä, että luodaan uusia toimintamalleja tukemaan kasvavan vanhusväestön itsenäistä suoriutumista sekä parannetaan vanhustalvelujen saatavuutta ja laatua. Terveyden edistäminen nousee linjauksissa tärkeänä esiin. Terveystietä edistetään yhteiskuntapolitiikan eri keinoin, ja se ohjaa valintoja kansainvälisellä, kansallisella, alueellisella ja paikallisella tasolla. Ikäntyneiden toimintakykyä parannetaan linjausten mukaan lisäämällä riittävän varhaista ja monipuolista ehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa. Tämä tapahtuu muun muassa lisäämällä omaehtoista liikuntaa ja terveellisen ravitsemuksen opastusta sekä sosiaalisia verkostoja vahvistamalla. Näiden toimintojen tarjoaminen painottuu omassa lähiympäristössä tapahtuvaksi. Linjauksessa korostuu ikäntyneiden oma vastuu ja motivoiminen oman terveyden ja toimintakyvyn säilyttämiseen. (Sosiaali- ja terveystieteiden strategiat 2015 -ohjelma 2006, 4–5, 8, 10.)

Sosiaali- ja terveystieteiden strategiat 2015 -ohjelmassa otetaan kantaa myös siihen, että kuntien yhteistyö kolmannen sektorin kanssa tulisi lisääntyä ja heidän osaamistaan tulisi hyödyntää ehkäisevän toiminnan, kuntoutuksen ja kansalaistoiminnan vakiinnuttamisessa. Hyväkuntoisten ikäntyneiden voimavarat tulee ottaa huomioon esimerkiksi vapaaehtoistyössä. Linjauksissa tulee esille myös ikäntyneiden aktiivisen yhteiskuntaan osallistumisen edistäminen. Ikäntyneiden palveluiden saatuavuutta ja laatua parannetaan palveluihin käytettäviä voimavaroja lisäämällä, ja painopiste on edelleen kotona ja lähiympäristössä annettavissa palveluissa. Esiin nousee myös palveluiden riittävyys, oikea-aikaisuus ja tarkoituksenmukaisuus. Esimerkiksi palvelutarpeen arviointia kehitetään laajalaisemmaksi ja yhdenmukaisemmaksi, jotta ikäntyneet olisivat yhdenvertaisia palveluiden saannis-

sa. Ehkäisevä ja kuntouttava työote sekä hoitokäytäntöjen uudistaminen asiakaskeskeisimmäksi nousevat myös esille. Ikääntyneiden omat voimavarat ja läheiset tulee ottaa huomioon palveluita suunniteltaessa ja järjestettäessä. (Sosiaali- ja terveystieteiden strategiat 2015 -ohjelma 2006, 10, 19.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut myös ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskevan laatusuosituksen vuonna 2001. Laatusuositusta on myöhemmin päivitetty valtakunnallisten ikääntymispoliittisten linjausten mukaiseksi ottaen huomioon sekä uusin tutkimustieto että toimintaympäristön muutokset. Väestön ikärakenne muuttuu ja yhteiskunnan on otettava kasvavan ikääntyvän väestön tarpeet huomioon. Laatusuositus tukee kuntia kehittämään ikäihmisten palveluita yhteistyössä muiden alueen toimijoiden, omaisten sekä asukkaiden kanssa. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 3.)

Laatusuosituksessa ohjataan kuntia laatimaan ikääntymispoliittinen strategia, jonka toteutumista seurataan säännöllisesti. Ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä palvelujen laadun parantaminen ovat laatusuosituksen tavoitteita. Kunnat voivat käyttää laatusuositusta ikääntyneiden palvelujen kehittämisen ja arvioinnin välineenä. Laatusuositus määrittelee muun muassa ikääntyneiden palvelujen järjestämistä ohjaavia arvoja ja eettisyyttä. Suosituksessa on linjattu kolme osa-aluetta, joilla laatua ja vaikuttavuutta parannetaan. Osa-alueet ovat hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja palvelurakenteen kehittäminen, henkilöstön määrä, osaaminen ja johtaminen sekä asumis- ja hoitoympäristöt. Laatusuosituksessa asetetaan ikääntyneiden palveluille valtakunnalliset tavoitteet, joiden pohjalta kunnat laativat omat tavoitteensa. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 3–4.)

3.2 Ikäpolitiikka Posiolla

Posion kunta sijaitsee entisen Lapin läänin eteläosassa. Kunta on perustettu vuonna 1926 ja asukkaita Posiolla on noin 4000. Nimi Posio tarkoittaa 'kodan peräseinällä olevaa aukkoa, varauloskäyntiä'. Posion naapurikuntia ovat muun muassa Kuusamo, Ranua ja Taivalkoski. Posio on tunnettu luonnosta ja puhdasvetisistä järvistä. Tunnettuja kohteita Posiolla ovat Riisitunturin kansallispuisto sekä Korouoman rotkokanjoni. (Toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2009, 4–5.) Kunnassa on keskus- ja sivukylä.

Posion kunnassa ikäihmisten osuus väestöstä kasvaa koko ajan (Kohti onnistunutta vanhustyötä 2008, 5). Myös koko maassa väestö ikääntyy, mutta ikääntymisessä esiintyy kuitenkin alueellisia eroja eli joillakin alueilla se on voimakkaampaa, kuin taas toisilla alueilla se näkyy vähäisempänä. Nopeimmin ikääntyminen tapahtuu syrjäisissä maalaiskunnissa ja pienissä kunnissa. (Koskinen 2007, 19, 21.) Ikääntyneen väestön voimakas kasvu nostaa huoltosuhdetta. Väestöllinen huoltosuhde kuvaa lasten ja ikääntyneiden yhteenlaskettua määrää suhteessa työikäisten määrään (Huoltosuhde, Kuntaliitto, hakupäivä 20.2.2011). Suomessa koko maassa väestöllinen huoltosuhde nousee koko ajan. Posion kunnan huoltosuhde oli 60,2 vuonna 2010, ja sen arvioidaan olevan jo 121,3 vuonna 2030. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaista sataa työssäkäyvää ihmistä kohden on yhteenlaskettuna 121,3 alle 14-vuotiasta ja yli 65-vuotiasta. Yli 65-vuotiaiden osuuden koko väestöstä arvioidaan nousevan 27 prosenttiin vuoteen 2040 mennessä. (Väestöennuste 2009–2060, Tilastokeskus 2009, hakupäivä 20.2.2011.) Ikäihmisten määrän kasvu täytyy ottaa huomioon palveluissa ja niiden suunnittelussa. Palveluopas on yksi esimerkki siitä, kuinka kunta ottaa huomioon ikääntyvät asukkaansa.

Posion kunnalla on ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen mukaisesti oma ikäpoliittinen strategia. Strategia on suunnitelma vanhusten palvelujen tavoitteista ja toimista. Strategiassa kerrotaan, että maamme vanhuspolitiikan tavoitteena on muun muassa edistää ikäihmisten mahdollisimman itsenäistä selviytymistä ja keskeisenä vanhuspoliittisena tavoitteena on ollut muuttaa ikääntyvien hoivapalveluiden rakenne kotona asumista tukevaksi. Lisäksi kunnallisessa vanhuspolitiikassa ikäihmisten tulisi ottaa huomioon voimavarana. Posion kunnan ikäpoliittisella strategialla on kaksi päätavoitetta, ikääntyvien kuntalaisten kotona asumisen edistäminen ja onnistunut ikääntyminen. Ikäpoliittisessa strategiassa kuvataan Posion kunnan vanhuspalveluiden nykyistä tilaa sekä tavoitteita tulevaisuuteen. Ikääntyvien määrä kasvaa lähivuosina ja se lisää palvelutarvetta. (Kohti onnistunutta vanhustyötä 2008, 1.)

Posiolaisille ikäihmisille tarjoavat palveluita kunta, yksityinen ja kolmas sektori. Kunnan tuottamia palveluita ovat terveyden- ja sairaanhoidon palvelut sekä erilaiset kotona asumista edistävät palvelut, kuten kotihoito ja kuntouttava päivätoiminta. Kunta tuottaa myös asumispalveluita omissa palveluasumisen yksiköissään. Lisäksi kunta ostaa asumispalveluita yksityisiltä palveluntarjoajilta. Vuokra-asuntoja ikäihmisille tarjoavat kunta sekä yhdistykset. Yksityinen sektori tarjoaa ikäihmisille muun

muassa erilaisia siivous- ja asiointipalveluja. Kolmannella sektorilla jotkut yhdistykset ja järjestöt tarjoavat myös jonkin verran esimerkiksi siivouspalvelua jäsenilleen.

4 POSION IKÄPOLIITTISEN STRATEGIAN TAVOITTEET PALVELUOPPAAN KEHYKSENÄ

Posion kunnan ikäpoliittisen strategian yksi päätavoite on kotona asumisen edistäminen (Kohti onnistunutta vanhustyötä 2008, 1). Ikääntyneen kotona asumisen mahdollistumiseen vaikuttavat monet asiat. Ikäihmisen toimintakyvyllä ja verkostolla on suuri merkitys sille, kuinka pitkään hän kykenee kotona asumaan. Kotona asumista voidaan toimintakyvyn heikentyessä tai verkoston puuttuessa tukea ja edistää kotiin annettavilla palveluilla. Kotona asumisen mahdollisimman pitkään jatkumiseen vaikuttavat kuitenkin jo ne palvelut, joita ikäihminen saa, ennen kuin toimintakyky on edes alkanut heikentyä. (Olsbo-Rusanen ym. 2003, 31.)

Ikäpoliittisen strategian toisena päätavoitteena on onnistunut ikääntyminen (Kohti onnistunutta vanhustyötä 2008, 1). Tätä raporttia kirjoittaessani ikäpoliittisesta strategiasta oli valmiina ensimmäinen osa Kohti onnistunutta vanhustyötä ja toinen osa oli valmistumassa vuoden 2011 loppuun mennessä. Toinen osa käsittelee juuri onnistunutta ikääntymistä, joten kirjoitan tässä raportissa yleisellä tasolla, mitä onnistunut ikääntyminen voi olla ja mitkä asiat voivat luoda onnistunutta ikääntymistä, en siitä mitä se juuri Posion kunnassa tarkoittaa.

4.1 Kotona asumisen edistäminen

Ikääntyvän kotona asumisen edellytyksenä on itsenäinen suoriutuminen. Tämä tarkoittaa sitä, että ikäihminen suoriutuu omatoimisesti tekemisistään ja ohjaa itse tahtomiaan asioita. Kun toimintakyky heikentyy ja syntyy palveluntarve, ikääntynyt suoriutuu itsenäisesti tuen avulla silloin niin, että hänen tahtonsa ja näkemyksensä ohjaavat toimintaa. Ikääntyvän kotona itsenäisesti selviytymisen kannalta olennaisia palveluita ovat muun muassa kauppa-, posti-, apteekki-, sairaanhoito-, koti-, liikenne- ja kulttuuripalvelut. (Olsbo-Rusanen ym. 2003, 31.)

Myös ikääntyvän sosiaalisella verkostolla on tärkeä rooli. Sosiaalinen verkosto muodostuu perheenjäsenistä, sukulaisista, ystävistä ja naapureista sekä muista ihmissuhteista. Hyvä sosiaalinen verkos-

to lisää yhteisyyden ja turvallisuuden tunnetta sekä yhdistää ikääntyneiden voimavaroja. Kotona asumista tukevat julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin järjestämät päivätoiminnot ja päivätoimintakeskukset. Myös kulttuurilla on merkitys ikäihmisille ja ei ainoastaan sen vastaanottajina vaan aktiivisina tuottajina ja tekijöinä. Erilaiset vapaa-ajan palvelut ovat myös tukemassa ja edistämässä kotona asumista. Eläkeläisjärjestöillä on oma roolinsa ikäihmisten vireyden ja toimintakyvyn tukemisessa. Niiden toimintana ovat muun muassa erilaiset virkistystoiminnot, aktivointi sekä ikäihmisten etuuksien valvominen. Kunnissa myös omat kulttuuri- ja liikuntapalvelut ottavat huomioon ikäihmiset. Vapaaehtoistoiminnan kautta ikäihmiset saavat sosiaalista tukea ja apua, esimerkkinä tästä naapuriapu. Ikäihmisten hyväksi tekevät töitä myös seurakunnat, ja monille heistä diakoniatyöllä on suuri merkitys. (Olsbo-Rusanen ym. 2003, 31–33.)

Kotiin annettavilla palveluilla voidaan tukea kotona asumista. Kunta on velvollinen sosiaalihuoltolain mukaan järjestämään kotipalvelua asukkailleen. Kotipalveluilla tarkoitetaan asumiseen, henkilökohtaiseen hoivaan ja huolenpitoon sekä muuhun tavanomaiseen ja totunnaiseen elämään kuuluvien tehtävien ja toimintojen suorittamista tai niissä avustamista. Kotipalveluja annetaan muun muassa heikentyneen toimintakyvyn, sairauden tai muun vastaavanlaisen syyn perusteella. (Sosiaalihuoltolaki 710/1982 3:17.1, 20, 21 §:t.) Kotipalveluina järjestetään kodinhoitajan tai kotiavustajan antamaa kodissa tapahtuvaa yksilön ja perheen työapua, henkilökohtaista huolenpitoa ja tukemista sekä tukipalveluja, kuten ateriahuolto-, vaatehuolto-, kylvytys-, siivous-, kuljetus-, saattaja- sekä sosiaalista kanssakäymistä edistäviä palveluita (Sosiaalihuoltoasetus 607/1983 9 §). Kotihoitoon kuuluvat sosiaalihuoltolain mukainen kotipalvelu ja tukipalvelut sekä kansanterveystolain mukainen kotisairaanhoido (Olsbo-Rusanen ym. 2003, 36).

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ikääntyminen

Ikääntymiseen liittyvät muutokset vaikuttavat olennaisesti siihen, miten ikäihminen kotonaan selviytyy. Ikääntymistä voidaan tarkastella fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena ilmiönä. Fyysinen vanheneminen on sitä, kun elimistön toiminnot alkavat hidastua. Elimistön toimintojen hidastuminen näkyy esimerkiksi hermoston toiminnan muutoksissa vaimenemisena, ja lähes kaikki aistit alkavat rappeutua ikääntyessä. Myös luusto heikentyy iän mukana ja lihassmassa vähenee. (Haukka, Kivelä,

Pyykkö, Vallejo Medina & Vehviläinen 2005, 22–25.) Lihasmassa vähenee erityisesti tiettyjä sairauksia sairastavilla ihmisillä, kuten sepelvaltimotautia tai diabetesta sairastavilla. Lihassoiman heikkeneminen lisää toiminnanvajauksien riskiä, mikä taas vaikuttaa itsenäiseen suoriutumiseen. (Rantanen, Sipilä & Tiainen 2010, 114.) Ikääntyminen näkyy fyysisesti myös sydämen ja verisuonten toiminnassa esimerkiksi verisuonten seinämien jäykistymisenä ja paksuuntumisena, mikä nostaa verenpainetta. Myös suurin mahdollinen sykenopeus pienenee, jolloin hapenottokyky heikkenee, mistä seuraa fyysisen suorituskyvyn heikkeneminen. (Kallinen 2010, 121; Jylhä 1990, 164.) Vaikka fyysiset vanhenemismuutokset alkavat jo, ennen kuin ihminen on kronologiselta eli kalenteri-ikänsä vanha, kestää kauan, ennen kuin ne alkavat vaikuttaa arjen sujumiseen. Arjessa tarvittava toimintakyky alkaa heiketä yleensä vasta 75. ikävuoden jälkeen. Fyysinen vanheneminen on kuitenkin yksilöllistä. Jotkut ovat hyvin ketteriä vielä 80-vuotiaanaakin. (Haukka ym. 2005, 22–25.)

Psyykinen vanheneminen ei ole rappeutumista vaan muuttumista, kypsymistä ja siirtymistä uuteen elämäntapaan. Psyykkiseen vanhenemiseen liittyy olennaisesti persoonallisuus, identiteetti ja minäkuva. (Haukka ym. 2006, 25–26, 29, 31–32.) Jokaisella ihmisellä on tiedostettu käsitys itsestään, minäkuva, joka muodostuu niistä ajatuksista ja tunteista, joita minä itse toimijana, kokijana ja koettuna kohteena vuorovaikutustilanteissa tuottaa. Identiteetti eli minäkuvan ykseys ja jatkuvuus ovat minäkuvaan liittyviä asioita. Minäkuvaan ja itsearvostukseen vaikuttavat ihmisen elämäntavoitteet. Jos ikäihmisellä on esimerkiksi elämässään tavoitteita, hän kokee elämänsä mielekkäänä ja tarkoituksellisenä, mutta tavoitteiden puuttuminen näkyy hyödyttömyyden ja tarpeettomuuden tunteina. (Ruoppila 2002, 120.) Psyykkiseen vanhenemiseen liittyvät myös älyllisten ja tiedollisten toimintojen muutokset. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi älykyys, luovuus, havaintokyky ja muisti. Vaikka hidastumista tapahtuu monissa toiminnoissa, voivat ne kuitenkin säilyä hyvinä korkeaan ikään, ja harjoituksen avulla sekä käyttämällä enemmän aikaa voidaan psyykkisiä kykyjä ylläpitää. (Koskinen 2004, 75.)

Sosiaalinen vanheneminen tarkastelee yksilön ja hänen ympäristönsä välisiä suhteita ja niiden muutoksia. Sosiaalisen vanhenemisen muutoksia voivat olla esimerkiksi työstä luopuminen tai lasten muutto pois kotoa. Nämä muutokset muokkaavat ihmisen rooleja ja sen mukana suhteita. Yksilöllistä sosiaalista vanhenemista kuvaavat muun muassa vuorovaikutusteorioiden, joita ovat aktiivisuus-, irtaan-

tumis- ja jatkuvuusteoria. Aktiivisuusteoria korostaa ihmisen osallistumista ja vanhojen roolien korvaamista uusilla. Aktiivisuusteorian mukaan vanhuuskin on aktiivista ja toiminnallista aikaa eikä vanhuutta pidä nähdä aikana, jolloin ihminen luopuu kaikista rooleistaan. Keskeistä on erilaisten toimintojen ja sosiaalisten suhteiden säilyttäminen tai jopa lisääminen. Irtaantumisteorian mukaan ihminen irtaantuu yhteiskunnasta ja rooleistaan ja jättää tilaa nuoremmille. Irtaantumisessa yksilö vapaaehtoisesti luopuu sosiaalisista rooleistaan ja vuorovaikutussuhteistaan, ja yksilön ja yhteiskunnan välisen vuorovaikutuksen väheneminen nähdään normaalina molemmille hyödyllisenä prosessina. Jatkuvuusteoria taas painottaa ihmisen elämän jatkumista samanlaisena kuin ennenkin, ja ihminen pyrkii säilyttämään ne käyttäytymismallit, jotka on oppinut aikaisemmissa elämänvaiheissaan. Jatkuvuusteorian mukaan elämän säilyminen samanlaisena auttaa sopeutumaan paremmin vanhuuteen. Ikään-tymistä voidaan tarkastella eri näkökulmista, mutta mitään osa-aluetta ei voida erotella, vaan ihmisen vanheneminen on kokonaisuus. (Haukka ym. 2006, 25–26, 29, 31–32; Pohjolainen 1990, 28–29.) Lisäksi tulee ottaa huomioon, että jokainen ikääntyy yksilöllisesti ja eri ihmisten välillä voi olla huomattaviakin eroja (Hervonen, Kuure & Pohjolainen 1998, 130).

Toimintakyvyn merkitys kotona asumiselle

Toimintakyky on keskeinen käsite puhuttaessa ikäihmisistä. Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua erilaisista tehtävistä. Ikäihmisellä näitä tehtäviä ovat muun muassa erilaiset arjen toiminnot. Myös toimintakykyä voidaan tarkastella fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. (Haukka ym. 2006, 58–59.) Koskinen, Martelin ja Sainio (2004, 117) viittaavat toimintakyvystä kirjoittaessaan WHO:n toimintakyvyn, toiminnanvajauksen ja terveyden luokitukseen, jossa toimintakyky määritellään kattamaan suorituskyky vakio-oloissa sekä selviytyminen arkiympäristössä. Toimintakyky ei siis riipu pelkästään yksilön omasta suorituskyvystä, vaan myös fyysinen ja sosiaalinen ympäristö määrittävät sitä. Jos toimintakyky on rajoittunut, se voi vähentää ihmisen elämänlaatua ja hyvinvointia kaventamalla elämänpiiriä ja rajoittamalla osallistumista. Rajoittunut toimintakyky kuormittaa myös läheisiä ja palvelujärjestelmää, koska ihminen ei enää selviä ilman apua välttämättömistä tehtävistään.

Fyysinen toimintakyky on kykyä liikkua ja käyttää kehoa tarkoituksenmukaisella tavalla. Fyysinen

toimintakyky muodostuu muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön sekä keskus- ja ääreishermoston toiminnasta. Erilaiset aistitoiminnot, kuten näkö, kuulo ja tasapaino kuuluvat fyysiseen toimintakykyyn. Liikunnalla ja yleisestikin fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Psykkisestä toimintakyvystä kertoo kyvykkyys selviytyä kognitiivista taitoa vaativista asioista, joita ovat esimerkiksi älyä ja muistia vaativat tehtävät. Psykkinen toimintakyky kertoo myös henkisten voimavarojen riittävydestä arkielämän vaatimuksiin sekä kriisitilanteista selviytymiseen. Sosiaalinen toimintakyky on kykyä selviytyä yhteisön jäsenenä. Se kertoo ihmisen toiminnasta yhteiskunnassa ja sen jäsenenä. Kuinka hyvin hän sopeutuu ympäristöönsä ja säilyttää vuorovaikutussuhteensa sekä sosiaaliset taitonsa. Toimintakyky ilmenee arjessa kokonaisuutena, ei yksittäisinä osina. Nämä kolme toimintakyvyn osa-aluetta vaikuttavat siihen, miten ikääntynyt selviytyy arkielämän tehtävistään kuten itsestä ja kodista huolehtimisesta. (Koskinen ym. 2004, 117; Haukka ym. 2006, 58–59; Heikkinen 2002, 30.)

Toimintakykyä voidaan tarkastella kuvaamalla jäljellä olevaa toimintakyvyn tasoa tai todettuja toiminnanvajeita. Toimintakyky liittyy laajasti hyvinvoinnin käsitteeseen. Päivittäisistä toiminnoista selviytymisen arviointi on yksi tapa kartoittaa toimintakykyä. Fyysistä toimintakykyä voidaan mitata erilaisilla mittareilla, mutta psyykkistä tai sosiaalista toimintakykyä on vaikeampaa arvioida mittareilla. Vaikeudet päivittäisissä toiminnoissa lisääntyvät iän mukana, mutta monet säilyttävät silti hyvän toimintakyvyn korkeaan ikään saakka. (Laukkanen 2010, 261–262, 264.) Kohtuullinen liikkumiskyky ja muisti ovat välttämättömiä, jotta ikääntynyt voi suoriutua itsenäisesti monista sosiaalista toimintakykyä vaativista tehtävistä, kuten esimerkiksi kaupassa käynnistä. Toimintakykyä ylläpitääkseen ihmisen on käytettävä kykyjään. Sekä fyysinen, että kognitiivinen ja sosiaalinen aktiivisuus edistävät toimintakyvyn säilymistä ja kohenemistä. (Koskinen, Martelin & Sainio 2007, 16.)

Jyrkämä (2007, 31–34) tarkastelee toimintakykyä mielestäni edellä mainittua jaottelua laajemmin toimijuuden käsitteellä. Toimijuudessa ei ole painopisteenä sosiaalinen toimintakyky vaan toimintakyvyn sosiaalisuus. Tällä hän tarkoittaa sitä, miten toimintakyky määrittyy ja ymmärretään erilaisissa sosiaalisissa konteksteissa ja tilanteissa eikä ainoastaan sosiaaliselta ulottuvuudeltaan, vaan myös muilta. Toimijuuden yhteydessä ei puhuta potentiaalisesta eli mahdollisesta toimintakyvystä, vaan käytössä olevasta toimintakyvystä. Esimerkkinä Jyrkämä kirjoittaa, että olennaista ei ole käden puris-

tusvoiman suuruus, vaan se, miten ja mihin tätä voimaa käytetään. Toimijuudessa keskeistä on myös koettu, arvioitu ja ennakoitu toimintakyky eli se miten ihminen elää toimintakykynsä. Toimintakyvystä ei siis puhuta toimijuuden yhteydessä yksilön ominaisuutena, vaan toimintana ja arjessa ilmenevinä toimintoina. Toimijuus korostaa toiminnan ja ilmiöiden liittymistä aikaan ja paikkaan eli ilmenemistä tietyissä tilanteissa. Toimijuuden keskeisiä modaaliteetteja eli ulottuvuuksia ovat osata, haluta, täytyä, tuntee, voida ja kyetä. Osaaminen viittaa ihmisellä oleviin taitoihin ja tietoihin. Kykeneminen tarkoittaa fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä eli ihminen kykenee tekemään sen, minkä osaa. Haluaminen viittaa motivaatioon ja tavoitteisiin sekä päämääriin yksilön elämässä ja eri elämäntilanteissa. Ei riitä, että ihminen osaa ja kykenee, hänellä täytyy olla myös halua. Täytymiseen liittyvät pakot ja rajoitukset, jotka ilmenevät tietyissä tilanteissa ja jotka voivat olla fyysisiä, sosiaalisia, moraalisia tai kulttuurisia. Tilanteissa olemassa olevia ja nähtyjä mahdollisuuksia sekä vaihtoehtoja ilmentää voida - ulottuvuus. Tunteminen liittyy tilanteisiin ja asioihin kohdistuviin arviointeihin ja emootioihin. Nämä ulottuvuudet eivät ole erillisiä, vaan ne sulautuvat toisiinsa ja toimivat yhdessä. Toimijuuden ulottuvuuksien avulla on mahdollista tutkia toimijoita erilaisissa konkreettisisä arkitilanteissa. Esimerkiksi voitaisiin miettiä, mitä kotona asuminen on toimijuuden ulottuvuuksien näkökulmasta eli mitä kotona asumisen onnistuminen edellyttää ikäihmisen osaavan, kykenevän tai haluavan. Toimijuuden näkökulma keskittyy siis arjen tilanteisiin ja toimintakäytäntöihin, joissa toimintakyky kulloinkin on käytössä.

4.2 Onnistunut ikääntyminen

Oppaan taustalla olevan Posion ikäpoliittisen strategian toinen päätavoite on onnistunut ikääntyminen. Onnistuneesta ikääntymisestä ja hyvästä vanhenemisestä kirjoittaessaan Koskinen (2004) viittaa Atchleyhyn. Hän kirjoittaa, että hyvässä vanhuudessa on kysymys mukautumisesta vanhenemisen mukanaan tuomiin muutoksiin. Jos ihminen on tyytyväinen nykyiseen ja menneeseen elämään, vanheneminen on suotuisampaa. Tyytyväisen elämän elementtejä ovat muun muassa elämänhalu, periksi antamattomuus ja rohkeus, halu ottaa vastuu elämästään, itsensä arvostaminen ja toivon näkeminen tulevaisuudessa. (Koskinen 2004, 39.)

Koskinen (2004, 40) viittaa myös Lawtoniin kuvaillessaan hyvän vanhenemisen neljä sektoria. Näitä

ovat psyykinen hyvinvointi, koettu elämänlaatu, kompetentti käyttäytyminen ja objektiivinen ympäristö. Psyykinen hyvinvointi tarkoittaa, että ikääntynyt ihminen voi hyvin, jos hän ei ole esimerkiksi masentunut ja taipuvainen pessimistisiin ajatuksiin. Koettu elämänlaatu kuvaa hyvinvoinnin kokemuksellista ulottuvuutta eli ikääntyvän ihmisen arvioita sellaisista elämänalueista, kuten perhe, ystävät, työ, toiminta, tulot ja asuminen. Kompetentti käyttäytyminen tarkoittaa, että ikääntyvän terveys ja toimintakyky ovat tallella ja hän kykenee toimimaan itsenäisenä kansalaisena vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Objektiivinen ympäristö tarkoittaa ympäristön positiivisia ominaisuuksia. Hyvässä vanhuudessa ikääntyvän ihmisen omat valinnat ja toiminta sekä ympäristön suomat edellytykset ovat tasapainossa. (Koskinen 2004, 40.)

Koskinen (2004, 40–41) havainnollistaa nykyäsitäytksen mukaista onnistunutta vanhenemista viitaten myös Hooymaniin ja Kiyakiin. Tässä mallissa onnistunut vanheneminen muodostuu kolmesta osaluueesta. Näitä ovat sairauden ja toimintakyvyn heikkenemisen välttäminen, aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan ja kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitäminen. Tämän mallin mukaan hyvä fyysinen terveys ja toimintakyky, kunnossa olevat kognitiiviset toiminnot (kielellinen kyky, käsitteellistäminen jne.) ja ihmisen kiinnittyminen yhteiskuntaan esimerkiksi sosiaalisten verkostojen kautta ovat edellytyksenä onnistuneelle vanhenemiselle. (Koskinen 2004, 40–41.)

Ikääntyneiden voimavarojen kartoituksessa ikääntyneiden omat kokemukset hyvää vanhuutta tuottavista asioista ovat tärkeitä (Koskinen 2004, 42). Jyrkämä (1995, 196–197) on haastatellut tutkimuksessaan ikääntyneitä ihmisiä hyvästä vanhuudesta. Tutkimuksen mukaan hyvä vanhuus on muutakin kuin mieliala. Hyvän vanhuuden kannalta keskeisiä asioita ovat terveys ja ruumiillisen kunnan säilyttäminen, riittävä ja kohtuullinen toimeentulo, myönteinen elämänasenne, ihmissuhteet, perhe sekä aktiivisuus ja vireys.

Hyvään vanhuuteen liittyy myös se, että ikääntynyt kokee elämänsä tarkoitukselliseksi. Read (2010, 231, 237, 238) kirjoittaa elämän tarkoituksellisuuden tunteesta, jolla viitataan elämän mielekkyyteen ja arvokkaaksi kokemiseen. Terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävä toiminta edistää elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Muun muassa muistelu, mielekkäät harrastukset ja toiminta, sitoutuminen sekä hengellisyys kehittävät tätä tunnetta. Harrastukset ja toiminta tuovat merkitystä elämään sekä pitävät

mielen virkeänä.

Heikkinen (2002, 28, 31) kirjoittaa onnistuvan ikääntymisen yhteydessä aktiivisesta ikääntymisestä. Hän kirjoittaa aktiivisuuden teoriasta, jonka mukaan onnistuvalle vanhenemiselle olisi tyypillistä aktiivinen toiminta ja tapa elää, joka ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja osallistumista. Tämän teorian tukena on useita tutkimuksia, joiden mukaan liikunta ja fyysinen aktiivisuus sekä uusien asioiden oppiminen ylläpitävät toimintakykyä. Aktiivinen ikääntyminen edesauttaa toimintakyvyn ylläpitämistä. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen auttaa selviytymään itsenäisesti arjen vaatimuksista. Heikkinen kirjoittaa myös tasapainoisesta ikääntymisestä, jolloin ihmisen pyrkimyksenä olisi säilyttää riittävä tasapaino fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn suhteen, tyydyttävä tasapaino sosiaalisissa suhteissa sekä riittävän esteetön ympäristö. Riittävä fyysinen tasapaino tulee muun muassa riittävästä määrästä tarkoituksenmukaista liikuntaa sekä terveellisestä ravinnosta. Psyykinen tasapaino saavutetaan virkistykseen ja keskushermoston kuormituksen kautta eli esimerkiksi sopivalla määrällä virikkeitä ja tulevaisuuden toivoa. Sosiaalinen tasapaino saavutetaan riittävällä taloudellisella turvallisuudella, läheisillä ihmissuhteilla sekä laajemminkin tunteella siitä, että kuuluu johonkin.

Onnistuneen ikääntymisen yhteydessä on kirjoitettu myös tuottavasta ikääntymisestä. Leinonen (2007, 295–296) kirjoittaa, että väestön ikääntyminen ja ihmisten toimintakykyisten vuosien määrän lisääntyminen ovat muun muassa tuottavan ikääntymisen käsitteen takana. Tuottava ikääntyminen tarkoittaa ikääntyneiden osallistumista palkkatyöhön, vapaaehtoistoimintaan ja läheishoivaan. Käsite painottaa yhteiskunnalle, yhteisölle ja muille ihmisille tuotettuja sosiaalisesti arvokkaita hyödykkeitä ja palveluksia. Koskinen (2007, 33) kirjoittaa tuottavasta ikääntymisestä liittyneenä kolmanteen ikään. Tuottava ikääntyminen tarkoittaa ikääntyneiden ihmisten mahdollisuutta olla hyödyksi yhteiskunnassa erilaisten aktiviteettien kautta kuten lastenhoidon, vapaaehtoistyön tai omaishoidon kautta. Ikääntyneellä nähdään olevan käyttämättömiä, arvokkaita voimavaroja. Myös itsensä kouluttaminen näihin tehtäviin nähdään tuottavana ikääntymisenä. Tuottava ikääntyminen onkin hyvin lähellä aktiivisen ikääntymisen käsitettä.

Marin (2002, 89–92, 100) tarkastelee hyvää vanhenemista yhteiskunnan näkökulmasta eli sitä, mitä

mahdollisuuksia yhteiskunta antaa ihmiselle elää ja toimia niin, että hän kokee vanhenevansa halumallaan tavalla. Hän mainitsee, että hyvä vanheneminen saa eri yhteyksissä eri merkityksiä ja hyvä vanheneminen on yhteydessä kulttuuriin ja sen tapaan arvottaa ihmisen elämää, mutta toisaalta se on myös ikääntyvän oma henkilökohtainen kokemus. Marin viittaa Walkeriin, joka on määritellyt aktiivisen vanhenemisen peruseriaatteita. Näihin periaatteisiin kuuluu se, että yksilön toimet edistävät hänen omaa, perheensä, lähiympäristönsä tai koko yhteiskunnan hyvinvointia. Toimintaa voi olla kuitenkin myös maksetun työn ulkopuolella, mikä erottaa aktiivisen ikääntymisen tuottavasta ikääntymisestä. Toisena periaatteena on se, että aktiivisuus pitää tunnistaa kaikissa ikääntyvissä, myös huonokuntoisissa ja muista riippuvaisissa. Kolmas periaate on, että aktiivisuuden pitäisi olla ennaltaehkäisevä käsite, jolloin sen käsittää koko elämänkulun ja painottaa esimerkiksi huonon terveydentilan ja riippuvuuden ennaltaehkäisyä. Neljäs periaate on sukupolvien välisen tasapuolisuuden ylläpitäminen ja eri sukupolville yhteisten toimintojen kehittäminen eli aktiivinen vanheneminen koskettaa kaikkia ihmisiä. Viidentenä periaatteena on oikeuksien ja velvollisuuksien tasapaino myös ikääntyessä eli oikeudesta sosiaaliturvaan ja jatkuvaan kouluttautumiseen seuraa velvollisuus kouluttautua ja olla aktiivinen. Kuudes periaate on, että aktiivinen ikääntyminen tulee olla politiikkaa, jossa tarjotaan eri mahdollisuuksia yhteiskunnan tasolta ja motivoidaan ihmisiä ja samalla itse kukin kehittää omia toimintatapojaan ja osoittaa aktiivisuutta. Viimeinen periaate on, että aktiivinen vanheneminen tulisi nähdä suhteessa kansalliseen ja kulttuuriseen kontekstiin. Nämä periaatteet korostavat yhteiskunnan ja yksilön välisen suhteen tasapainoisuutta. Velvollisuuksia ja oikeuksia on molemmilla, ja molemmilla on mahdollisuus tuottaa erilaista hyvää vanhenemista. Hyvä vanheneminen ei ole siis ainoastaan kiinni yksilöstä itsestään, vaan myös siitä, minkälainen suhde yhteiskunnassa on sukupolvien ja ikäryhmien välillä sekä mikä merkitys vanhenevalle ihmiselle annetaan.

5 IDEASTA IKÄIHMISTEN PALVELUOPPAAKSI

Ikäihmisten palveluoppaan tekeminen lähti Posion kunnan tarpeesta saada ikäihmisille oma opas heille tärkeistä palveluista. Ensimmäisessä vaiheessa neuvottelimme yhteistyökumppanin kanssa oppaan mahdollisesta sisällöstä ja ulkoasusta. Jämsä & Manninen (2000, 56–57) kirjoittavat, että tuotteen asiasisältö määrittyy sen mukaan, kenelle tietoa ollaan välittämässä ja missä laajuudessa. Oppaan kohderyhmänä ovat posiolaiset ikäihmiset, joten sisältö muodostui ensisijaisesti paikallisista ja erityisesti ikäihmisille kohdennetuista palveluista. Olin tutustunut etukäteen vastaavanlaisiin ikäihmisten palveluoppaisiin, joten minulla oli jo käsitys siitä, minkälaisia tällaiset oppaat voivat olla. Ensimmäisessä vaiheessa selkeni, että tarkoituksena oli tuottaa palveluopas, josta tulee painettu versio, mutta myös sähköinen julkaisu internetiin. Oppaan sisältö tulisi muodostumaan muun muassa kunnan tuottamista palveluista, kuten esimerkiksi perusturvan ja sivistystoimen palveluista, terveydenhuoltopalveluista, tukipalveluista, ostopalveluista, apteekkipalveluista sekä ikäihmisille tärkeimmistä sosiaaliturvaetuksista. Lisäksi erilaiset järjestöt tulisi ottaa huomioon oppaassa. Olsbo-Rusanen ym. (2003, 31–33) ovat kirjoittaneet, että esimerkiksi eläkeläisjärjestöillä on oma roolinsa ikäihmisten vireyden ja toimintakyvyn tukemisessa sekä ikäihmisten etuuksien valvonnassa. Myös Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategiassa (2011, 12, 13) on korostettu, että järjestöillä on tärkeä osuus terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Alustavaksi sivumääräksi oppaalle sovimme 30 sivua. Rajasimme sivumäärän, jotta oppaasta ei tulisi liian paksu ja raskas lukea.

Tavoitteena oli tehdä opas, joka on selkeä ja helppolukuinen sekä kohderyhmälleen sopiva. Jämsä ym. (2000, 56–57) kirjoittavat, että ydinajatuksen tekstissä tulee olla selkeä, jotta se aukeaa lukijalle heti ensilukemalta. Tekstin tulee olla hyvin jäsenneiltyä, otsikoiden muotoilun pitää tuoda selkeyttä oppaaseen ja auttaa ydinajatuksen selkiytymisessä. Myös ulkoasu on ratkaiseva asia painotuotteessa. Ulkoasun tyyli on osa organisaation imagoa. Ulkoasua ei ensimmäisessä vaiheessa rajattu tarkemmin, joten sain vapaat kädet käyttää luovuuttani sen kehittämiseen. Ainoastaan oppaan kannesta sovimme, että Posion kunnan käyttämä ”Posio, Lapin Taikamaa” -logo täytyy tulla esille jossakin muodossa. Sovimme, että voin itse kuvata oppaaseen esimerkiksi juuri Posiolle valmistunutta palvelukeskusta tai luvan kanssa päivätoimintaa allasosastolla.

Jotta tuotteesta tulisi mahdollisimman asiakaslähtöinen, tuotetta tehdessä tulee miettiä, millaista tekstin tulisi olla. Ammattilaisille tehtäessä teksti on tyyliältään erilaista kuin asiakkaille tehtäessä. Lisäksi kohderyhmänä oleva asiakasryhmä, esimerkiksi ovatko he aikuisia vai lapsia, määrittää vielä tarkemmin sen, millaista tekstin tulisi olla. Tekstiä suunniteltaessa täytyy pohtia, mikä on tekstin tavoite ja ydinsisältö, millaiseen sävyyn se tulisi kirjoittaa ja kenelle sitä kirjoitetaan. Tekstiä kirjoittaessa voi luoda itselleen mielikuvan tyyppillisestä lukijasta, jotta on helpompi miettiä, millaista tekstiä pitäisi kirjoittaa. (Iisa, Kankaanpää & Piehl 1999, 17.) Tehdessäni opasta pidin koko ajan mielessä sen, kenelle opasta tehdään. Pysin asettumaan ikäihmisen asemaan ja pohdin sitä kautta, mitä palveluita he arjessaan eniten tarvitsevat. Oppaassa tämä ilmenee esimerkiksi siten, että siihen on koottu ikäihmisen arjen kannalta olennaisimmat palvelut eikä kaikkia mahdollisia palveluita, mitä kunta tarjoaa tai kaikkia kunnassa toimivia yrityksiä. Ikäihmisen asemaan asettumista helpotti se, että työskentelin koko opinnäytetyöprosessin aikana ikääntyneiden parissa. Oppaan sisällöstä ensimmäisessä vaiheessa nousi huomioon otettavana esiin erityisesti vapaa-ajan palvelut, koska niillä on suuri merkitys kotona asumisen tukemisessa kuten Olsbo-Rusanen ym. (2003, 31–33) ovat kirjoittaneet. Vapaa-aikaan liittyviä palveluita ovat esimerkiksi liikunta- ja kulttuuripalvelut. Työskentelyn etenemisestä sovimme oppaan yhteistyökumppanin kanssa, että työstän opasta ja lähetän versioita siitä sähköpostilla yhteyshenkilölle, joka yhdessä muiden tarpeelliseksi katsomiensa asiantuntijoiden kanssa antaa palautetta oppaasta. Sovimme myös palautekyselyn toteuttamisesta kohderyhmälle.

5.1 Oppaan sisällön luonnostelu

Kun on tehty päätös siitä, minkälainen tuote aiotaan valmistaa, alkaa tuotteen luonnostelu. Luonnosteluvaihetta ohjaavat erilaiset näkökohdat, kuten saatavilla oleva asiantuntijatieto, sidosryhmien huomioon ottaminen, säädökset ja ohjeet sekä organisaation arvot ja periaatteet. (Jämsä ym. 2000, 43.) Oppaan tekemisen toisessa vaiheessa aloin suunnitella oppaalle sisältöä. Aloitin suunnittelun sisältöluettelon luonnostelulla, johon poimin asiaotsikoita kunnan internetsivuilta vanhustyön osuudesta. Siellä kuvattiin ikäpoliittisen strategian mukaisesti kotona asumista tukevia palveluja, joita kunta tarjoaa (Posion kunta 2011, hakupäivä 3.5.2011).

Alustava sisältöluettelo (kuviot 1) oli ensimmäinen versio oppaasta, ja pyysin siitä palautetta yhteis-

työkumppanilta. Tuotteen luonnosteluvaiheessa on hyödyllistä selvittää yhteistyökumppanin ja asiantuntijoiden kanssa heidän näkemykset ja ehdotukset. Myös organisaatio- ja yksikkökohtaiset linjaukset tulee ottaa huomioon asiasisältöä suunniteltaessa, koska heillä voi olla arvoja ja periaatteita, joiden halutaan välittyvän tuotteesta. Asiantuntijatiedon käyttäminen vaikuttaa muun muassa tuotteen laatuun. (Jämsä ym. 48, 49, 50.) Palautetta pyytäessäni en vaatinut vastaajia vastaamaan tiettyihin kysymyksiin, vaan pyysin palautteen aina kokonaisuudesta. Palautteen antajat saivat vapaamuotoisesti kertoa näkemyksensä oppaan sisällöstä ja antaa muutosehdotuksia.

Sisältö

- 1. Kunnan puhelinnumerot**
- 2. Kotona asumista tukevat palvelut**
- 3. Omaishoito**
- 4. Asumispalvelut**
- 5. Palvelukeskus**
- 6. Kuntouttava päivätoiminta**
- 7. Seniorineuvola**
- 8. Veteraanikuntoutus**
- 9. Ostopalvelut**
- 10. Arki ja hyvinvointi**
- 11. Asiakasmaksut**
- 12. Sosiaalityö**
- 13. Keskeiset tuet/etuudet/korvaukset**
- 14. Vapaa-aika**
- 15. Yksityisten tarjoamat palvelut**

Terveydenhuoltopalvelut
Ikääntyneet vammaiset

KUVIO 1. Alustavan sisältöluettelon pääotsikot.

Palautteessa pyydettiin oppaan alkuun johdantolukua, johon sisältyisi yleisellä tasolla asiaa ikääntymisestä, hyvinvoinnista ja Posion ikäpoliittisesta strategiasta. Palautteessa haluttiin yhteystietoihin kunnan puhelinnumeroiden lisäksi ikäihmisten kannalta tärkeimpien palveluntarjoajien yhteystietoja, kuten pankkien, Kelan, partureiden ja ruokakauppojen tietoja. Tässä vaiheessa olin vasta koonnut sisältöluettelo, mutta palautteessa otettiin jo yleisesti kantaa siihen, mitä kaikkea oppaan tulisi sisältää yhteyshenkilöiden merkitsemisestä lähtien. Sain myös itse ajatuksen, että laitan Posion kutsu - laulun sanat oppaan alkuun. Posiolaisuutta, ja siellä elämistä kuvaavat laulun sanat oppaan alussa loisivat mielestäni omanlaista tunnelmaa oppaalle. Palautteen keräämisen jälkeen kävin vielä keskus-

telemassa yhteyshenkilön kanssa sisältöluettelosta ja sisällöstä. Keskustelussa selkeni se, että oppaan ajatuksena olisi ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen ja nimenomaan niin, että se lähtisi heistä itsestään käsin. Oppaan sisältö tullaan kirjoittamaan niin, että se tukisi omaehtoista hyvinvoinnin edistämistä. Omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan huolehtiminen luo edellytyksiä ikäpoliittisen strategian mukaiselle kotona asumisen edistämiseksi ja onnistuneelle ikääntymiselle (Kohti onnistunutta vanhustyötä 2008, 1). Koskinen (2004, 40–41) kirjoittaa, että hyvä fyysinen terveys ja toimintakyky, kunnossa olevat kognitiiviset toiminnot ja ihmisen kiinnittyminen yhteiskuntaan esimerkiksi sosiaalisten verkostojen kautta ovat onnistuneen vanhenemisen edellytyksiä. Saamani palautteen perusteella jatkoin oppaan sisältöluettelon muokkaamista ja lisäsin siihen pyydettyt asiat. Tein esimerkiksi yhteystiedoista sisältöön oman lukunsa, johon tulisi kunnan puhelinnumerot ja palautteessa pyydettyjä yhteystietoja.

5.2 Sisällön kerääminen

Kolmas vaihe oppaan tekemisessä oli varsinaisen sisällön kerääminen. Sisältö alkoi muodostua sisältöluettelon pohjalta. Sisältöluettelo oli alustava, joten se saattoi muuttua prosessin edetessä jonkin tiedon jäädessä pois tai lisääntyessä. Suurin sisällön lähteeni olivat Posion kunnan internetsivut. Keräsin tietoa myös puhelimitse ja sähköpostitse kunnasta, järjestöiltä sekä yrityksiltä. Matkan varrella löysin tarkentavia tai päivitettyjä tietoja myös paikallislehdistä. Sisällön valintaa ohjasivat edellä mainitut Posion ikäpoliittisen strategian tavoitteet kotona asumisen edistämisestä ja onnistuneesta ikääntymisestä (Kohti onnistunutta vanhustyötä 2008, 1).

Sisältöä koottuani ja tietoja kerättyäni lähetin oppaan toisen version (kuvio 2) yhteyshenkilölle palautteen keräämistä varten. Toinen versio oppaasta oli pituudeltaan jo 38 sivua. Palautteessa kiinnitettiin huomiota muun muassa yhteystietojen merkitsemiseen. Yhteystietoihin haluttiin nimet ja puhelinnumerot. Olin jättänyt nimet pois, koska muissakaan vastaavissa oppaissa en ollut nimiä nähnyt. Perustelin nimien poisjättämistä rajatulla sivumäärällä, koska se säästäisi tilaa. Nimet ja puhelinnumerot täytyy asetella oppaassa niin, että ne tulevat selkeästi esille. Ne on siis eroteltava muusta tekstistä, ja siten ne vievät tilaa. Sen lisäksi viralliset puhelinnumerot yleensä säilyvät, vaikka työntekijät vaihtuisivat, joten oli olemassa riski, että oppaassa oleva tieto olisi pian vanhaa ja varsinkin paperiversion

jatkuva päivittäminen tulisi kalliiksi. Saatujen palautteiden perusteella jatkoin oppaan muokkaamista. Tässä vaiheessa päätin jättää nimet osittain pois, esimerkiksi suppeammasta terveyspalveluiden osiosta, joka ei muutenkaan ole tärkeimmässä roolissa oppaassa. Palautteessa pyydettiin myös selkeyttämään opasta ja tiivistämään joitakin osioita sekä lisäämään alkuun oma luku omaehtoisesta terveyden edistämisestä.

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO

2. IKÄIHMIEN HYVINVOINTIA EDISTÄVÄT PALVELUT POSIOLLA

Itsehoito, omat voimavarat

Asuminen

Arki ja vapaa-aika

3. KOTONA ASUMISTA EDISTÄVÄT PALVELUT

Terveydenhuoltopalvelut

Sosiaalityö

Palvelutarpeen arviointi/palveluohjaus

Kuntouttava päivätoiminta

Omaishoito

Kotihoito

4. ASUMISPALVELUT

5. PALVELUKESKUS VALKAMA

6. KESKEISET TUET/ETUUKSET/KORVAUKSET

7. YKSITYISET PALVELUN TARJOAJAT

8. SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTOPALVELUIDEN ASIAKASMAKSUT

9. POTILAS- JA SOSIAALIASIAMIES

10. YHTEYSTIETOJA

KUVIO 2. Toisen version sisältöluettelon pääotsikot.

Erillisen palautteen keräämisen lisäksi olin usein yhteydessä sähköpostilla yhteistyökumppaniin joidenkin pienempien tietojen tarkistamiseksi tai ehdottaakseni tietojen lisäämistä. Tässä vaiheessa oppaan tekoa esimerkiksi ehdotin järjestöjen ja yhdistysten lisäksi oppaaseen laitettavaksi kyläseurojen yhteystietoja, koska sivukylillä asuu paljon ikäihmisiä ja kyläseuroilla on toimintaa, johon he voivat osallistua. Koska kansaeläkelaitoksen eli Kelan etuudet ovat olennainen osa monen ikäihmisen elämää, kävin Posion Kelan toimistossa keskustelemassa tiedoista, joita oppaassa tulisi olla. Tein palautteen mukaisesti myös oman luvun omaehtoisesta hyvinvoinnin edistämisestä, koska opasta

suunnitellessa jo nousi esiin ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen erityisesti heistä itsestään käsin. Ikääntyvien omaa vastuuta ja motivoimista oman terveyden ja toimintakyvyn säilyttämiseen painotetaan myös valtakunnallisissa strategioissa (Sosiaali- ja terveystieteiden strategiat 2015 -ohjelma 2006, 4–5, 8, 10). Tässä vaiheessa kokosin myös listaa yrityksistä, jotka olisivat ikäihmisten kannalta olennaisimpia mainita oppaassa. Määrittelin olennaisimmiksi ne yritykset, joilla on vaikutusta ikäihmisen jokapäiväiseen arkeen, koska kaikkia kunnassa toimivia yrityksiä ei voinut oppaaseen ottaa, muuten siitä olisi tullut yritysluettelo. Olsbo-Rusanen ym. (2003, 31) kirjoittavatkin, että ikääntyvän kotona itsenäisesti selviytymisen kannalta olennaisia palveluita ovat muun muassa kauppa-, posti-, apteekki-, ja liikennepalvelut.

Muokattuani opasta lähetin oppaan kolmannen version yhteyshenkilölle palautteen keräämistä varten. Kolmas versio oli sisältöluettelon osalta suurin piirtein samanlainen kuin toinenkin versio, ainoastaan asiakasmaksut, yksityiset palveluntarjoajat ja palvelukeskus Valkama poistuivat pääotsikoista ja niiden alla ollut sisältö sijoitettiin muiden pääotsikoiden alle. Tässä vaiheessa oppaasta saatava palaute alkoi olla lähinnä pienten asioiden muokkausta ja joidenkin tietojen lisäämistä tai poistamista. Palautteissa oppaan tekstin tyyliksi ja kooksi haluttiin kunnan virallinen tyyli, joka on arial 11. Olin valinnut oppaaseen tyylin euphmenia 12, jossa teksti oli mielestäni selkeää ja kirjaimet isoja eivätkä liian kiinni toisissaan, joten se helpottaisi ikäihmisten hahmottamista. Hervonen, Kuure ja Pohjolainen (1998, 75) kirjoittavat, että ikääntymiseen ei välttämättä liity huono näkökyky, mutta yli 40-vuotiailla ovat yleisiä näkemisen ikämuutokset eli kyvyttömyys tarkentaa lähellä sijaitsevaan tekstiin tai nähdä pientä tekstiä. Totesimmekin yhteyshenkilön kanssa, että kunnan virallinen tekstityyli on oppaaseen liian pieni, koska opas tulee A5-kokoon painettuna versiona. Tekstistä tuli lopulta tyyliä arial 12. Alkuperäinen euphmenia olisi myös ollut hyvä vaihtoehto, mutta en enää vaihtanut tyyliä siihen, koska se vei paljon enemmän sivutilaa kuin arial.

Muutokset tehtyäni lähetin oppaasta neljännen version yhteyshenkilölle palautetta varten. Oppaan asiasisältö alkoi olla jo pieniä lisäyksiä tai muutoksia vaille valmis ja esimerkiksi sisältöluettelo ei enää muuttunut asioiden osalta, mutta nimet muuttuivat tai niitä hiottiin sopivammiksi, mikä näkyy opinnäytetyöni liitteenä olevan oppaan lopullisessa versiossa. Kävin myös Posiolla keskustelemassa yhteyshenkilön kanssa oppaasta. Palautteiden mukaisesti edelleen pohdittavana oli oppaan sisällös-

tä jo aikaisemminkin mainitsemani yhteystietojen merkitseminen. Tässä kohdassa tulin siihen tulokseen, että nimiä ei voida jättää mistään pois, koska sähköpostiosoitteetkin pitäisi poistaa, sillä, siellä nimi joka tapauksessa tulisi näkyviin. Sähköposti on kuitenkin tärkeä yhteystieto nykyään, ja sitä ei haluttu oppaasta pois.

Viimeisimmän palautteen saatuani aloitin oppaan ulkoasun muokkaamisen. Olin tähän asti muokannut ulkoasua vain tekstin osalta. Monesti kuvat viestittävät enemmän kuin sanat ja kuva voi kiteyttää ja pelkistää asioita. Kuva on se, mihin lukija kiinnittää ensimmäisenä huomion. Kuvan tehtävä voi olla symboloida, tehostaa tai keventää yleisilmettä. Kuvavalinnat ja teksti kokonaisuutena vaikuttavat siihen, miten lukija kokee julkaisun. (Ikävalko 1995, 92–94.) Halusin oppaaseen kuvia, jotta yleisilme ei jäisi niin raskaaksi ja olisi muutenkin houkuttelevampi. Kansikuvaksi olin alussa suunnitellut kuvaa Posion uudesta palvelukeskuksesta, mutta ehdotin siihen kuitenkin luontokuvaa. Posion kunta tunnetaan puhtaasta ja upeasta luonnostaan, ja ajatuksenani oli, että luonto on monen ikäihmisenkin elinvoiman ja harrastuksien lähde. Päätin hankkia kansikuvan luontokuvausta harrastavalta veljeltäni. Sisäsivuille hankin kuvat Microsoft ClipArt -arkistosta. Ennen viidennen version lähettämistä kohderyhmälle tehtävää palautekyselyä varten sain vielä suomen kielen opettajalta tekstin ohjausta oppaaseen.

5.3 Palautekysely kohderyhmälle

Tuotetta kehittäessä tarvitaan palautetta ja arviointia tuotteesta. Valmisteluvaiheessa tuotetta voidaan koekäyttää tai esiteltä. Koekäyttäjinä voivat toimia tuotteen tilaajat ja asiakkaat. Tilaaajilta saatu palaute tai kritiikki voi tosin jäädä vähäiseksi, koska he ovat jo tutustuneet tuotteeseen sen tekovaiheessa ja antaneet siitä palautetta. Siksi palautetta tulisi hankkia tuotteen loppukäyttäjiltä, koska he eivät tunne tuotetta entuudestaan. (Jämsä ym. 2000, 80.) Päätimme yhteistyötahon kanssa jo oppaan suunnitteluvaiheessa, että tuotteesta tehdään palautekysely (liite 1) kohderyhmälle. Palautekysely toteutettiin oppaan viidennestä versiosta. En kerännyt tässä vaiheessa enää palautetta tilaajalta, koska olin kerännyt sitä koko ajan tuotteen tekemisen eri vaiheissa. Tuotteen kohderyhmänä ovat ikäihmiset, joten heiltä saatava palaute olisi tärkeää tuotteen kehittämisessä asiakaslähtöiseksi ja juuri heidän tarpeitaan palvelevaksi.

Valitsin palautetiedon keräämiseen kyselylomakkeen. Alkula, Pöntinen & Ylöstalo (1994, 130–32) kirjoittavat, että lomaketta tehdessä on ensin aina kartoitettava tiedon tarve eli se, mitä tietoja halutaan kerätä ja se, kenelle kysymykset tullaan esittämään. Kyselylomakkeen tulee olla harkittu ja jäsenelty kokonaisuus. Lomakkeen laatijan on tiedettävä millaista tietoa hän tarvitsee ja asiat on kysyttävä niin selvästi ja yksinkertaisesti, että saa tarvittavan tiedon. Selkeä rakenne ja kysymysmuodossa olevat kysymykset muodostavat lähtökohdan toimivan kysely- tai haastattelulomakkeen laatimiseksi. Yleensä kysymykset jaetaan kahteen perustyyppiin, monivalintakysymyksiin ja avoimiin kysymyksiin. Monivalintakysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot ja avoimissa kysymyksissä vastaus kirjoitetaan sille varattuun tilaan. Palautekyselyn avulla halusin kerätä tietoa siitä, vastaako tuote sille asetettuja tavoitteita. Kyselylomakkeen tuli olla selkeä ja kysymysten helppoja ymmärtää, koska kyselyä ei tehty ammattihenkilöille. Kyselylomakkeen mallina käytin valmista pohjaa toisesta opinnäytetyöstä, joka myös oli tuote (Henriksson 2006, liite 3).

Kysymykset palautekyselyyn muotoilin tavoitteiden pohjalta. Kyselyyn tuli seitsemän kysymystä, jotka jaoin sisältöön liittyviin kysymyksiin ja ulkoasuun liittyviin kysymyksiin. Kysymyksissä oli vastausvaihtoehtoja kolme: kyllä, ei ja en osaa sanoa. Näiden lisäksi oli varattuna tilaa perustella vastaus. Kysely toteutettiin niin, että lähetin lomakkeet sähköpostilla yhteyshenkilölle Posiolle, joka valitsi kymmenen ikäihmistä vastaamaan kyselyyn. Vastaajat olivat kotihoidon ja asumispalveluiden piiristä, eri-ikäisiä ja valittu eri puolilta kuntaa. Vastaajat lähettivät kyselylomakkeet postilla yhteyshenkilölleni, ja hän edelleen postitti vastaukset minulle. Sain kymmenestä kyselylomakkeesta lopulta takaisin kahdeksan.

Palautekyselylomakkeessa sisältöön liittyviä kysymyksiä oli neljä. Tekstin ymmärrettävyydestä kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että teksti on ymmärrettävässä muodossa. Yksi vastaajista oli lisäksi kuitenkin kommentoinut, että joissakin kohdissa tekstiä olisi voinut tiivistää, mutta se ei olisi kuitenkaan välttämätöntä. Kyseinen vastaaja palautti myös takaisin oppaan, johon hän oli tehnyt korjausehdotuksia, jotka liittyivät puuttuviin tai muuttuneisiin yhteystietoihin. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että oppaassa on riittävästi tietoa palveluista. Vastaajista vain yksi oli eri mieltä ja täydensi vastauksensa kirjoittamalla, että oppaasta puuttui eräs paikkakunnalla toimiva yhdistys. Myös toisessa vastauksessa, jossa vastaaja oli sitä mieltä, että tietoa palveluista on riittävästi, hän oli jatkanut, että eräs

siivouspalveluyritys puuttui oppaasta. Kaikki vastaajat olivat yksimielisiä siitä, että oppaassa ei ole turhaa tai ylimääräistä tietoa ja he myös kokivat, että oppaassa olevat tiedot ovat heille hyödyllisiä.

Ulkoasuun liittyviä kysymyksiä kyselylomakkeessa oli kolme. Kakkien vastaajien mielestä opas oli ulkoasultaan selkeä ja helposti luettava. Eräs vastaaja oli lisäksi vielä kirjoittanut, että ulkoasu oli erinomainen. Kaikkien vastaajien mielestä opas oli myös kokonaisuutena lukemaan ja tutustumaan houkutteleva. Tähän kysymykseen oli vielä lisäksi kommentoitu, että opas on hyvin onnistunut ja tietoa ei voisi lisätä, koska opas menisi liian laajaksi. Palautekyselyssä viimeisenä kysymyksenä oli, että mitä muuta palautetta vastaaja haluaisi antaa vielä oppaasta. Kyselyä analysoidessani tosin huomasin, että viimeistä kysymystä ei ollut yhdessäkään minulle palautuneessa vastauksessa eli se oli ilmeisesti jäänyt vahingossa pois kyselyä toteutettaessa. Mielestäni viimeisen kysymyksen puuttuminen tuskin kuitenkaan vaikuttaa merkittävästi koko kyselyyn, koska halutessaan vastaajat pystyivät antamaan haluamansa palautteen jo muihin kysymyksiin vastatessaan.

5.4 Oppaan viimeistely

Kun tuote lopulta valmistuu useampien tehtyjen versioiden jälkeen, alkaa tuotteen viimeistely palautteiden perusteella. Viimeistelyssä hiotaan yksityiskohtia ja suunnitellaan tuotteen jakelua. (Jämsä ym. 2000, 81.) Palautekyselyn palautteissa ei ollut isoja muutosehdotuksia oppaaseen vaan ainoastaan muutama lisäys joihinkin tietoihin. Tässä vaiheessa muokkasin opasta ottaen huomioon nämä palautteissa tulleet muutosehdotukset ja lähetin oppaan yhteyshenkilölle.

Sain oppaan vielä kerran takaisin, koska yhteyshenkilö oli lähettänyt oppaan arvioitavaksi vielä muille opasta jo aiemminkin arvioineille asiantuntijoille. Saamani palaute liittyi enää pieniin yksityiskohtiin ja näiden palautteiden perusteella tein muutaman lisäyksen ja lähetin lopullisen version tilaajalle. Pyysin tässä vaiheessa, että oppaan sähköiseen versioon tulisi ristiviitteet, joiden avulla sisällysluettelosta haluamaansa kohtaa klikkaamalla pääsee suoraan sitä asiaa koskevalle sivulle. Tämä parantaisi oppaan käytettävyyttä sähköisessä versiossa.

5.5 Valmis opas

Lopulliseen palveluoppaaseen (liite 2) tulivat suuremmilta osin ne palvelut, mitä alun perin suunnitelimme yhteistyökumppanin kanssa. Joitakin alussa suunnittelemtomia asioita tai tietoja tuli lisää, koska tutustuin prosessin aikana koko ajan muihin vastaaviin oppaisiin ja sain niistä ideoita siitä, mikä tieto voisi olla hyödyllistä tässäkin oppaassa. Alussa oppaassa oli paljon tekstiä, jota jouduin tekemisen aikana paljonkin tiivistämään ja muuttamaan selkeämpään ja ymmärrettävämpään muotoon. Kirjoittaja ei voi paljon vaikuttaa siihen, miten yksittäinen ihminen tekstin ymmärtää, mutta monin tavoin voi vaikuttaa siihen, että tekstistä tulee ymmärrettävämpää. Jos esimerkiksi virke on hyvin pitkä, sen ymmärtäminen voi olla vaikeaa, koska lukijan on vaikeaa erottaa pääasia sivuasioista. Tiedon pitäisi jakaantua tasaisesti virkkeen eri lauseisiin. Rakenteeltaan helppoa on sellainen teksti, jossa käytetään yleisiä, kaikille tuttuja rakenteita. (Iisa ym. 1999, 159, 161, 162.) Pysin kirjoittamaan tekstin niin, että se olisi mahdollisimman yksinkertaista ja lauseet eivät olisi pitkiä.

Oppaassa olevat tiedot on jaoteltu sillä ajatuksella, että ne etenisivät ikäihmisen ikääntymisen mukaan, omatoimisuuden ajasta kohti suurempaa palveluiden tarvetta. Alussa olevat palvelut ovat ajalle, jolloin ikääntynyt suoriutuu itsenäisesti kotona. Oppaan edetessä palveluiden tarve ikääntyneellä on kasvanut, jolloin tarvitaan tukea itsenäiseen suoriutumiseen kotona, mutta ikääntyneen oma tahto ja näkemys ohjaavat edelleen toimintaa, kuten Olsbo-Rusanen ym. (2003, 31) ovat kirjoittaneet. Lopuksi oppaaseen on koottu erilaisia etuuksia ja muita tärkeitä yhteystietoja. Etuudet ovat tärkeä osa opasta, koska moni oppaan lukija on oikeutettu esimerkiksi erilaisiin eläkkeen saajan tukiin tai lukija voi tarvita tietoa sairastamiseen liittyvistä lääkekorvauksista.

Opas alkaa *johdannolla*, jossa on lyhyesti kuvattu ikäpolitiikkaa nykyään ja Posion kunnan ikäpoliittista strategiaa, jonka myös oppaassa näkyvä keskeinen ajatus on kotona asumisen edistäminen ja onnistunut ikääntyminen (Kohti onnistunutta vanhustyötä 2008, 1). Ensimmäiseen lukuun on koottu erilaisia ikäihmisen *arjen hyvinvoinnin* kannalta tärkeitä asioita, ja luku alkaakin aiheella omaehtoisesta terveyden edistämisestä, jonka avulla halutaan korostaa sitä, kuinka jokainen voi omilla valinnoillaan vaikuttaa ikääntymisen onnistumiseen ja varautua toimintakyvyn muutoksiin. Terveyden edistäminen on myös Sosiaali- ja terveystieteiden strategiat 2015 -ohjelmassa (2006, 4-5, 8, 10) nostettu

tärkeäksi osaksi ikääntyneiden toimintakyvyn kannalta. Toimintakykyä parannetaan riittävällä ehkäisevällä ja kuntouttavalla toiminnalla, esimerkiksi opastamalla ikääntyviä omaehtoisen liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen merkityksestä. Ensimmäisen luvun alla on muun muassa kirjasto-, kulttuuri- ja liikuntapalvelut sekä järjestöt. Kulttuuri-, liikunta- ja järjestöjen palvelut sekä niiden toimintaan osallistuminen ylläpitävät Jyrkämän (1995, 196–197) mainitsemia hyvän ja onnistuneen vanhuuden kannalta keskeisiä asioita eli ihmissuhteita, vireyttä ja aktiivisuutta. Koskinen ym. (2007, 16) kirjoittavat lisäksi, että fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen aktiivisuus edistävät toimintakyvyn säilymistä ja kohenemistä, mikä on edellytyksenä kotona asumisen onnistumiselle. Olsbo-Rusanen ym. (2003, 31–33) mainitsee myös kulttuurin tärkeästä merkityksestä ikäihmisille ottaen huomioon ikäihmisten kulttuurin tuottajina eikä ainoastaan vastaanottajina. Erilaiset vapaa-ajan palvelut tukevat ja edistävät kotona asumista.

Toiseen lukuun on koottu *kotona asumisen tukemiseen* liittyviä palveluita. Nämä palvelut ovat tärkeä osa opasta, koska myös valtakunnallisesti on linjattu, että ikääntyneiden itsenäistä elämää, toimintakykyä ja osallisuutta tuetaan omassa asuinympäristössä eli kotona (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategia 2011, 12,13). Myös aikaisemmin mainitsemani terveyden edistämiseen liittyvien toimintojen tarjoaminen tulisi painottaa ikääntyneen omassa lähiympäristössä tapahtuvaksi (Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiat 2015 -ohjelma, 4-5, 8, 10). Kotona asumisen tukemiseen liittyviä palveluita ovat terveydenhuoltopalveluissa esimerkiksi seniorineuvola, muistihoitajan palvelut ja apuvälinepalvelut. Luvun alla ovat myös muun muassa sosiaalityön palvelut, kuntouttava päivätoiminta sekä kotihoidon palvelut. Kolmantena lukuna oppaassa ovat *asumispalvelut*, jossa on asumispalveluiden järjestämisestä ja hakemisesta tietoa. Neljäntenä lukuna on *ikäntyvän tuet ja etuudet*, johon on koottu yleisimpiä pääasiassa Kelan tarjoamia etuuksia ikäihmisille. Luvun alle on koottu tietoa myös Raha-automaattiyhdistyksen tukemista lomista, joille pääsee sosiaalisin ja taloudellisin perustein. Viides luku kertoo *potilas- ja sosiaaliasiamiehen* palveluista. Kuudentena lukuna on kerätty *yhteystietoja* valtakunnallisista potilas- ja etujärjestöistä, tärkeimpiä Posion kunnan yhteystietoja sekä ikäihmisen päivittäisen arjen kannalta tärkeimpiä palveluita, kuten siivouspalvelut ja ruokakaupat.

Ulkoasultaan opas on 34 sivua pitkä ja sisältää piirroksuvia. Kanteen tuli maisemakuva Riisitunturin kansallispuistosta. Kansikuvassa oleva polku kuvaa ikään kuin ikäihmisen elämänpolkua ja metsäi-

nen järvimaisema posiolaista elämäntapaa, johon olennaisena osana kuuluu yhteiselo ja vuorovaikutus luonnon kanssa. Sisäsivuilla on piirroskuvia Microsoft ClipArt -arkistosta. Valitsin piirroskuvia tarkoitukseni keventää yleisilmettä ja luoda pehmeämpää vaikutelmaa kokonaisuudesta. Kuvat valitsin niin, että ne liittyivät jollain tavoin aiheeseen, mutta joihinkin kohtiin valitsin myös koristeellisia kuvia. Alussa suunnittelin oppaaseen myös muita valokuvia, mutta lopullisessa versiossa niitä ei ole, koska ne olisivat vieneet paljon tilaa tekstiltä ja sivumäärä olisi pidentynyt. Opasta on jaettu kunnan eri toimialoille asiakkaille jaettavaksi, seurakuntaan ja perusturvan omiin yksiköihin. Oppaan voi saada myös esimerkiksi omaishoidon kartoituskäynneillä tai palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä.

6 ARVIOINTI

6.1 Oppaan arviointi

Opinnäytetyöni tulostavoitteena oli luoda Posion ikäpoliittisen strategian tavoitteiden mukainen, selkeä ja ikäihmisten arkea edistävä opas. Asiantuntijoilta ja kohderyhmältä saamani palautteen perusteella onnistuin oppaan sisällössä, koska se tukee strategiaa ja sen tavoitteita eli kotona asumisen edistämistä ja onnistunutta ikääntymistä (Kohti onnistunutta vanhustyötä 2008, 1). Oppaan sisältö etenee omatoimisuuden ajasta kohti suurempaa palveluiden tarvetta, niin kuin alussa suunnittelimme yhteistyökumppanin kanssa. Opas on kokonaisuutena ja ulkoasultaan selkeä, sisällöt on selkeästi erotettu toisistaan ja otsikoitu, mikä helpottaa lukemista. Oppaassa oleva tekstin koko painetussa versiossa kuitenkin heikentää selkeyttä, koska se ei ole mielestäni riittävän iso. Isompi tekstikoko helpottaisi ikääntyneitä hahmottamaan tekstin, jota on oppaassa paljon. Tekstikoko lopullisessa versiossa on arial 12. Kuitenkin, jos tekstikokoa olisi tästä vielä suurennettu, oppaasta olisi tullut sivumäärältään paljon pitempi eikä alussa asetettu sivumäärätavoite olisi täyttynyt. Jos teksti olisi ollut paljon isompaa, olisi sisältöä täytynyt supistaa ja yksinkertaistaa, jotta oppaasta ei olisi tullut liian pitkä. Sähköisessä versiossa tekstin koolla ei ole niin suurta merkitystä, koska lukija voi säädellä sitä tarpeensa mukaan.

Oppaassa oleva tieto on koottu ikäihmisen omaehtoisen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta, joten sen tarkoituksena on edistää arkea ja omatoimista kotona selviytymistä lisäämällä tietoa palveluista ja erilaisista vapaa-ajan mahdollisuuksista. Oppaan avulla ikäihmiset saavat tietoa keskeisimmistä palveluista ja osaavat tiedon perusteella hakeutua näihin palveluihin. Opas palvelee tiedoillaan niitä ikäihmisiä, jotka jo ovat ikääntyneille tarkoitettujen palveluiden piirissä, mutta myös niitä, joilla palveluiden tarvetta ei vielä ole. Myös läheiset ja omaiset saavat tietoa palveluista. Jotta voisin todella tietää, edistääkö opas yksittäisen ikäihmisen arjen sujumista, siitä täytyisi tehdä oma tutkimuksensa ikäihmisille heidän käytettyään opasta jonkin aikaa. Tavoitteenani oli myös tehdä oppaasta palveluohjauksessa hyödynnettävä. Ikäihmisten parissa työtä tekevät tarvitsevat tietoa erilaisista palveluista, joita ikäihminen voi tarvita ja oppaan avulla he osaavat ohjata näihin palveluihin. Mielestäni op-

paassa ovat ne keskeisimmät palvelut, joita Posion kunta, yksityinen ja kolmas sektori tarjoavat, ja jokainen työntekijä voi sitä hyödyntää palveluohjauksessaan.

6.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi oli haastava ja opettava kokemus. Opinnäytetyön aiheita ja ideoita miettiessäni, ensimmäisenä tavoitteenani oli saada aihe, joka syventää vanhustyöhön liittyvää ammatillista osaamistani. Toisena tavoitteena oli löytää työelämästä yhteistyökumppani, koska halusin tehdä sellaisen opinnäytetyön, josta on mahdollisimman paljon käytännön hyötyä. Mielestäni myös opinnäytetyön tekeminen on mielekkäämpää, kun sille on todellinen tarve. Ehdotin vanhustyöhön liittyviä opinnäytetyön aiheita kotikuntaani Posiolle. Samaan aikaan heidän tarpeistaan nousi aihe ikäihmisten palveluopas. Tartuin haasteeseen, koska se vastasi aiheelle asettamiini tavoitteisiin. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa olen edelleen tyytyväinen aihevalintaani. Ikäihmisiin liittyviä mielenkiintoisia tutkimusaiheitakin olisi varmasti ollut paljon, mutta toiminnallinen opinnäytetyö sopi opinnäytetyömuotona minulle paremmin. Mielestäni on hienoa, että kunta haluaa tällaisen oppaan avulla edistää ikäihmisten kotona asumista ja onnistunutta ikääntymistä. Oppaan teettäminen kertoo myös siitä, että kunta pitää ikääntyviä asukkaitaan tärkeänä osana yhteisöään.

Oppaan tekeminen sujui kokonaisuutena hyvin ja yhteistyö tilaajan kanssa oli sujuvaa ja toimivaa. Minun oli helppo pitää yhteyttä tilaajaan ja myös omat ehdotukseni oppaan sisällöstä tai ulkoasusta otettiin huomioon. Aikataulu tuntui aluksi tiukalta, koska muut opinnot etenivät samaan aikaan ja olin myös töissä. Sain oppaan tekoon lopulta kuukauden lisäaikaa ja opas valmistuikin näin sovitussa aikataulussa. Muutaman asian kuitenkin olisin tehnyt toisin. Mielestäni oppaan tekemisessä olisi voinut tehdä osittain toisin palautekyselyn toteuttamisen. Palautekysely toteutettiin A4-kokoisena paperiversiona. Opas tulee kuitenkin painettuna A5-kokoon. Annoin palautetta asiasta yhteistyötaholle jälkeenpäin, mutta en voinut asiaan enää vaikuttaa. Tuotteessa oleva tekstin koko on selkeää tekstiä A4-kokoisella paperilla, mutta pienenee huomattavasti, kun paperin koko muuttuu A5-kokoon. Jos palautekysely olisi tehty A5-koossa olevasta oppaasta, olisivat palautteen antajat ehkä kiinnittäneet huomiota tekstin kokoon ja antaneet siitä palautetta. Tämä heikentää mielestäni tuotteen käytettävyyttä, koska pientä tekstiä voi olla vaikea hahmottaa.

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuutena eteni aikataulun mukaan. Olisi ollut kuitenkin helpompaa edetä opinnäytetyön tekemisessä normaalijärjestyksessä, eli ensin kootaan teoriatieto oppaan tueksi ja sitten tehdään opas. Nyt etenin tilaajan aikataulun mukaisesti niin, että aloin heti tehdä opasta ja vasta sen jälkeen perehdyin teoriaan. Tällainen eteneminen tuntui vaikealta. Jos olisin koonnut teorian ensin, olisin tiennyt, mitä teen ja miksi teen, joten nyt jälkikäteen saattoi tulla tilanteita, joissa huomasin, miten olisi pitänyt tehdä. Myös raportin kirjoittaminen tuntui työläältä, koska tekstissä teoria ja käytäntö eivät sulaudu tarpeeksi hyvin yhteen. Aikataulun vuoksi oppaan suunnitteluun jäi vähän aikaa, ja se näkyy myös ulkoasussa ja viimeistelyssä. Oppaan sisältö on kuitenkin onnistunut, koska yhteistyötaholta saamani ohjauksen takana ovat koko ajan selkeästi olleet Posion ikäpoliittisen strategian tavoitteet. Tutustuin itsekin strategiaan jo oppaan tekovaiheessa, mutta huomaan nyt, etten sitä vielä silloin tarpeeksi sisäistänyt, koska en ollut perehtynyt yleisesti aiheeseen teorian kautta. Koen kuitenkin opinnäytetyöprosessin olleen erittäin opettava, vaikkei se edennyt siinä järjestyksessä, miten normaalisti olisi pitänyt tehdä.

Tietoperustaksi oppaalleni valitsin valtakunnalliset ja paikalliset ikäpoliittiset linjaukset, erityisesti Posion ikäpoliittisen strategian kotona asumisen edistäminen ja onnistunut ikääntyminen. Pidän tietoperustaa osuvana, vaikka kirjoitin sen vasta jälkikäteen. Kokosin teorian siis ikäpoliittisen strategian tavoitteita mukailen, joten oppaassa olevat asiat liittyvät hyvin teoriaan. Vaikka aikaisemmin mainitsin raportin kirjoittamisen olleen haasteellista juuri teoriaperustan kirjoittamisen osalta, se oli myös oivalluksia antavaa ja mielenkiintoista, koska lopulta kaikki asiat kuitenkin liittyivät toisiinsa ja huomasin, että saamani ohjauksen takana tilaajan taholta olivat teoriaperustaan valitut ikäpoliittisen strategian tavoitteet. Aihetta olisi voinut lähestyä teoreettisesti myös monista muista näkökulmista, mutta itse pidän näitä valintoja oikeana, koska ne perustuvat Posiolla valittuun strategiaan.

6.3 Eettisyyden arviointi tuotekehityksen ja opinnäytetyön eri vaiheissa

Eettisyys on vahvasti osa tutkimusprosessia aina ideointivaiheesta tulosten julkaisemiseen saakka (Vilkkä 2005, 29). Myös toiminnallisen opinnäytetyön prosessia ja tuotekehityksen vaiheita tulee tarkastella eettisesti. Valitsin opinnäytetyöni aiheen kiinnostukseni ja suuntautumiseni perusteella. Mielestäni tässä täytyy aiheenvalinnan osalta se, että olen toiminut eettisesti oikein kohderyhmää koh-

taan. Lisäksi Ikäihmisten palveluopas vastaa osaltaan Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa ja Talentian Sosiaalialan ammattilaisen eettisissä ohjeissa mainittuun osallisuuden edistämiseen ja osallistumisoikeuteen osana ihmisarvoisen vanhuuden turvaamista. Myös voimavara- ja lähtöisyyden mainitaan ihmisarvoisen vanhuuden turvaajana. Sosiaalialan ammattilaisen on muun muassa edistettävä asiakkaan sen kaltaista osallisuutta, joka lisää vaikuttamismahdollisuuksia omaa elämää koskeviin päätöksiin ja toimiin. Ammattilaisen on vahvistettava yksilön ja häntä ympäröivän yhteisön vahvuuksia sekä parannettava asiakkaan vaikutusmahdollisuuksia yhteiskunnan jäsenenä. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 13–14; Arki, arvot, elämä, etiikka -sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet 2005, 8.) Opas on yksi tiedon kanava palveluista ja muista mahdollisuuksista, joihin ikäihmiset voivat osallistua tai joissa he voivat vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin asioihin. Esimerkiksi oppaassa mainittujen erilaisten järjestöjen kautta ikääntyneet voivat vaikuttaa yhteiskunnan tasollakin asioihinsa ja järjestöt ottava ikäihmiset huomioon yhteiskunnan voimavarana. Opas on koottu niin, että ikäihmisten omia voimavaroja pyritään tukemaan ja kannustetaan omaehtoiseen hyvinvoinnin edistämiseen.

Tutkimusetiikka on hyvän tieteellisen käytännön noudattamista (Vilka 2005, 30–31). Hyvä tieteellinen käytäntö on esimerkiksi rehellisyyttä ja yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten esittämisessä sekä arvioinnissa. Myös muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia tulee kunnioittaa. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti ja kaikkien tutkimukseen jollakin tavalla osallisten asema ja osuus tekijyydestä tulee olla selvillä ennen tutkimuksen aloittamista. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen 2002, 3.) Hyvää tieteellistä käytäntöä voi soveltaa myös toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Omassa työssäni olen pyrkinyt kuvaamaan huolellisesti ja rehellisesti koko tuotekehitysprosessin kulun sekä kohderyhmälle tehdyn palautekyselyn tulokset. Muiden tutkijoiden saavutuksia tai työtä olen kunnioittanut muun muassa tarkoilla ja oikeanlaisilla lähdeviitteillä. Esimerkiksi palautekyselyn runkona käytin toisen opiskelijan toiminnallisen opinnäytetyön vastaavanlaisen palautekyselyn pohjaa, ja sen olen myös maininnut lähteissä. Oppaassa lähteiden merkintä varsinaisen tekstin sisällä olisi vaikuttanut heikentävästi oppaan selkeyteen, joten olen maininnut oppaassa käytetyt lähteet oppaan lopussa. Oppaan tietoja kootessani olin yhteydessä esimerkiksi yrityksiin, jotta sain luvan julkaista heidän tietonsa. Tämän työn tekemiseen osallisten asemasta olimme sopineet ennen oppaan teon alkua, eli mikä on minun asema tekijänä ja yhteistyö-

kumppanin asema asiantuntijana tuotteen teossa. Palautekyselyn saatetekstissä olen selkeästi ilmaissut, missä asemassa vastaajat ovat eli mitä tarkoitusta varten kysely tehdään ja miten kyselyn tuloksia tullaan hyödyntämään. Tuotekehitysprosessin mahdollisimman tarkan toteutuksen ja raportoinnin avuksi olen suunnitteluvaiheessa pitänyt opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon olen kirjannut kaikki pienetkin asiat ylös.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat myös eettisesti kestävät tiedonhankintamenetelmät (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsittelyminen 2002, 3). Tutkittavaa ilmiötä, samoin kuin tuotettakin, voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Kirjallisuuden valinnassa tarvitaankin lähdekritiikkiä. Huomiota tulee kiinnittää kirjoittajan tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen sekä lähdetiedon alkuperään. Tuoreiden lähteiden käyttö on suositeltavaa monilla aloilla, koska tieto muuttuu nopeasti, mutta toisaalta taas alkuperäisiä lähteitä suositellaan, koska tieto on voinut muuttua useissa lainausketjuissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113–114.) Valitsin tämän raportin lähteet ikäpolitiikan osalta viimeisimmistä vanhuspolitiikan valtakunnallisista ohjelmista, koska niissä oleva tieto on ollut myös paikallisen tason linjausten takana. Muissa osioissa lähteet eivät olleet välttämättä viimeisimpiä, koska osa tiedosta oli sellaista, ettei se ole vuosien varrella muuttunut, kuten esimerkiksi se, mitä tarkoittaa fyysinen ikääntyminen. Yleisesti pyrin valitsemaan lähteiksi tunnettujen kirjoittajien teoksia, joilta löytyy useita julkaisuja jo vuosien takaa, mutta myös lähivuosilta.

6.4 Oppaan jatkokehittäminen

Ikäihmisten palveluopas tarjoaa nykyisessä muodossa paljon tietoa ikäihmisille ja alan työntekijöille, mutta se vaatii kehittämistä tullakseen entistä käytännöllisemmäksi. Oppaan jatkokehittämis ehdotuksena toivoisin esimerkiksi, että oppaan ulkoasua muokattaisiin yksinkertaisemmaksi ja selkeämmäksi. Nykyisessä versiossa tekstiä on sivua kohden paljon ja lukija voi puutua lukiessaan opasta. Opasta voisi kehittää tekemällä aiheesta toisen opinnäytetyön, jolloin tehtävänä olisi päivittää oppaan tiedot, mutta myös parantaa oppaan käytettävyyttä ja muokata ulkoasu ja sisältö entistä paremmin kohderyhmää palvelemaan. Esimerkiksi jo aikaisemmin mainitsemani liian pieni tekstin koko olisi yksi haaste oppaan kehittämisessä. Suurentamalla tekstin kokoa myös oppaan sivumäärä pitenee, jolloin siitä tulee liian raskas lukea. Tekstiä täytyisikin yksinkertaistaa, mutta kuitenkin niin, että oppaassa

oleva tieto välittyisi samanarvoisena lukijalleen. Ennen kuin seuraavaa versiota kuitenkaan alettaisiin tehdä, tulisi mielestäni toteuttaa myös alkukartoituskysely olemassa olevasta oppaasta ja etsiä näin kehittämiskohteita, joita kohderyhmä korostaa.

Opinnäytetyöni tulokseksi syntynyttä ikäihmisten palveluopasta voidaan käytännössä hyödyntää tiedottamisen välineenä. Siihen on koottu ikäihmisille tärkeitä palveluja ja tietoa. Opasta tulisi kuitenkin päivittää säännöllisesti, jotta tiedosta olisi hyötyä ikääntyville. Sähköisessä versiossa päivittäminen on helppoa, mutta painetun version päivittäminen on haasteellisempaa. Lisäksi pitäisi kerätä tietoa siitä, käytetäänkö opasta ja miten sitä pitäisi mahdollisesti kehittää. Oppaan kehittämiseksi tietoa tulisi kerätä muun muassa siitä, miten oppaan käyttäjät arvioivat oppaan vaikuttavuuden eli, jos he käyttivät palveluita, oliko sillä vaikutusta kotona asumiseen.

7 POHDINTA

Ikäihmisten palveluopas oli kokonaisuutena mielenkiintoinen opinnäytetyön aihe, ja opin paljon perusasioita nimenomaan palveluista. Opinnäytetyö tukee omaa oppimistani ja ammatillista suuntautumistani, joista yksi on vanhustyö. Sosiaalialan koulutusohjelmassa ei mielestäni ole minun opintojeni aikana ollut tarpeeksi vanhustyön suuntautumista tukevia opintoja, joten ilman tätä opinnäytetyötä osaamiseni olisi jäänyt paljon heikommaksi. Aihepiiristä kirjoittaessani olen päässyt pohtimaan monia asioita laajemmin ja syvemmin, kuin mitä yksi vanhustyön kurssi pelkästään mahdollistaa. Opinnäytetyön teoriaperustaa kirjoittaessani ajatukseni menivätkin hieman oppaasta vielä pitemmälle eli huomasin kiinnostukseni heränneen erityisesti onnistunutta ikääntymistä kohtaan. Mielenkiintoista siinä oli se, miten monesta eri näkökulmasta asiaa voi tarkastella ja jos joskus jatkaisin opintojani, voisin ehkä tutkia jotain aiheeseen liittyvää. Erityisesti yhteiskunnan ja yksilön välinen suhde on mielenkiintoinen hyvän vanhuuden edellytyksiä tarkastellessa. Myös toimintakykyyn liittyvät käsitteet herättivät mielenkiintoa juuri toimijuuden käsitteen kohdalla. Toimijuuden käsite menee mielestäni perinteistä toimintakyvyn jaottelua vielä syvemmälle ja tarkastelee toimintakykyä enemmän kokonaisuutena eikä erikseen ulkopuolisten määrittelemänä sosiaalisena, fyysisenä tai psyykkisenä ominaisuutena.

Mielestäni ikäihmisten palveluoppaalla on merkitystä posiolaiselle ikääntyvälle. Siitä löytyvien tietojen ja palveluiden avulla on mahdollista hakeutua palveluihin ja saada lisäarvoa elämälle osallistumalla esimerkiksi oppaan tiedottamien järjestöjen, seurakunnan tai kansalaisopiston toimintaan. Kotona asuvat ikäihmiset voivat huomata opasta lukiessaan paljon sellaisia esimerkiksi liikuntaan, kulttuuriin ja järjestötoimintaan liittyviä mahdollisuuksia, joita eivät ole tulleet ajatelleeksi. Kotona asumista opas tukee tai edistää lisäämällä tietoa, jonka avulla ihmiset hakeutuvat palveluihin ja näin huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään. Oppaassa on myös tärkeimpiä yhteystietoja, joita kotona asuva ikäihminen voi tarvita, kun toimintakyky alkaa heiketä ja kotiin tarvitaan palveluita ja tukea. Voi myös olla niin, ettei joku tiedä oikeudestaan joihinkin palveluihin ja oppaasta löytää tiedon tällaisista palveluista. Huomasin internetistä etsiessäni, että ikäihmisten palveluoppaita on tehty useissa kunnissa, joten oppaiden merkitys ikääntyville ja myös ammattilaisille on huomattu. Palveluopas on yksi väline lisätä ikääntyvien osallisuutta yhteiskunnassa. Ikäihmisten palveluopas on myös tiedon lähde

ikäntyneen omaisille, jotka etsivät tietoa eri palveluista, joita oma läheinen voisi tarvita.

Oppimistavoitteenani oli oppia palveluoppaan tekemisen kautta, miten asiakaslähtöisiä kunnassa tarjottavat palvelut ovat ja miten sivukylillä asuvat on otettu huomioon eri palveluissa. Opasta tehdessäni huomasin, että palveluissa eivät erityisesti korostu sivukylillä asuvat, joten en saanut kokonaiskuvaa siitä, miten heidät on otettu huomioon. Omaan kokemukseeni perustuen tiedän, että sivukyliltä voi olla keskustaan matkaa jopa 50 kilometriä ja ikäihminen, jolla ei ole ajokorttia tai muita kyytimahdollisuuksia, saattaa jäädä sivuun kunnan keskustassa tarjottavista palveluista. Sivukylille toki tuodaan palveluita, kuten kansalaisopiston järjestämät kurssit. Kesäisin on myös järjestetty kutsutaksi -palvelua, joka ei ole ainoastaan ikäihmisille, mutta jolla pääsee kulkemaan linja-autokuljetuksen hinnalla asioille keskustaan ja tätä myös ikäihmiset voivat hyödyntää. Kotihoidon palveluja keskustassa asuvat saavat joka päivä, mutta sivukylillä asuvat vain arkisin. Mielestäni tässä nähdään se, miten sivukylillä asuvat ovat heikommassa asemassa ja palvelutarpeen lisääntyessä heidän on muutettava keskustaan asumaan. Jokainen toki kokee tämän asian yksilöllisesti ja monille se ei ole vaikea ratkaisu, mutta on myös niitä, jotka eivät halua omasta tutusta kotiympäristöstään pois edes toimintakyvyn heikentyessä ja palvelutarpeen lisääntyessä. Jos kuitenkin ajattelen kokonaisuutena asiakaslähtöisyyttä, niin vastavalmistunut Palvelukeskus Valkama kertoo siitä, kuinka kunta haluaa vastata ikääntyvien kasvaviin palvelutarpeisiin monipuolisesti. Valkama tarjoaa esimerkiksi vuokra-asuntoja ja muun muassa näitä sivukyliltä tulevat voivat vuokrata. Palvelukeskuksen palveluita, kuten ruokaravintolaa, voivat hyödyntää myös muut kuin ikäihmiset.

Tavoitteenani oli vahvistaa sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamista ikäihmisten palveluiden osalta ja oppia, millainen on ikäihmisten palvelutarjonta pienessä kunnassa. Tavoitteenani oli myös oppia palveluiden kehittämisestä se, mitä palveluita olemassa olevien palveluiden lisäksi tulisi olla, jotta kaikkien palvelutarpeet tulevat huomioonotetuiksi. Opasta tehdessäni kunnan, yksityisen ja kolmannen sektorin palvelut tulivat hyvin tutuiksi ja sain hyvän kokonaiskuvan palveluista. Mielestäni Posiolla on melko kattavasti palveluita ikäihmisille, mutta palvelut keskittyvät keskustaan. Tämä on toki ymmärrettävää, koska sivukylillä asuvien ikäihmisten määrä varmaankin vähenee koko ajan ja osa on jo muuttanut keskustaan palveluiden perässä. Palveluiden keskittäminen keskustaan voi olla myös taloudellisesti järkevämpää pienessä kunnassa.

Kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamiseen liittyvänä tavoitteenani oli oppia yhteistyössä työelämän kanssa luomaan ikäihmisten osallisuutta tukeva opas. Mielestäni opas on osallisuutta tukeva, koska oppaassa olevan tiedon avulla ikäihmiset voivat ottaa osaa muun muassa erilaisten järjestöjen toimintaan ja tätä kautta tuntee olevansa osa tätä yhteiskuntaa. Ikäihmisten osallisuuden tunnetta voi tukea myös tieto siitä, että heidät on otettu huomioon tekemällä tällainen opas eli heidät koetaan merkittävinä jäseninä yhteiskunnassa. Oppaan tekemisen aikana perehdyin erilaisiin ikäihmisille tarjottaviin palveluihin. Tätä tietoutta lisäämällä voin myöhemmin ottaa osaa yhteiskunnalliseen keskusteluun esimerkiksi palveluiden kehittämiseen liittyvissä asioissa alueellisella tasolla ja laajemminkin. Johtamis- ja kehittämisosaamisen tavoitteenani oli oppia oppaan avulla tuottamaan ja kokoamaan ikäihmisiä palvelevaa tietoa teoriaa hyödyntäen, ja siinä onnistuin mielestäni olosuhteisiin nähden hyvin, koska keräsinhän teorian tiedon vasta jälkikäteen.

Kotona asumisen tukeminen on esillä nykyään monessa eri yhteydessä, ja tässäkin opinnäytetyössä sillä on merkittävä rooli. Ikääntyvälle oman kodin ajatellaan olevan paras paikka vanheta. Olen kuitenkin pohtinut myös sitä, että onko oma koti kaikille paras paikka. Ihmisen toimintakykyä mitataan erilaisilla mittareilla ja sen perusteella katsotaan, onko toimintakyvyn taso sellainen, ettei enää pärjää kotona. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin yksilölliset tarpeensa, ja toiset kaipaavat esimerkiksi enemmän sosiaalista vuorovaikutusta muiden kanssa kuin toiset. Kuinka onnistuneesti ikääntyy sellainen ihminen, joka ei pääse omin avuin kotoaan ulos ja ainoita sosiaalisia kontakteja ovat päivittäiset kotihoidon käynnit. Muun ajan esimerkiksi huonosti liikkumaan pääsevä ikäihminen saattaa istua keuhkotuolissa tai pyörätuolissa odottaen. Mielestäni on hienoa, että kotona asumista pyritään edistämään ja toimintakyvyn heikkenemistä ennaltaehkäisemään monin tavoin, mutta tässäkin asiassa ei saisi unohtaa yksilöllisyyttä. Jos ikäpolitiikka painottaa kotona asumisen edistämistä, pitäisi olla resursseja siihen, että jokainen ikäihminen saa todellisia tarpeitaan vastaavaa hoitoa ja huolenpitoa.

Opinnäytetyö on herättänyt minussa monenlaisia ajatuksia ja saanut pohtimaan asioita. Prosessin aikana saatuja tietoja ja taitoja voin hyödyntää työskennellessäni ikäihmisten kanssa. Arvotukseni ikäihmisiä kohtaan on kasvanut entisestään tätä työtä tehdessä. Työelämään siirryessäni minulla on yhä syvempää ymmärrystä siitä, millaista on vanheta tässä ajassa ja, kuinka minä työntekijänä voin pienilläkin asioilla vaikuttaa siihen, että ihminen saisi ikääntyä onnistuneesti tässä yhteiskunnassa.

LÄHTEET

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

Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2005. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta. Helsinki: Talentia.

Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Helsinki: WSOY.

Haukka, U-M., Kivelä S-L., Pyykkö, V., Vallejo Medina, A. J. & Vehviläinen, S., 2006. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 13–33.

Henriksson, U. 2006. Matkalla huomiseen: opas ikääntyville vanhemmille, joiden aikuinen lapsi sairastaa psyykkisesti. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hervonen, A., Kuure, K. A. & Pohjolainen, P. 1998. Vanhene viisaasti. Porvoo: WSOY.

Huoltosuhte. 2011. Kuntaliitto. Hakupäivä 20.2.2011, <http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tilastot/vaestotietoja/huoltosuhte/Sivut/default.aspx>.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. 2002. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hakupäivä 13.7.2011, http://www.tenk.fi/HTK/Hyva_Tieteellinen_FIN.pdf.

Liisa, K., Kankaanpää, S. & Piehl, A. 1999. Tekstin tekijän käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Hakupäivä 31.8.2010, http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihminen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf.

Ikävalko, E. 1995. Painotuotteen tekijän käsikirja. Helsinki: Tietopaketti Oy.

Jylhä, M. 1990. Terveys ja sairaus. Teoksessa M. Jylhä & P. Pohjolainen (toim.) Vanheneminen ja elämäntietä, Sosiaaligerontologian perusteita. Helsinki: Weilin+Göös, 162–198.

Jyrkämä, J. 1995. Rauhaisesti alas illan lepoon? Tutkimus vanhenemisen sosiaalisuudesta neljässä paikkalisyhteisössä. Tampere: Tampereen yliopisto.

Jyrkämä, J. 2007. Toimintakyky ja toimijuus -sosiaaligerontologian näkökulma. Teoksessa T. Martelin & N. Kuosmanen (toim.) Ikääntyminen ja toimintakyky: haasteet tutkimukselle. Kolmas kansallinen ikääntymisen foorumi 9.11.2006. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 24/2007. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 31–35. Hakupäivä 24.3.2011, http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b24.pdf.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kallinen, M. 2010. Kestävyys. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 120–128.

Kohti onnistunutta vanhustyötä. 2008. Posion kunnan ikäpoliittinen strategia, osa 1.

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuus-

selonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvosto, 25–79. Hakupäivä 28.2.2011, <http://www.vnk.fi/julkaisukansio/2004/j33-ikaantyminen-voimavarana/pdf/fi.pdf>.

Koskinen, S. 2006. Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa T. Tulva, I. Uusitalo & K. Harra (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö, 18–49.

Koskinen, S., Martelin, T. & Sainio, P. 2004. Ikääntyvän väestön toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvosto, sivu 117–131. Hakupäivä 28.2.2011, <http://www.vnk.fi/julkaisukansio/2004/j33-ikaantyminen-voimavarana/pdf/fi.pdf>.

Koskinen, S., Martelin, T. & Sainio, P. 2007. Iäkkäiden toimintakyky: ulottuvuudet, viimeaikaiset muutokset ja kehitysnäkymät. Teoksessa T. Martelin & N. Kuosmanen (toim.) Ikääntyminen ja toimintakyky: haasteet tutkimukselle. Kolmas kansallinen ikääntymisen foorumi 9.11.2006. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 24/2007. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 15–25. Hakupäivä 24.3.2011, http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b24.pdf.

Kuntalaki 17.3.1995/365. Hakupäivä 13.7.2011, [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950365?search\[type\]=pika&search\[pika\]=kuntalaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950365?search[type]=pika&search[pika]=kuntalaki).

Laukkanen, P. 2010. Toimintakyky ja ikääntyminen -käsitteestä ja viitekehystä päivittäistoimintoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 261–272.

Leinonen, A. 2007. Tuottava ikääntyminen: käsitteestä käyttömahdollisuuksiin. Yhteiskuntapolitiikka 72 (3), 295–308. Hakupäivä 12.5.2011, <http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/EBBC8A29-DF16-4C00-B378-827B5F1688F0/0/073leinonen.pdf>.

Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteis-

kunnallisiin ehtoihin. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 89–118.

Olsbo-Rusanen, L. & Väänänen-Sainio, R. 2003. Ikäihmisten asuminen ja palvelut paremmiksi. Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Helsinki: Ympäristöministeriö. Hakupäivä 24.3.2011, <http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=3726>.

Pohjolainen, P. 1990. Mitä on sosiaaligerontologia? Teoksessa M. Jylhä & P. Pohjolainen (toim.) Vanheneminen ja elämäntyyli, Sosiaaligerontologian perusteita. Helsinki: Weilin+Göös, 17–59.

Posion kunta. 2011. Vanhustyö. Hakupäivä 3.5.2011, <http://www.posio.fi/Resource.phx/sivut/sivut-posio/palvelut/vanhustyö/index.htm>.

Rantanen, T., Sipilä, S. & Tiainen, K. 2010. Lihasvoima. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 107–119.

Read, S. 2010. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 231–241.

Ruoppila, I. 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 119–152.

Sosiaalihuoltoasetus 29.6.1983/607. Hakupäivä 8.4.2011,
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830607>.

Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710. Hakupäivä 8.4.2011,
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1982/19820710>.

Sosiaali- ja terveystieteiden strategiat 2015 -ohjelma. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2006:14. Hakupäivä 28.2.2011, <http://pre20090115.stm.fi/hm1157622687947/passthru.pdf>

Sosiaaliportti. 2011. ECTS -kompetenssit. Hakupäivä 28.2.2011, http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/

Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategia. 2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2011:1. Hakupäivä 3.5.2011, http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-14357.pdf.

Toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2009. 2009. Posion kunta. Hakupäivä 31.1.2011, <http://www.posio.fi/dman/Document.phx?documentId=on18110084700176&cmd=download>.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Väestöennuste 2009–2060. Tilastokeskus 2009. Hakupäivä 20.2.2011, http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001_fi.html.

LIITTEET

LIITE 1: Palautekysely kohderyhmälle

LIITE 2: Ikäihmisten palveluopas

POSION KUNNAN IKÄIHMISTEN PALVELUOPAS -PALAUTEKYSELY LIITE 1

Arvoisa vastaanottaja,

Olette saaneet arvioitavaksenne Posion kunnan ikäihmisten palveluoppaan, joka tehdään opinnäytetyönä yhteistyössä Oulun seudun ammattikorkeakoulun kanssa. Luettuanne oppaan toivoisin Teidän vastaavan huolellisesti alla oleviin kysymyksiin. Vastauksenne ovat arvokkaita ja hyödynnän niitä oppaan kehittämiseen.

Pyydän palauttamaan kyselyn oheisessa palautuskuoressa. Palautuksen voitte tehdä nimettömänä eikä siitä aiheudu Teille kuluja. Toivoisin saavani vastaukset xx.xx.2010 mennessä.

Tarvittaessa saatte lisätietoja alla olevalta yhteyshenkilöltä puhelimitse numerosta x (klo 16.00 jälkeen) tai sähköpostitse osoitteesta x.

Avustanne kiittäen,

Eeva Posio
Sosiaalialan opiskelija
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Sisältö

1. Onko oppaassa oleva teksti ymmärrettävässä muodossa?

Kyllä___ Ei___ En osaa sanoa___

Jos vastasit ei, missä kohdissa teksti ei ollut ymmärrettävää?

2. Onko oppaassa riittävästi tietoa palveluista?

Kyllä___ Ei___ En osaa sanoa___

Jos vastasit ei, mitä palveluita tai asioita mielestäsi puuttuu?

3. Onko oppaassa jotain turhaa tai ylimääräistä tietoa?

Kyllä___ Ei___ En osaa sanoa___

Jos vastasit kyllä, mitä tieto on mielestäsi turhaa tai ylimääräistä?

4. Koetteko, että oppaassa olevat tiedot ovat teille hyödyllisiä?

Kyllä___ Ei___ En osaa sanoa___

Jos vastasit ei, miksi opas ei ole teille hyödyllinen?

Ulkoasu

1. Onko opas mielestänne selkeä ja helposti luettava?

Kyllä___ Ei___ En osaa sanoa___

Jos vastasit ei, miksi opas ei ole selkeä ja helposti luettava?

2. Onko opas kokonaisuutena lukemaan ja tutustumaan houkutteleva?

Kyllä___ Ei___ En osaa sanoa___

Jos vastasit ei, mitä pitäisi muuttaa tai lisätä, jotta oppaasta tulisi houkuttelevampi?

3. Mitä muuta palautetta haluaisitte antaa oppaasta?
