

Sini Saari ja Emmi Altio

**Ikääntyneiden
ennaltaehkäisevät palvelut
Palvelukooste ja ikääntyneiden
kokemuksia**

Opinnäytetyö

Geronomi

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Emmi Altio ja Sini Saari	Geronomi (AMK)	Lokakuu 2020
Opinnäytetyön nimi		
Ikääntyneiden ennaltaehkäisevät palvelut – Palvelukooste ja ikääntyneiden kokemuksia		34 sivua 7 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy:n (Socom) - Helmi Hyvää elämää ikään- tyneenä-hanke		
Ohjaaja		
Merja Nurmi		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyö on osa Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy Socomin - Helmi Hyvää elämää ikääntyneenä-hanketta. Hankkeen tavoitteena on tukea maaseudulla asu- vien ikääntyneiden kotona asumista sekä vahvistaa heidän osallisuuttansa ja turvallisuuden tunnetta. Opinnäytetyön tavoite oli selvittää, millaisia toimijuutta ylläpitäviä palveluita ikään- tyneille on Elimäellä.</p> <p>Palveluiden kartoitus toteutettiin verkkohauilla ja kyselyillä palveluiden tuottajilta. Ikäänty- neiden kokemuksia selvitettiin ryhmähaastattelulla, joka toteutettiin teemahaastattelun muodossa. Haastattelun teemat perustuivat toimijuuden modaaliteetteihin. Ikääntyneiden ko- kemuksia täydennettiin kirjallisuuskatsauksella.</p> <p>Palveluselityksen päätuloksena julkiset palvelut tuottavat pääsääntöisesti tukipalveluita ja kolmannen sektorin keskittyy sosiaaliseen tukeen. Ikääntyneiden kokemuksissa kes- keiseksi nousivat palveluiden tiedottaminen, saavutettavuus, helposti lähestyttävät palvelut sekä asiakaslähtöisyys. Kirjallisuuskatsauksessa nousi yhtymäkohdiksi saavutettavuus, di- gitaaliset palvelut, yhteisöllisyyden vahvistaminen ja läheisten antama tuki.</p> <p>Opinnäytetyön aineiston perusteella palveluita on erityisesti tukipalveluita tarvitseville. Sen sijaan varhaisen tuen toimijuutta tukevia palveluita ei juurikaan ole tai ne ovat vaikeasti löy- dettävissä. Palvelut ovat keskittyneet toimintakykyyn, jolloin ikääntyneen toimijuus jää vä- hemmälle huomiolle. Kehittämistyö tulisi suunnata yhteisölliseen toimintaan ja palveluiden saatavuuden helpottamiseen.</p>		
Asiasanat		
ikäntyneet, palvelut, toimijuus, teemahaastattelut, elimäki		

Author (authors)	Degree	Time
Emmi Altio ja Sini Saari	Bachelor of Social Services and Health Care	October 2020
Thesis title Preventive services for the elderly – Service summary and elderly experience		34 pages 7 pages of appendices
Commissioned by The Center of Expertise on Social Welfare in South-East Finland Socom - Helmi Hyvää elämää ikääntyneenä-hanke		
Supervisor Merja Nurmi		
Abstract <p>This thesis is a part of The Center of Expertise on Social Welfare in South-East Finland Socom Helmi Hyvää elämää ikääntyneenä- project. The goal of the project is to support the home living of elderly people living in rural areas, as well as strengthening their sense of inclusion and security. The goal of the thesis was to research, what kind of activity services were available for the elderly in Elimäki.</p> <p>The chart of services was implemented with online searches and surveys of service providers. The experiences of the elderly were clarified through a group interview, which took the form of a thematic interview. The themes of the interview were based on the modalities of activity. The experiences of the elderly were supplemented by a literature review.</p> <p>The survey showed that, public services mainly provide support services and the tertiary sector focuses on social support. In the experiences of the elderly, information, accessibility, easily accessible services and customer orientation became central. In the literature review became accessibility, digital services, strengthening community spirit and support from relatives.</p> <p>Based on the materials of the thesis, there are services especially for those who need support services. But there are not many activity supportive services or intervention services are difficult to find to support elderly people. Services are focus on functional capacity, which means that less attention is paid to older people's activity. Further work should focus on community activities and facilitating access to services.</p>		
Keywords elderly, services, activity, thematic interview, elimäki		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTOITUS	6
2.1	Helmi hyvää elämää ikääntyneenä -hanke	6
2.2	Elimäki	7
2.3	Ikääntyminen	8
2.4	Ennaltaehkäisevät palvelut ja toiminnot ikääntyneille	9
2.5	Toimintakyky ja toimijuus	11
3	OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TOTEUTUS	14
3.1	Opinnäytetyön tehtävä.....	14
3.2	Opinnäytetyön vaiheet.....	14
3.3	Palvelutietojen kartoittaminen	15
3.4	Haastateltavien valinta.....	16
3.5	Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä	17
3.6	Aineiston täydennys kirjallisuuskatsauksella	18
3.7	Aineiston analysointi	18
4	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	19
4.1	Ennaltaehkäiseviä ikääntyvien palveluja Elimäen maaseudulla	19
4.2	Kokemuksia palveluista	20
4.3	Kirjallisuuskatsauksen tulokset	23
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	25
5.1	Eettisyys ja luotettavuus	25
5.2	Hyvä ikääntyminen Elimäellä keskustelutilaisuus	27
6	POHDINTA.....	27
	LÄHTEET.....	30

Kuvaluettelo

Taulukkuuettelo

Liiteluettelo

LIITTEET

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on osa Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen (Socom) Helmi hyvää elämää ikääntyneenä -hanketta. Hankkeessa tuetaan ikäihmisten kotona asumista tutussa maaseutu ympäristössään sekä vahvistetaan heidän osallisuuden ja turvallisuuden tunnettaan. Hankkeessa pyritään myös ehkäisemään ikääntyneiden yksinäisyyttä. Opinnäytetyön haastattelut toimivat hankkeen alkukartoituksena. Haastattelujen pohjalta hanke luo ikääntyneille suunnattuja toimijuutta tukevia palveluita. Opinnäytetyössämme kartoitimme tarjolla olevia ennaltaehkäiseviä palveluita rajatulla maaseutualueella ja haastattelimme ikääntyneitä heidän kokemuksistaan. Opinnäytteessämme kiinnitimme huomion ikääntyvien toimijuutta ylläpitäviin palveluihin.

Opinnäytetyömme tekeminen ajoittui juuri pahimpaan korona-aikaan Suomessa (kevät 2020). Opinnäytetyön aloitus vuodenvaihteessa tuntui lupaavalta ja eteni suunnitelmaseminaariin asti suunnitellusti. Korona hankaloitti suuresti haastateltavien saamista, mutta sinnikkyydellä saimme opinnäytetyöhömme joitakin haastateltavia. Korona-aika toi näkyviin myös ikäihmisten tarpeen kotona-asumisen tukemiseen kohdistuviin palveluihin. Koronan vaikutus ennaltaehkäisevien palveluiden katoamiseen tulee näkyviin työssämme ikääntyneille suunnattujen toimintojen nopealla alasajolla ja vaikeudella saada heihin yhteys. Sen sijaan mahdolliset koronan vaikutuksesta syntyneet palvelut eivät työssämme näy.

Ennaltaehkäisevät palvelut ikääntyneille ovat tällä hetkellä olleet esillä usein, ja tästä syystä halusimme tuoda ikääntyneiden oman äänen kuuluviin ja mielipiteet julki. Socomin hanke herätti mielenkiinnon, koska se keskittyy haja-asutus alueen ikääntyneisiin ja siellä tarjottaviin ennalta ehkäiseviin palveluihin. Keskitymme opinnäytetyössämme Elimäen kirkonkylään ja sen lähellä oleviin haja-asutus alueisiin.

Ei ole olemassa suoranaista määritelmää, keitä voi kutsua ikääntyneeksi. Kuitenkin laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista määrittää ikääntyneiksi ne, joilla on oikeus vanhuuseläkkeeseen eli yli 65-vuotiaat. (Laki ikääntyvän väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012, 3. §.)

Opinnäytetyössämme käytämme sanaa ikääntyneet, joilla tarkoitamme yli 65-vuotiaita.

Opinnäytetyömme aloitimme viitekehuksesta, jossa käymme opinnäytetyön teoriaosuutta läpi (luku 2). Tämän jälkeen keskityimme opinnäytetyön tarkoitukseen, eri vaiheisiin ja itse toteutukseen (luku 3). Näiden jälkeen pääsimme tekemään haastatteluita, joiden pohjalta saimme tuloksia ja pystyimme tekemään johtopäätökset. Lopuksi avasimme pohdinnassa omia ajatuksia ja kokemuksia opinnäytetyön haasteista ja onnistumisista.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTOITUS

Opinnäytetyömme liittyy ympäristögerontologiseen tutkimukseen, jota on karkeasti sanottuna kolmea eri tyyppiä. Ympäristögerontologisessa tutkimuksessa tutkimus keskittyy yksilön ja ympäristön väliseen suhteeseen. Ensinnäkin kotona asuvien ikääntyneiden tutkimuksia on kohdennettu kotiin ja sen merkitykseen sekä kodin ulkopuoliseen lähiympäristöön. Toiseksi tutkimuksia on toteutettu ikääntyneille suunnitelluissa ympäristöissä, kuten palvelukeskuksissa. Kolmanneksi näitä tutkimuksia on tehty tilanteissa, joissa ympäristö vaihtuu tai on vaihtunut. (Wahl & Weisman 2003, 620.) Opinnäytteessä keskityimme erityisesti maalaisympäristöön rajatulla maantieteellisellä alueella ja ikääntyneiden ja ympäröivien palveluiden suhteeseen.

2.1 Helmi hyvää elämää ikääntyneenä -hanke

Helmi hyvää elämää ikääntyneenä-hankkeen tavoitteena on tukea maaseudulla asuvien ikääntyneiden kotona asumista, sekä vahvistaa heidän osallisuuttaan ja turvallisuuden tunnettaan. Helmi-hankkeessa työskentelevät tekevät yhteistyötä ikääntyneiden ja heidän omaisten ja läheisten kanssa. Lisäksi yhteistyössä ovat eri järjestöt, seurakunnat ja kunnalliset toimijat. Näiden avulla pyritään tavoittamaan yksinäisyyttä ja turvattomuutta kokevia ikääntyneitä. (Socom 2019.) Käytämme opinnäytetyössämme jatkossa hankkeesta nimeä Helmi-hanke.

Helmi-hanke kartoittaa pilotointialueen palveluja ja toimintoja ikääntyneille. Kartoituksen pohjalta toteutetaan ikääntyneiden toiveiden ja tarpeiden mu-

kaista uutta yhteisöllistä toimintaa. Ikääntyneille tiedotetaan jo olemassa olevista palveluista ja toiminnasta, jolloin yksinäisyyttä kokevat ikääntyneet voidaan ohjata heitä kiinnostavien toimintojen ja palvelujen pariin. Myös vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille järjestetään hankkeen parissa valmennusta pilotointialueella.

Helmi-hanke toteutetaan Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson maaseutualueilla, ja kohderyhmänä ovat yksinäisyyttä ja osattomuutta kokevat ikääntyneet. Välillisenä kohderyhmänä ovat maaseudun vapaaehtoistyöntekijät ja kolmannen sektorin toimijat. (Socom 2019.)

Helmi-hanke toteutetaan ajalla 1.5.2019-30.4.2021. Hankkeen rahoittajana toimii Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto (maaseuturahasto) ja rahoituksen on myöntänyt Kaakkois-Suomen elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus (ELY-keskus). (Socom 2019.)

2.2 Elimäki

Aiemmissä tutkimuksissa on tullut esille, että ikääntyneet kyläläiset kokivat kylän paikkana, joka tarjosi asukkailleen työn ja kodin lisäksi ihmissuhteita ja harrastuksia. Kylät edustivat siis kaikkea, mitä elämässä tarvittiin. Nyt kylät ovat hiljentyneet monella tapaa, ne ovat nyt ennen kaikkea asuinpaikkoja, jotka tarjoavat välttämättömän. (Vuorinen 2009, 172.) Opinnäytteessämme kohteena on Elimäki, joka on ennen ollut aktiivinen kuntakeskus ja sittemmin liittyttyään Kouvolaan hiljentynyt. Joten sen merkitys ikääntyneille on verrattavissa edellä mainittuun tutkimukseen.

Elimäki sijaitsee Kymenlaaksossa, noin 30 kilometriä Kouvolasta Helsinkiin päin, se on maaseudulla sijaitseva kaupunginosa. Vuoteen 2009 asti Elimäki oli oma kunta, mutta vuoden 2009 alusta se yhdistyi osaksi Kouvolan kaupunkia. (Kouvola, tilastotietoa 2020.)

Vuonna 2018 Kouvolassa oli 82 618 asukasta, joista naisia 42 083 ja miehiä 40 509. Elimäellä oli 7 600 asukasta, joista miehiä ja naisia 3 800 molempia. Koko Kouvolassa oli yli 65-vuotiaita asukkaita 22 642 ja Elimäellä 1922. Koko

Kouvolan keski-ikä oli vuonna 2020 47,8 vuotta ja Elimäen 47,6 vuotta. Elimäen kirkonkylällä vuonna 2018 asukkaita oli 2 273, joista oli miehiä 1 100 ja naisia 1 173. Keski-ikä oli 51 vuotta ja yli 65-vuotiaiden määrä 784. (Kouvola, tilastotietoa 2020.)

2.3 Ikääntyminen

Ensimmäiset havaittavat muutokset ikääntymisestä ovat yleensä fyysisiä. Ikääntymisen fysiologisia muutoksia ovat muun muassa lihaskato, heikentynyt aerobinen kestävyys, tasapaino, notkeus ja kognitiiviset toiminnot. Lihaskato heikentää voimaa ja lihasten kestävyttä. Aerobinen kestävyys, eli suorituskestävyys heikkenee ja suorituksista tulee lyhyempiä. Tasapainon ja notkeuden heikkenemisen myötä liikuntakyky heikkenee ja vammautumisriski kasvaa. Kognitiivisten toimintojen heiketessä muisti huononee ja arkiset asiat vaikeutuvat. (Komulainen & Vuori 2015.) Näössä ja kuulossa tapahtuu normaalia heikkenemistä ikääntyessä, mikä voi vaikuttaa ikääntyneen toimintakykyyn. Tämä normaali heikkeneminen sekoitetaan usein epänormaaleihin aistien muutoksiin, joita esimerkiksi sairaudet aiheuttavat. (Crews & Campbell 2004.) Tässä opinnäytetyössä keskitymme vain näihin normaaleihin ikääntymiseen liittyviin muutoksiin.

Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään ihmisten välisen, yhteiskunnallisen, sekä yhteisöllisen vuorovaikutuksen. Sosiaalista toimintakykyä ei voi tarkastella yksilön ominaisuutena, ja täten se poikkeaa muista toimintakyvyn ulottuvuuksista. Ylläpitääkseen sosiaalista toimintakykyä ihmisen tulisi olla keskinäisessä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ongelmat sosiaalisessa toimintakyvyssä näkyvät arkielämän asettamissa tehtävissä ja rooleissa. Ikääntyessä näön ja kuulon heikkeneminen vaikuttavat henkilön sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutustaitoihin. Sosiaalisen aktiivisuuden ja tuen merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä ja ylläpitäjänä on saatu tutkimuksissa vahvaa näyttöä. Toimiva ja tyydyttävä sosiaalinen verkosto tuottaa monenlaista terveyshyötyä. (Tiikkainen 2016, 284—290.)

Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat havaitseminen, muisti, oppiminen, ajattelu, kommunikointi, realiteettien taju, elämän hallinnan kokeminen, opti-

mismi, tyytyväisyys elämään, sosiaalinen toimintakykyisyys, itseluottamus, toiminnallisuus ja tunne-elämä. Psykkistä toimintakykyä voidaan tarkastella yhtä lailla mielialan, persoonallisuuden ja elämänhallinnan psyykkisten voimavarojen sekä toisaalta psyykkisten oireiden ja mielenterveyshäiriöiden näkökulmasta. Ikääntyessä aivot tarvitsevat enemmän aikaa ja erilaisia toimintatapoja suoriutuakseen tehtävistä. Ikään liittyvät muutokset ovat aina varsin yksilöllisiä, mutta monilla myös keskittymiskyky, tarkkaavaisuus ja uuden oppiminen hidastuvat. Ikääntyneen minäkäsitys sekä itsearvostus säätelevät kykyä arvioida omaa toimintaa sekä kykyä tehdä päätöksiä ja ratkaista ongelmia. (Lyyra ym. 2007, 132.)

Opinnäytteemme ikääntyneet ovat syntyneet vuonna 1955 tai aiemmin. He kuuluvat todennäköisesti suuriin ikäluokkiin, jotka syntyivät sodan päätyttyä. Nuorimmat ikääntyneet ovat syntyneet vanhemmille, jotka olivat sodassa lapsia tai nuoria. Sota ajalla voi vielä olla merkitystä ikääntyneenä heidän elämässään. Toisaalta nämä ikääntyneet ovat eläneet nuoruutensa 1960–1970-luvuilla, jolloin syntyi vahva nuorisokulttuuri. Esimerkiksi Beatles oheisilmiöineen loi uuden suuntauksen musiikki- ja fanituskulttuuriin. Nuorisokulttuuriin vaikutti myös suuresti hippiliike, varsinkin Euroopan suurissa kaupungeissa. (Purhonen 2005, 234–238.) Nämä aiemmin mainitut asiat vaikuttavat siihen, millaisista asioista he ovat kiinnostuneita.

2.4 Ennaltaehkäisevät palvelut ja toiminnot ikääntyneille

Ennaltaehkäisevät palvelut toimivat ikääntyneiden tukena, jotta he pystyisivät asumaan turvallisesti omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Ennaltaehkäisevillä palveluilla pyritään ehkäisemään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (Kymsote 2020.)

Ennaltaehkäiseviä palveluja ja toimintoja ovat mm. hyvinvointiasemat, seurakuntien ja yksityisten toimijoiden järjestämät kerhot ja tapahtumat, kyläyhdistysten tapahtumat, palvelukeskusten yhteisöllinen toiminta, kuntosalit, liikuntaryhmät, eri liittojen (esim. muisti- tai sydänliitto) tapahtumat, vapaaehtoistoiminta ja urheiluseurat.

Valtaosa ikääntyneistä ei tarvitse säännöllisiä sosiaali- ja terveystalvueluita. Monet sairaudet, etenkin muistisairaudet ja toimintakyvyn rajoitteet kuitenkin lisääntyvät iän myötä. Kaikkein vanhimpiin ikäluokkiin kuuluvien määrän kasvu lisää siten väistämättä palvelujen tarvetta. Palvelujen tarpeen kasvua voidaan kuitenkin ehkäistä ennaltaehkäisevillä toimilla ja palveluilla. (STM 2017).

Maaseutu luo ennaltaehkäiseville ikääntyneiden palveluille haasteita: väestö ikääntyy, välimatkat voivat olla pitkiä ja palveluita supistetaan. Nämä supistavat usein ennaltaehkäiseviä palveluita, nykyisin ennaltaehkäisevät palvelut keskitetään isompiin asutuskeskuksiin. Terveystenhuoltolaki (1326/2010) velvoittaa kunnat ja sote-kuntayhtymät tarjoamaan ennaltaehkäiseviä sote-palveluita, mutta kolmannen sektorin ja yksityisten tuottamien ennaltaehkäisevien palveluiden tuottamisesta ei ole säädetty lailla. (Helminen ym. 2014,13–14.)

Avaamme kartoituksen jälkeen taulukossa (luku 4.1) määrällisesti eri palveluntuottajien tarjoamia palveluita suhteessa ikääntymisympäristöjen perustehtävien kolmijakoon. Kolmijakona käytämme seuraavia: tukipalvelut, sosiaalinen tuki sekä osallisuus ja elinikäinen oppiminen. Käytämme määrällisiä lukuja kartoittamistamme palveluista.

Sosiaali- ja terveystenministeriö on antanut kunnille suosituksen ikääntyneiden ennaltaehkäiseviin palveluihin seuraavaan tapaan:

SUOSITUS 1 Kunnissa tuetaan ikääntyneen väestön terveyttä ja toimintakykyä toimenpiteillä, joilla vahvistetaan

- a) iäkkäiden omaehtoista toimintaa,*
- b) eri toimijoiden (järjestöt, yritykset, seurakunnat, vanhusneuvostot, kansalais-, asiakas-/omaishoitajajaraadit) yhteistä tekemistä sekä*
- c) kunnan eri toimialojen yhteistyötä hyvinvoinnin edistämiseksi – vahvistettava lähiliikuntapaikkojen ja toimintatilojen saatavuutta ja saavutettavuutta sekä matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa – vahvistettava terveyttä edistävää ja osallisuutta lisäävää ryhmämuotoista toimintaa.*

SUOSITUS 2 Kunnissa ja jatkossa maakunnissa lisätään vaikuttavaksi todettujen interventtioiden, kuten liikunta, ravitsemusneuvonta, kaatumisten ehkäisy, rokotuskattavuuden parantaminen, toteuttamista ikään tyneen väestön terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi.

SUOSITUS 3 Kuntien ja jatkossa myös maakuntien palveluvalikoimaan sisältyy kohdennettuja toimenpiteitä riskiryhmille. Riskiin vaikuttamalla voidaan estää tai vähentää palvelujen tarvetta. Riskitekijöitä, jotka enakoivat toimintakyvyn heikkenemistä ovat:

- alttius kaatumisille ym. tapaturmille ja luunmurtumat,*

- *ulkona liikkumisen väheneminen ja liikkumisen ongelmat, tasapaino-ongelmat ja lihasvoimien väheneminen,*
- *ravitsemustilan poikkeamat, laihtuminen,*
- *haurausraihnaus -oireyhtymään viittaavat merkit (HRO), kuten lihas kato, laihuus ja hidas liikkuminen,*
- *muistin heikkeneminen, muistihäiriöt,*
- *mielialan lasku, mielenterveyshäiriöt kuten masennus,*
- *runsas päihteiden käyttö,*
- *koettu yksinäisyys,*
- *runsas sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttö ja erilaiset siirtymät, esi merkiksi (STM, 2017).*

Eliniän pidentyessä myös ikääntyneiden palvelujen tarve kasvaa, jolloin toimintakyvyn tukeminen korostuu. Erilaisilla elämäntapaohjauksilla, neuvonnalla ja tuella toteutetaan kohdennettuja hyvinvointitarkastuksia ja kehitetään palveluneuvontaa entisestään. (Valtioneuvoston julkaisuja 2019, 151.) Myös laki ikääntyvän väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) velvoittaa kuntia tuottamaan ennaltaehkäiseviä palveluita.

2.5 Toimintakyky ja toimijuus

Toimintakyky on gerontologisen tutkimuksen ja vanhuuspolitiikan keskeisiä näkökulmia. Käsitteenä toimintakyky jaetaan usein kolmeen osaan: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Eniten tutkimuksia on tehty fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta gerontologisessa toimintakykytutkimuksessa ja vähiten sosiaalisesta toimintakyvystä. Tästä kolmijaosta seurauksena on tutkimuksen lohkoutuminen ja jopa kapea-alaistuminen. (Jyrkämä 2007, 196—197.)

Toimintakyky määritellään niin, että ihmisellä on erilaisia fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia ja sosiaalisia edellytyksiä toimia jokapäiväisissä toiminnoissa elinympäristössään. Toimintakyky on riippuvainen elinympäristön myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista.

- Fyysinen toimintakyky on ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä arjen tehtävistä, jotka ovat hänelle itselleen merkityksellisiä.
- Psyykinen toimintakyky on voimavaroja, joita ihminen tarvitsee arjen haasteisiin ja kriiseihin.
- Kognitiivinen toimintakyky on tiedonkäsittelyä, jonka avulla on mahdollista suoriutua arjen toimista.

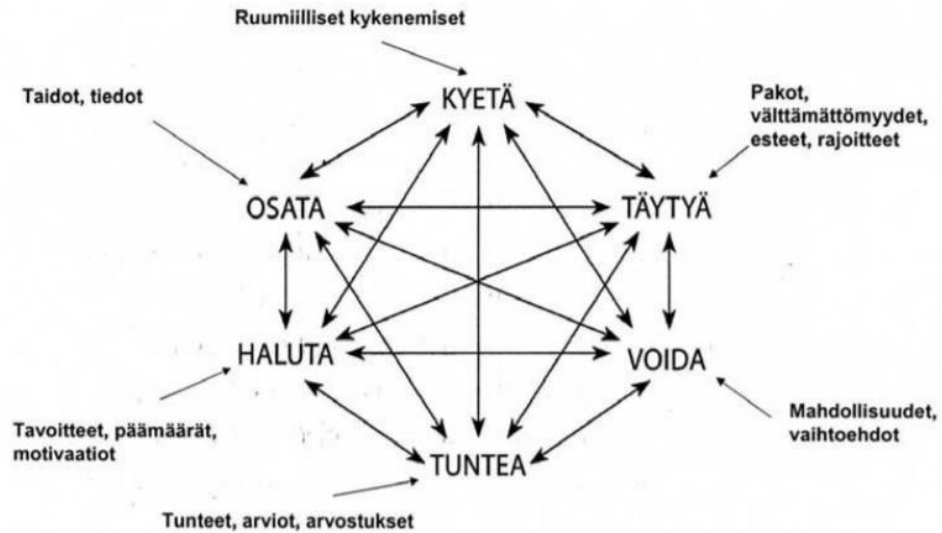
- Sosiaalinen toimintakyky on kykyä toimia vuorovaikutussuhteissa mm. ympäristön, yhteisön tai sosiaalisen verkoston kanssa.

Toimintakykyä voidaan tukea mm. erilaisilla palveluilla ja asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä. Myös läheisten ja muiden ihmisten tuella on merkitystä toimintakykyyn.

Toimintakykyä voidaan tutkia ja mitata kansainvälisellä ICF-luokituksella, jossa toimintakykyä kuvataan kolmella eri tasolla: kehon rakenteina ja toimintoina, osittain näiden varaan rakentuvina suorituksina ja osallisuutena eri elämäntilanteisiin ja yhteisön elämään. Terveysportista löytyy Toimia-tietokanta, jossa on yli 100 erilaista toimintakykyä mittaavaa mittaria. (Terveystietokeskus ja Hyvinvoinnin laitos 2019.)

Tutkimuksellisesti on nähty tarpeelliseksi siirtyä toimintakyvystä toimijuuden tutkimukseen. Tämä uusi näkökulmia ei korvaa vanhaa, vaan pikemminkin täydentää sitä. Toimijuus laajentaa esimerkiksi sosiaalisen toimintakyvyn ymmärrystä sosiaalisuuteen. Toiseksi toimijuus kuvaa ikääntyneiden tapaa käyttää tai olla käyttämättä käytännössä toimintakykyään. Kolmanneksi toimijuus tuo näkyviin ikääntyneiden ja heidän lähiympäristönsä arviot arjessa kohtaamistaan tilanteista ja niiden edellyttämästä toimintakykyisyydestä. Neljänneksi siirtymä toimintakyvystä toimijuuteen kohdistaa katseen yksilön sijaan toimintaan, toimintatilanteisiin ja niissä tapahtuviin sosiaalisiin toimintakäytäntöihin. (Jyrkämä 2007, 200–201.)

Tässä opinnäytetyössä kiinnitämme huomiota pääasiassa toimijuuteen. Toimijuus käsitteenä voidaan avata kolmesta eri näkökulmasta. Elämänkulusta, rakenteista sekä avata sisältäpäin erilaisten modaalisten ulottuvuuksien näkökulmista. (Jyrkämä 2013, 423–424.) Tässä työssä näkökulmana käytämme modaliteettien näkökulmaa (kuva 1). Toimijuudessa korostuu ihmisen tavoitteet, vapaa tahto, kyvykkyys sekä moraaliset valinnat. Näiden asioiden pohjalta on helppo selvittää ikääntyneiden tarpeet ja mieltymykset tarpeista. (Jyrkämä 2007, 202.)



KUVA 1. Toimijuuden modaliteetit (Jyrkämä 2008, 195.)

Käytämme Jyrkämän toimijuuden modaliteetteja haastattelun pohjana, koska ne kietoutuvat kokonaisdynamiikkaan. Sen moniulotteinen kontekstuaalisuus sisältää iän, ajankohdan, ikäryhmän sekä paikan ja tilan. Toimijuuden modaliteettien ulottuvuuksina ovat seuraavat kuusi toisistaan erillistä, mutta toisiinsa kytkeytyvää seikkaa. (Jyrkämä 2007, 206–207.)

Toimijuuden modaliteetit ovat Jyrkämän (2007, 206) mukaan seuraavat:

Kyetä: viittaa psyykkisiin ja fyysisiin toimintakykyihin ja kykenemisiin.

Täytyä: kuvaa fyysisiä ja sosiaalisia esimerkiksi moraalisia esteitä ja rajoitteita.

Voida: ilmentää mahdollisuuksia, joita tuotetaan ja avataan yksilölle eri tilanteissa.

Osata: kuvaa yksilön hankkimaa tietotaitoa ja pysyvää osaamista elämänsä aikana.

Haluta: joka viittaa motivaatioon, päämääriin ja tavoitteisiin.

Tuntea: joka liittyy asiayhteyksiin omia tunteitaan.

3 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TOTEUTUS

3.1 Opinnäytetyön tehtävä

Opinnäytetyön toimeksiantajan (Helmi hyvää elämää ikääntyneenä-hanke) tarve oli kartoittaa ennaltaehkäisevät palvelut ja erityisesti saada ikääntyneiden näkökulmia palveluiden riittävydestä Elimäellä. Palveluiden kehittämisen näkökulmasta opinnäytteemme tarkoitus on selvittää olemassa olevaa tilannetta valitulla maantieteellisellä alueella.

Ennen pandemian aiheuttamaa muutosta ehdimme edetä opinnäytteen tekemisessä haastateltavien tavoittelemiseen. Saavuttaaksemme ikääntyneitä kohdealueelta olimme yhteydessä muun muassa Elimäen evankelisluterilaisen seurakunnan kirkkoherraan, joka oli innostunut aiheesta ja suunnitelmastamme. Hän oli myös innostunut auttamaan haastateltavien saamisessa seurakunnan kautta. Nämä edellä mainitut asiat osoittavat opinnäytetyön tarpeen hankkeelle ja toimijoille, mutta pandemian leviäminen muutti yhteistyön mahdollisuudet täysin.

Lopulta opinnäytetyömme keskeiseksi tehtäväksi muodostui selvittää ennaltaehkäiseviä palveluita Elimäellä ja kuvata, miten ne vastaavat ikääntyneiden kuvaamia tarpeita kotona-asumisen tukemisessa. Ikääntyneiden kokemusten lisäksi täydennämme ikääntyneiden näkökulmaa löytämiemme haastattelututkimusten avulla.

Opinnäytteemme pääkysymykseksi lopulta nousi seuraava:

Millaisia toimijuutta ylläpitäviä palveluja ikääntyneille on Elimäellä?

Opinnäytetyön pääkysymykseen haemme vastausta kolmen alakysymyksen avulla:

1. Mitä ennaltaehkäiseviä palveluja Elimäen maaseudulla on ikääntyneille?
2. Mitä ikäihmiset kertovat palveluista?
3. Millaisia yhtymäkohtia aineistossa on aiempiin tutkimuksiin?

3.2 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyö toteutettiin prosessina. Prosessin ensimmäinen osa on palveluiden kartoitusvaihe, jolla vastataan alakysymykseen yksi. Prosessin toinen

vaihe on ikäihmisten haastattelut, joilla haetaan vastausta alakysymykseen kaksi. Alakysymykseen kolme haetaan vastausta kirjallisuuskatsauksella. Prosessin etenemisen kuvaus esitetään kuvassa 2.



KUVA 2. Opinnäytetyön prosessin vaiheet

Opinnäytetyössä kartoitimme aluksi Elimäellä jo olemassa olevat palvelut. Kartoituksen jälkeen laadimme kysymykset haastatteluista varten. Haastatteluilla on tarkoitus selvittää Elimäellä asuvien ikääntyneiden palveluiden käyttöä, tarvetta ja mahdollisia syitä palveluiden käyttämättömyyteen. Haastattelun tuloksena esille nousee ikääntyneiden oma mielipide palveluista, mahdollisista palveluiden lisätarpeista ja niistä syistä, miksi palveluita ei käytetä.

Koronapandemian ja poikkeustilan vuoksi haastattelujen tekeminen osoittautui mahdottomaksi. Poikkeustilan päätyttyä ikääntyneiden tavoittaminen oli edelleen haasteellista, ja tämän vuoksi haastattelujen laajuus oli mahdotonta toteuttaa suunnitelman mukaisesti. Kirjallisuuskatsauksen lisäsimme työhön vähäisen haastatteluaineiston vahvistukseksi.

3.3 Palvelutietojen kartoittaminen

Kartoitimme jo olemassa olevat ennaltaehkäisevät palvelut ja toiminnot ikääntyneille Elimäen kirkonkylän alueella. Julkisen sektorin lisäksi palveluja tarjoavat kolmas ja yksityinen sektori. Niiden tarjoamat ennaltaehkäisevät palvelut

ovat pääsääntöisesti yhdistysten ja seurakuntien tarjoamaa harraste toimintaa.

Aloitimme kartoituksen julkisten (Kymsote ja Kouvolan kaupunki) palveluntuottajien internetsivujen kautta, hakemalla Elimäellä olevat ikääntyneiden palvelut. Seuraavaksi etsimme google hakukoneella Elimäellä toimivat seurakunnat ja niiden tuottamat palvelut ikääntyneille. Osan järjestöjen tuottamista palveluista haimme niiden kotisivujen kautta ja lopuksi teimme vielä google haun yleisesti hakusanoilla, Elimäki+Ikääntyneet, Elimäen ikääntyneet, Kouvolan kaupunki palvelut ja Elimäen palvelut. Kartoitusta varten lähetimme sähköpostitse kyselyjä palvelu toiminnasta (Teuroisten Martoille, Helmi Martoille, Elimäen kotihoitoon, Kouvolan gerontologiseen sosiaaliohjaukseen, kolmelle kyläyhdistykselle). Sähköpostit eivät tuottaneet tulosta.

3.4 Haastateltavien valinta

Haastateltavat rajattiin yli 65-vuotiaisiin, koska tilastollisesti ikääntyneiksi luokitellaan 65-vuotta täyttäneet henkilöt, luokittelu perustuu yleiseen eläkeikään, joka on 65-vuotta (Vernerin 2019; Laki ikääntyvän väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012, 3. §). Toimeksiantajan tarpeesta rajasimme alueen Elimäen kirkonkylälle ja läheisille haja-asutusalueille.

Ennen korona pandemian alkua Suomessa, jaoimme Elimäelle kirjastoon, Elimäen kotihoitoon, Evankelis-luterilaiseen seurakuntaan, S-markettiin ja terveysasemalle ilmoitustauluille kutsuja haastatteluun (liite 1). Pandemian alettua laitoimme sähköpostia, Elimäen seurakuntaan, Teuroisten Martoille, Helmi Martoille, Elimäen kotihoitoon, Kouvolan gerontologiseen sosiaaliohjaukseen ja kyläyhdistyksille. Mitään tuloksia näistä ei tullut.

Kun nämä toimet eivät tuottaneet tulosta, aloimme kysellä tutuiltamme ja puolituiltamme, olisiko heillä mahdollisesti ketään tuttua kohdealueeltamme. Tätä kautta saimme iloksemme yhden kohderyhmään kuuluvan, joka kokosi neljän hengen ryhmän haastateltavaksemme.

Haastateltaville kerrottiin suullisesti haastattelun tarkoitus sekä pyydettiin suostumus kirjallisesti haastatteluun suostumisesta ja haastattelu tietojen käyttämisestä opinnäytetyöhön (liite 2).

3.5 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä

Teemahaastattelu on Suomessa suosituin tapa kerätä laadullista tutkimusaineistoa. Teemahaastattelulla saadaan tietoa, mitä joku jostakin asiasta ajattelee. Haastattelu suoritetaan yleensä esittämällä kysymyksiä aiheesta, johon halutaan vastaus. Haastattelun tarkoituksena on saada haastateltavalta omia mielipiteitä haastattelua koskevasta asiasta.

Teemahaastattelussa haastattelijalla on olemassa haastattelurunko, jossa on joukko asioita ja teemoja, joista hän haluaa keskustella haastateltavien kanssa. Teemahaastattelu on kolme tasoinen, ylimmällä tasolla on aihepiirit. Toisella tasolla on teemaa tarkentavia apukysymyksiä ja kolmannella tasolla yksityiskohtaisia kysymyksiä. (Eskola ym. 2007,25–37.)

Olemme valinneet haastattelun teemoiksi toimijuuden modaliteettien mukaan. Haastattelumme teemat löytyvät luvusta 2.5. Päädyimme modaliteettien valintaan, koska halusimme korostaa haastateltavien subjektisuutta. Toimintakyky kuvaa edellytyksiä, kun modaliteetit tuovat esiin haastateltavan oman valinnan. (Jyrkämä 2007, 205.)

Haastattelut oli tarkoitus tehdä yksilö haastatteluina ja kasvokkain, jotta haastattelut olisivat mahdollisimman kattavia. Tarkoituksena oli suorittaa haastattelut haastateltavan valitsemissa paikoissa, jotta haastattelu olisi mahdollisimman luonteva haastateltavalle. Yksilöhaastatteluun päädyimme, jotta saisimme varmasti jokaisen oman mielipiteen. Ryhmissä haastattelut voisivat, ryhmäpaineen takia, olla vastauksiltaan suppeammat. Haluamme mahdollisimman yksilölliset näkemykset ja vastaukset kysymyksiin.

Päädyimme lopulta kuitenkin olosuhteiden pakosta ryhmähaastatteluun, koska vallitseva korona pandemia hankaloitti haastateltavien saatavuutta. Ja ne haastateltavat, jotka saimme, halusivat haastattelun ryhmässä.

Taulukko 1. Haastattelujen teemat

Tutkimuskysymys	Teoria	Teema
Mitä ennaltaehkäiseviä palveluja Elimäen maaseudulla on ikääntyneille?	Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut kunnille suositukset ikääntyneiden ennaltaehkäiseviin palveluihin	Helposti saavutettavissa olevat palvelut (VOIDA)
	Sosiaalinen toimintakyky	Helposti lähestyttävät palvelut (KYETÄ)
Miten he itse kokevat palvelut, onko palveluja riittävästi?	Ikääntyneiden osallisuuden vahvistaminen	Toivomanne palvelut (TUNTEA)
	Toimintakyvyn tukeminen	Hyödylliset palvelut (OSATA)
	Ikääntyneiden osallisuuden vahvistaminen	Motivoivat palvelut (HALUTA)
	Psyykinen hyvinvointi	Mieleiset palvelut (TUNTEA)

3.6 Aineiston täydennys kirjallisuuskatsauksella

Täydentääksemme niukkaa haastattelu aineistoa teimme kirjallisuus katsauksen maalla asuvien ikääntyneiden palvelukokemuksista. Teimme haut FINNA tietokannasta hakusanoilla ikäihmiset ja maaseutu. Valintamme kohdistui pelkästään väitöskirjoihin, joita löytyi haulla kolmetoista kappaletta. Sisäänottokriteerinä oli vuoden 2005 ja sitä nuoremmat väitöskirjat, joiden tuli sisältää ikääntyneiden haastattelu suhteessa maaseudun palveluihin. Näillä kriteereillä aineistoksi jäi kolme väitöskirjaa.

3.7 Aineiston analysointi

Palvelukartoituksen palvelut listasimme tuottaja jaolla kahteen ryhmään (liite 6). Palvelukartoitus analyysiin aluksi rajasimme asumispalvelut kartoituksen ulkopuolelle. Keskityimme kotona asuvan ikääntyneen palveluihin Elimäellä. Kartoitimme palvelut luokittelemalla ne palvelusisällön perusteella.

Haastattelunauhoitteen litteroimme osittain, ainoastaan opinnäytetyötä koskevat osiot. Käytimme sähköisessä muodossa olevaa nauhoitetta, kuunnellen sitä useampaan kertaan, poimiessamme olennaisia kohtia. (Rantala, 2007,111–112.) Analysoimme aineiston tyypittelyllä. Tyypittely kokoaa aineiston tyypilliset asiat ja ne tiivistetään eri tavoin havainnollistamalla. (Saaranen-

Kauppinen & Puusniekka 2006.) Opinnäytetyössämme tiivistimme keskeisimmät asiat pelkistämällä.

Kirjallisuuskatsauksesta nostimme esiin oman haastatteluaineistomme ja aiempien tutkimusten haastateltavien yhtenäiset näkemykset.

4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

4.1 Ennaltaehkäiseviä ikääntyvien palveluja Elimäen maaseudulla

Leena Vuorinen (2009, 172) kirjoittaa tutkimuksessaan ikääntymisympäristöjen kolmesta perustehtävästä. Ensinnäkin ympäristö voi taata tukea ikääntyvälle. Toiseksi ympäristö voi kompensoida esimerkiksi ihmissuhteita, kun esimerkiksi lapset ovat muuttaneet pois kotoa ja kauemmaksi. Kolmanneksi ympäristö voi tarjota uusia virikkeitä, eli stimuloida ikääntyvää ihmistä. Opinnäytetyössämme kartoittamamme palvelut erotelimme myös näihin kolmeen osaan.

Löysimme Elimäellä olevia palveluita 29 kappaletta, joista asumispalveluita oli kolme, jotka jätimme kartoituksen ulkopuolelle. Julkisen puolen palveluita (Kymsote ja Kouvola kaupunki) oli 14 kappaletta ja kolmannen sektorin/yksityisten tarjoamia palveluita oli 12 kappaletta. Taulukon ulkopuolisiksi jäivät myös geriatrinen poliklinikka ja kaatumisseula, sekä hyvinvointia edistävät tapaamiset, koska ne eivät suoranaisesti sijoitu yllä olevaan luokitteluun. Tulkitimme kyseiset palvelut asiakkaan palveluntarvetta arvioiviksi.

Taulukossa (taulukko 2) kuvaamme määrällisesti eri palveluntuottajien tarjoamia palveluita suhteessa ikääntymisympäristöjen perustehtävien kolmijakoon. Määrällisinä lukuina käytimme listaa kartoittamistamme palveluista (liite 6). Yksityisten palveluntuottajien numeeriset arvot eivät vastaa todellisuutta, vaan perustuvat löytämiimme tietoihin.

Taulukko 2. Palveluiden tarjoama tuki (N=24)

	Tukipalvelut	Sosiaalinen tuki	Osallisuus ja elinikäinen oppiminen
Kymsote	7	1	
Kouvolan kaupunki	2	1	1
Kolmas sektori		9	1
Yksityiset tuottajat	1		1

Kymsoten palvelut keskittyvät pääsääntöisesti tukipalveluihin, jotka helpottavat arjessa selviämistä, antavat tietoa ja ohjaavat palveluiden saatavuudesta. Kouvolan kaupunki tuottaa kuljetuspalveluja tukipalveluina. Kolmannen sektorin pääpaino on sosiaalisessa tuessa. Käytössämme olleiden yksityisten palveluntuottajien tiedoilla heidän tuottamien palveluiden sisällöt olivat niin hankalasti selvitettävissä, joten heidän pääasiallisesti tarjoamaa tukea on vaikea arvioida. Taulukkomme perusteella näyttää siltä, että ikääntyneiden toimijuutta stimuloiva palveluntuotanto vähäistä.

4.2 Kokemuksia palveluista

Vallitsevan korona tilanteen vuoksi suunnittelemamme kahdenkymmenen haastateltavan määrä supistui neljään. Saimme haastateltavaksi neljä henkilöä ryhmähaastatteluun. Haastateltavat olivat iältään 70-, 71-, 74- ja 84-vuotiaita, jotka asuvat Elimäen haja-asutus alueella. Jatkossa käytämme heistä numerointia yhdestä neljään. Jaoimme haastattelu aluksi jokaisella haastateltavalle teemalomakkeen, sekä haastattelun suostumus kaavakkeen.

Haastateltavat olivat keskenään tuttuja ja haastattelu tehtiin yhden haastateltavan kotona, joka oli koonnut haastateltavat ryhmähaastatteluun. Haastatteluun kului aikaa tunti, josta nauhoitettua keskustelua 50 minuuttia. Nauhoitteesta noin 30 minuuttia oli seurustelua ja loput itse haastattelua. Seurustelu tuntui tärkeältä niin meistä kuin haastateltavista. Seurustelu teki haastattelu tilanteesta tuttavallisemman. Keskustelu oli vilkasta, eikä kaikkia kysymyksiä tarvinnut erikseen kysyä, koska vastaukset tulivat keskustelun lomassa.

Tyypittelyn perusteella keskeisimmiksi asioiksi nousi saavuttavuuden kehittäminen ja helposti lähestyttävät palvelut. Nämä olivat myös kaksi haastattelumme teemaa. Seuraavaksi avaamme nämä ja muut esiin nousseet yläluokat (liite 5).

Helposti lähestyttävät palvelut, nousivat esiin pitkin haastattelua. Haastattelutavat kokivat sosiaalisen kanssakäymisen vähentyneen palveluiden vähentämisen ja keskittämisen vuoksi. Palvelujen ollessa paikallisia, asiointi oli tuttavallisempaa ja joustavampaa sekä mielekästä. Helposti lähestyttävissä palveluissa koetaan, että on psyykkisesti helpompaa (KYETÄ), jos palvelussa asioidaan tutun kanssa.

”Tutun pankkityön kanssa kuulumisien vaihto kassalla jäänyt kokonaan, juoruilu kylän tapahtumista jäänyt, ei enää tiedä mitä kylällä tapahtuu.” Haastateltava 1.

Palveluiden keskittäminen on vaikeuttanut arkea, **saavuttavuuden kehittäminen** olisi tärkeää. Liikkumisella on suuri merkitys ikääntyneelle, palveluverkon supistuminen aiheuttaa ikääntyneelle vaikeuksia liikkua palveluiden ääreen, jolloin sosiaalinen kanssakäyminen ja toimintakyky joutuu eriarvoiseen asemaan asutuskeskuksissa asuvien kanssa. Saavuttavuuden kehittäminen antaa mahdollisuuksia (VOIDA) palveluiden käyttämiseen.

”Kouvolaan asti en tule uimahalliin lähtemään, enkä usko, vesijumpparyhmästä monikaan ei pystyisi lähtemään.” Haastateltava 3.

Kävi ilmi **asiakaslähtöiseen palveluiden kehittämiseen** olisi kiinnitettävä enemmän huomiota ja asiakkaiden tulisi olla mukana palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä. Haastattelun aikana useaan otteeseen nousi esiin, ettei palvelujentarjonta ja ikääntyneiden kiinnostuksen kohteet kohtaa. Palveluita on, mutta ei kiinnostavia, joihin olisi motivaatiota lähteä. Haastattelussa tuli esiin useita kehittämisideoita palveluihin. Muun muassa kiertävä ohjaaja kylätaloille ja miehille omaa toimintaa. Palveluiden kehittäminen asiakaslähtöisesti (TUNTEA).

”Usein palvelut on suunniteltu palveluntuottajan näkökulmasta, mikä ei vastaa meidän näkökulmaamme ja tämän vuoksi emme juurikaan käytä täällä olevia palveluita.” Haastateltava 2.

Kylien autioituminen ja väestön ikääntyminen on haasteena kaikkialla Suomessa ja siitä syystä lähipalveluiden väheneminen ja loppuminen on vääjäämätöntä. Haastateltavat kokivat, että haja-asutus alueen kylät ovat jääneet kaikkien palveluiden ulkopuolelle. Haastateltavat miettivät, että tästä syystä kylät myös autioituvat, koska palvelut keskitetty asutuskeskuksiin.

Digitaidot ovat osa **toimintakykyä** ja auttavat ikääntynyttä pärjäämään arjessa. Toimintakykyä voi ylläpitää monin eri tavoin. Erilaiset digitaaliset taidot tukevat ikääntyneen kykyä toimia yhteiskunnassa. Haastateltavat kertoivat erilaisista digitalisaation käyttömuodoista. Haastateltavat kokivat myös tämän vaikeuttaneen monia asioita, kuten lääkäriajan tilaamista. Toimijuutena ne liittyvät (OSATA) osaamiseen.

”Laskut maksan ja kaikki hoidan sillä tietokoneella.” Haastateltava 1.

”Toisille se käy kuin luomisen työ ja toisille hankalampaa.” Haastateltava 3.

Tukiverkostolla, voi olla suurikin merkitys ikääntyneelle. Haastateltavat kokivat läheisten tuen tärkeäksi, mutta eivät kuitenkaan tukeutuneet siihen kovin paljoa. Tukiverkostolla oli enemmänkin henkinen vaikutus, koska sen olemassaolo tiedettiin ja se loi turvaa arkeen. Tukiverkoston tukeuduttiin ainoastaan, jos itse ei asiaa saanut hoidettua.

Palvelujen tiedottamisella, on suuri merkitys palvelun löytämiselle. Haastateltavat kokivat monessa asiassa, että palvelujen tiedottamisessa olisi parannettavaa. Useasta palvelusta oli kuultu, mutta ei tiedetty miten palvelu toimii käytännössä. Oli myös palveluita, joista eivät olleet kuulleet aiemmin, kuten hyvinvointiasemat. Kiinnostavat palvelut haastateltavat löytävät internetistä tai kuulevat puskaradiosta. Palvelujen tiedottamisella voidaan (VOIDA) parantaa ikääntyneiden tietoisuutta palveluista ja sitä kautta osallistumista palveluihin.

”Asiointitaksi, tuliskos se sitte, onko se sellanen joka tilataan.” Haastateltava 1.

”Mikä se sellanen hyvinvointiasema on?” Haastateltava 1.

Yhteisöllisyyden tärkeys nousi tärkeäksi koetuksi asiaksi. Haastateltavat kertoivat, kuinka ennen vanhaan oli kylillä yhteisöllisyyttä. Naapurin auttaminen oli arkipäivää ja kaikki kyläläiset tunsivat toisensa. Yhteisöllisyyttä on yritetty

elvyttää, mutta uusien kyläläisten mukaan saanti on haasteellista. Yhteisöllisyys väheneminen kuvastaa toimijuuden modaliteeteista sosiaalisen kanssakäymisen esteitä (TÄYTYÄ).

”Kylälle muuttanut niin paljon uusia ja nuoria, ettei tunne ketään, ennen tunsikaikki.” Haastateltava 3.

Haja-asutus alueella **järjestötoiminnan** merkitys korostuu. Haastateltavista kolmannen sektorin palvelut olivat tärkeitä, mutta valitettavasti he kokivat niiden hiipuneen viime vuosina. Myös nuorten saaminen kylätoimintaan koettiin tärkeänä asiana, mutta haasteita luo vanha järjestö hierarkia.

Kehittämissideana haastateltavat nostivat esiin **vapaaehtoistyön**. Kotiin kaivattaisiin seuraa ja pientä apua, mutta eivät ole halukkaita maksamaan siitä, vaan palkkioksi saisi esimerkiksi kahvia taikka omenoita. Haastateltavat kertoivat tehneensä nuorena vapaaehtoistyötä.

”Jos olis joku vapaaehtoinen, joka tulis ja vaikka lakasis pihatien....” Haastateltava 4.

4.3 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Kirjallisuus katsauksen tulokset olemme koonneet (taulukko 3) opinnäytetyömme tarpeen näkökulmasta. Maalaisseutu kuvaukset ovat kahdessa väitöskirjassa Lapissa tehtyjä. Lapin maaseutu poikkeaa todennäköisesti ikääntymisympäristönä Elimäestä vähintään etäisyyksiltään. Väitöskirjojen haastattelu tulokset vaikuttivat hyvin saman kaltaisilta kuin meidän haastatteluisamme, joten nostamme esiin löytämiämme yhtäläisyyksiä.

Taulukko 3. Kirjallisuus koonti

Aineisto	Tutkimuskysymys	Haastattelu menetelmä	Haastattelutavat	Palveluiden näkökulma	Keskeiset tulokset
Vuorinen, Leena. Ikääntyminen maalaiskylässä, 2009.	Millainen ikääntymisympäristö on maalaiskylä?, Millaisia ovat maalaiskylän ikääntyvät?, Millaista on ikääntyvien arki maalaiskylässä?	Etnografiset haastattelut	34	Matkaamisen palveluiden ääreen. Perheen ja naapureiden apu.	Neljä erilaista elämäntapaa traditiionaalinen, perhekeskeinen, liikkuva ja originelli.
Kilpeläinen, Arja. Teknologiaväylit-	Millaisia tiloja sivukylien asukkaat rakentavat tek-	yksilö- ja fokusryhmähaastattelut 2	18	Teknologiavälitteisyys	Teknologian käyttö paikantuu toiminnallisiin arjentiiloihin ja

teisyys kyläläisten arjessa: tutkimus ikääntyvien sivukylien teknologiavälitteisyydestä ja sen rajoista maaseutusosiaalityöhön, 2016.	nologiavälitteisyydelle arjessaan?, Millaisia mahdollisuuksia teknologiavälitteisyys tarjoaa maaseutusosiaalityölle ikääntyvien sivukylien arjen tukemisessa?,	kpl. Kaksi lo- makekyselyä.		ja teknologian käyttö palveluissa	sen käyttö on verratonta ikään. Hyvinvointipalvelujen suhte teknologia välitteisyyteen.
Jaakkola, Eevi. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa, 2015.	Miten yhteisöllisyyden ja paikallisuuden suhte muotoutuu kolmannen iän arjessa?, Millainen on sosiaalisen tuen ja omien resurssien suhte yhteisöllisen arjen muotoutumisessa?, Minkälainen ikääntymisympäristö Taivalkoski on kolmatta ikää eläville henkilöille?	Teemahaastattelu.	20	Yhteisöllisyyttä tuottavat palvelut	Yhteisöllisyyden voimavarat ja merkitys yksilön kokemukseen.

Jaakkolan (2015, 153—154) väitöskirjassa nousi esiin arkipäivän liikkuminen ja välimatkat palveluihin. Nämä tulivat esiin myös meidän haastatteluissamme. Myös kuljetuspalveluiden hyöty osana ennaltaehkäiseviä toimintona katsottiin tärkeäksi. Haja-asutusalueen ongelmaksi nousi niin meidän haastatteluissamme, kuin Jaakkolan väitöskirjassa yleisenliikenteen vähyys. Järjestötoiminnan luoma yhteisöllisyys ja sen kuihtuminen ovat niin ikään yhteistä Jaakkolan (2015, 156—157) ja meidän haastatteluissamme.

Vuorisen (2009, 123—129) väitöskirjassa yhtäläisyyksiksi nousi lasten, perheiden sekä naapurin antama apu niin pienissä arkiaskareissa, kuin kuljetuksissa palveluiden ääreen. Matkustaminen palveluiden äärelle tuo ikääntyneen arkielämään haasteita, mutta toisaalta myös tekemistä ja ohjelmaa. Niin kauan kuin oma auto on käytössä, on sillä haja-asutusalueella suuri merkitys ikääntyneen toimijuuteen. Haastelemamme henkilöt kertoivat ystävän antaman kyydin tärkeydestä esimerkiksi liikuntapalveluiden saavuttamiseksi, myös Vuorisen ja Jaakkolan haastateltavat nostivat esiin liikuntaharrastuksen mahdollistumisen ja sen tärkeyden.

Yhtäläisyyksiksi opinnäytetyömme kanssa Kilpeläisen (2016, 86) väitöskirjassa nousi tietoteknisten välineiden käytön haasteet ja tarpeellisuus palvelui-

den saavuttamiseksi. Kilpeläinen jakaa teknologian käytön teknologiavälitteisyyteen ja teknologian käyttöön palveluissa. Meidän haastateltavamme puhuivat pelkästään teknologian käytöstä palveluissa, esimerkiksi verkkopankki. Tuen saanti teknologian käyttöön tuntui olevan läheisten varassa.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön aineiston perusteella palveluita on erityisesti tukipalveluita tarvitseville. Mutta varhaisen tuen toimijuutta tukevia palveluita ei juurikaan ole tai ne ovat vaikeasti löydettävissä. Palvelut ovat keskittyneet toimintakykyyn, jolloin ikääntyneen toimijuus jää vähemmälle huomiolle.

Luvussa 2.5. Jyrkämän (2007, 202) mukaan toimijuudessa korostuu ihmisen tavoitteet, vapaa tahto, kyvykkyys sekä moraaliset valinnat ja näiden asioiden pohjalta olisi helppo selvittää ikääntyneen tarpeet ja mieltymykset. Haastateltavien mukaan, he kokevat, etteivät palvelut ja heidän mieltymyksensä kohtaa Elimäellä. He myöskin haluaisivat osallistua palveluiden kehittämiseen.

Toimijuuden yksi keskeisistä osa-alueista on sosiaalisuus. Tämä myös tulee esiin haastatteluissa. Sosiaalisuutta tukevia palveluiden tarjonta on vähäistä Elimäellä.

Aineiston perusteella palvelut painottuvat toimintakykyä tukeviin palveluihin ja toimijuutta huomioidaan vain osassa palveluita. Jyrkämän (2007, 200–201.) mukaan toimintakyky ja toimijuus täydentävät toisiaan, aineiston perusteella ikääntyneiden toimijuuden kehittäminen ei näy palvelujen tuottamisessa. Aineiston perusteella vähäisen tuen tarpeessa oleville ei ole palveluita tarjolla, vaikka nämä palvelut toimisivat ennaltaehkäisevästi. Liikkumisen ja pienen kotiavun tarpeeseen ei ole palveluita.

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimustyössä luotettavuus tarkoittaa sitä, että annettu informaatio on perusteltu kriittisesti. Kriittisyydellä viitataan esimerkiksi menetelmiin, joita tutkimuksen alueilla käytetään, tulosten analysointiin, teorioiden muodostamiseen tai sisällön analyysiin. (Pietarinen 2002, 59.) Opinnäytetyössämme olemme

perehtyneet erilaisiin mahdollisiin menetelmiin ja valinneet perustellen aiheeseemme parhaiten sopivimman menetelmän. Haastattelulla rauhallisessa ympäristössä saamme laajemman näkökulman ikääntyneiden omasta kokemuksesta palveluiden laadusta ja käyttökokemuksista.

Koronapandemian takia emme ole halunneet painostaa ikääntyneitä ja palveluorganisaatioita haastatteluihin. Palveluorganisaatioiden työmäärä on lisääntynyt pandemian vuoksi ja ikääntyneet haluavat välttää ylimääräisiä kontakteja välttääkseen tartunnan. Ammattieettisistä syistä päädyimme tähän ratkaisuun.

Toteutamme opinnäytetyössämme ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita noudattaen tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeutta ja kunnioittaen heidän ihmisarvoaan. Haastateltavat ovat vapaaehtoisia ja voivat kieltäytyä missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Olemme informoineet haastateltavia etukäteen tutkimuksen aiheesta ja antaneet mahdollisuuden saada lisäinformaatiota etukäteen tai viimeistään haastattelutilanteessa. Haastateltavat informoidaan aineiston käsittelystä ja säilyttämisestä. Henkilötietoihin kohdistuvaa aineistoa ei kerätä lainkaan ja muutoinkin haastateltavien tunnistettavuus häivytetään. (TENK 2019, 7–9.)

Pietarinen (2002, 66) kuvaa hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvan huolellisuuden ja tarkkuuden lisäksi muiden tutkijoiden työn huomioonottaminen, omien tulosten esittäminen oikeassa valossa sekä kontrolloitavuuden ja avoimuuden kunnioittamisen. Olemme etsineet ja perehtyneet aiheeseen monipuolisesti, etsien erityisesti aiempia tutkimuksia ja hyödyntäen niiden tuottamaa tietoa.

Tutkijan tarkka selostus tutkimuksen etenemisestä ja toteuttamisesta lisää laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ja se koskee kaikkia vaiheita tutkimuksessa. Tulosten tulkinnassa tutkijan tulisi selostaa, mihin hän tietyt päätelmänsä tai tulkinnat perustaa. (Hirsjärvi ym. 2010, 232.) Olemme raportoinnissamme toteuttanut tarkkaa kuvaamista toimistamme, jotta tutkimus olisi mahdollista toteuttaa samankaltaisena muidenkin toimesta.

Olemme noudattaneet eettisiä tutkimuskäytäntöjä, joten käytämme haastattelavista numerointia, emmekä mainitse nimiä. Kaikki tunnistettavuus on poistettu.

5.2 Hyvä ikääntyminen Elimäellä keskustelutilaisuus

Helmi Hyvää elämää ikääntyneenä -hanke järjesti maanantaina 28.9.2020 Elimäen seurakuntakeskuksessa Hyvä ikääntyminen Elimäellä -keskustelutilaisuuden. Esittelimme tilaisuudessa hieman keskeneräisen opinnäytetyömme keskeisiä tuloksia (Socom Superuser 2020, Anttila, R. 2020).

Vilkasta keskustelua herätti palveluista tiedottaminen, paikalla olijat kokivat, ettei palveluista saa tarpeeksi tietoa. Myös konkreettista yhteenvetoa paikallisista toimijoista kaivattiin.

Kehittämistavoitteiksi tilaisuudessa nousivat tiedottamisen kehittäminen, yhteyshenkilö toimijoiden välillä, joka kokoaisi palveluista yhteenvedon sekä kylätalojen hyödyntäminen.

6 POHDINTA

Joulukuussa 2019 saimme toimeksiantajan ja aiheen, jota aloitimme työstämään tammikuussa 2020. Aloitimme perehtymällä aiheeseen ja sen pohjalta teimme opinnäytetyön suunnitelman, jonka esitimme maaliskuussa 2020. Opinnäytetyön tekeminen lähti hyvin käyntiin ja saimme hyvin tietoa eri lähteistä. Jaoimme heti maaliskuun alussa 2020 esitteitä Elimäellä, joissa haimme vapaaehtoisia haastateltavia ja laitoimme eri yhdistyksille sähköpostia haastattelu pyynnöin. Seurakunnassa oltiin erittäin kiinnostuneita ja innostuneita opinnäytetyöstä ja sieltä luvattiin useita haastateltavia. Mutta maailman laajuisen pandemian COVID-19 vuoksi, Suomi sulkeutui ja poikkeustila astui voimaan seuraavalla viikolla, joten emme saaneet yhtään yhteydenottoa liittyen haastatteluihin. Seurasimme tiiviisti tilanteen kehittymistä ja mietimme varasuunnitelmia haastatteluiden toteuttamiseksi. Vaikka poikkeustila purettiin 15. kesäkuuta, jäi voimaan ikääntyneille suositus välttää ihmiskontakteja, joten haastateltavien saaminen oli edelleen haastavaa. Tässä kohtaa alkoi pieni epätoivo hiipiä, saisimmeko haastateltavia ollenkaan.

Lähetimme uudelleen sähköposteja haastatteluihin liittyen, joissa kerroimme, että haastattelut voidaan suorittaa puhelimitse, mutta siltikään emme saaneet yhteydenottoja. Tässä kohtaa mietimme jo lomakehaastattelun mahdollisuutta, mutta opinnäytetyömme tarkoituksena oli saada aitoa palautetta ja koemme ettei lomakehaastattelu olisi antanut niin laajaa ja aitoa kuvaa palveluiden tilanteesta. Myös toimeksiantajan toive oli haastattelujen suorittaminen henkilökohtaisesti. Haastattelut oli tarkoitus tehdä alku kesän aikana, koska teoriaosuus oli jo pientä hiontaa vaille valmis. Tässä vaiheessa koronan vaikutus oli vielä vahvasti läsnä ikääntyneiden keskuudessa.

Kesän aikana hioimme opinnäytetyömme teoria osuutta niin pitkälle kuin oli mahdollista ilman haastatteluja. Saman aikaisesti kuitenkin teimme töitä saadaksemme haastatteluja. Elokuussa ponnistelumme palkittiin ja saimme ”puskaradion” kautta neljä haastateltavaa ryhmähaastatteluun. Tämä jo hiukan helpotti paniikkia opinnäytetyön toteutumisesta.

Haastattelu tilanne oli enemmänkin seurustelevaa, kuin suoranaista haastattelua. Puhetta riitti puolin toisin, keskustelu tyyppinen tilanne antoi vastauksia haastattelu kysymyksiin, ilman että niitä joutui erikseen esittämään. Kehittämisajatuksena olisi, ettei haastattelija itse puhuisi niin paljon. Tämän huomasimme, kun kävimme läpi haastattelun äänitettä.

Mielestämme palveluverkon supistaminen ja keskittäminen isoihin asutuskeskuksiin on vähentänyt ikääntyneiden aktiivisuutta haja-asutus alueilla, joka vaikuttaa myös ikääntyneen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Myös palveluiden vääränlainen sisältö vaikuttaa ikääntyneen aktiivisuuteen. Palveluita suunniteltaessa tulisi ottaa enemmän huomioon ikääntyneiden mielihäipide ja toiveet. Oikeanlaisen palvelun tuottaminen lähtee asiakaslähtöisyydestä, jolloin palvelu olisi kohdistettu oikein ja sille olisi käyttäjä kuntaa. Oli kyse sitten liikkumisen palveluista tai harrastetoiminnasta tulisi aina palvelun kehittämisen perustua asiakaslähtöisyyteen. Palveluiden helposti lähestyttävyyys on myös tärkeää, koska ikääntyneellä saattaa olla vaikeuksia digitaalisten palveluiden käytössä. Henkilökohtainen palvelu helpottaisi ikääntyneen asiointia eri toimipisteillä. Nämä asiat tulivat myös haastateltavilta haastattelu tilanteessa.

Socom järjesti hankkeen tiimoilta avoimen keskustelutilaisuuden Elimäellä, johon osallistui palvelutuottajia ja ikääntyneitä Elimäeltä. Esittelemme opinnäytetyömme tuloksia tilaisuudessa ja osallistuimme keskusteluun paikallaolijoiden kanssa.

Olemme oppineet opinnäytetyötä tehdessämme selviämään ja keksimään uusia ratkaisuja odottamattomien tilanteiden edessä. Olemme myös harjaantuneet hakemaan tietoa eri lähteistä ja eri tavoin. Myös sen opimme, että ikääntyneille tieto palveluista on hyvin hakalasti löydettävissä tai hyvin sekavasti ilmaistuna. Pohdimme, miten ikääntynyt, jolla ei ole internet käytössä, löytää palveluita.

Opinnäytetyön tekeminen parityönä on onnistunut meiltä erittäin hyvin, kummallakin on ollut motivaatiota ja kiinnostusta aiheeseen. Myöskin henkilökehiat ovat kohdanneet hyvin. Molemmin puolin on löytynyt joustavuutta ja luovuutta. Kokonaisuutena työskentely on ollut onnistunutta.

Pohdimme vielä, mitä jatkotutkimuksia aiheesta voisi tehdä:

- Palveluiden vähentymisen vaikutus yksinäisyyteen.
- Julkisen liikenteen vähyyden vaikutukset.
- Selkokielineen palveluiden yhteenvetotiedote ikääntyneille.

LÄHTEET

Anttila, R. 2020. Keskilaakso – Helmi Hyvää elämää ikääntyneenä - hanke etsii keinoja ikäihmisten yksinäisyyden karkottamiseen. Saatavissa: <https://www.keskilaakso.fi/2020/10/03/helmi-hyvaa-elamaa-ikaantyneena-hanke-etsii-keinoja-ikaihminen-yksinaisyyden-kartoittamiseen/> [viitattu 5.10.2020.]

Asiointitaksit. 2020. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/asuminen-ja-ymparisto/kadut-ja-liikenne/joukkoliikenne/asiointitaksit/> [viitattu 16.4.2020.]

Crews J E, Campbell V A. 2004. Vision Impairment and Hearing Loss among Community Dwelling Older Americans: Implications for Health and Functioning. Am J Public Health 94 (5): 823-829.

Fenix-koti. 2013. Saatavissa: <https://www.fenixkoti.fi/> [viitattu 6.5.2020.]

Elimäen Kotikirkko. 2018. Saatavissa: <https://elimaenkotikirkko.com/> [viitattu 6.5.2020.]

Elimäen kuntosali. Saatavissa: <http://www.elimaenkuntosali.fi/etusivu> [viitattu 8.5.2020.]

Elimäen Puustelli Ry. 2020. Saatavissa: <https://www.elimaenpuustelli.fi/asuminen> [viitattu 6.5.2020.]

Eläkeliitto. 2020. Kymenlaakso – Elimäki. Saatavissa: <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/elimaki> [viitattu 6.5.2020.]

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. Juva. WS bookwell Oy. 25-37.

Helminen, V., Nurmio, K., Rehunen, A., Ristimäki, M., Oinonen, K., Tiitu, M., Kotavaara, O., Antikainen, H. & Rusanen, J. 2014. Kaupunki – maaseutu – alueluokitus: Paikkatietoihin perustuvan alueluokituksen muodostamisperiaatteet. 13-14.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Helsinki: Tammi.

Jaakkola, E. 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Acta Universitatis Lapponiensis 307. Saatavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62139/Jaakkola_Eevi_ActaE_175_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y [Viitattu: 24.9.2020]

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimija tilanteet – Aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa: Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja Sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä. PS-kustannus. 195—217.

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettismetodologiseksi viitekehikseksi. Gerontologia 195-196.

Jyrkämä, J.2013. Vanheneminen, Arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. Toim. Gerontologia. 3. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 421-425.

Karjalan Liitto. 2020. Elimäen Karjalaseura ry. Saatavissa: <https://www.karjalanliitto.fi/karjalan-liitto/jasenyhteisot/karjalaseurat/elimaen-karjalaseura-ry.html> [viitattu 6.5.2020.]

Kilpeläinen, A. 2016. Teknologiavälitteisyys kyläläisten arjessa -Tutkimus ikääntyvien sivukylien teknologiavälitteisyydestä ja sen rajapinnoista maaseutuosiaalityöhön. Acta Universitatis Lapponiensis 316. Saatavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62333/Kilpel%C3%A4inen_Arja_ActaE_184_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y [Viitattu: 24.9.2020]

Komulainen, P. & Vuori, I. 2015. Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01182> [Viitattu: 7.5.2020]

Kouvola. 2019. Elimäki-Koria aluetoimikunta. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/kouvolankaupunki/osallistu-ja-vaikuta/aluetoimikunnat/elimaen-alueoimikunta/> [viitattu 6.5.2020.]

Kouvola. 2020. Tilastotietoa. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/kouvolankaupunki/kouvola-tietoa/tilastotietoa/> [viitattu 11.5.2020.]

Kouvolan evankelisluterilaiset seurakunnat. 2020. Elimäen seurakunta. Saatavissa: <https://www.kouvolanseurakunnat.fi/elimaen-seurakunta/toimintaa> [viitattu 6.5.2020]

Kouvolan kansalaisopisto. 2020. Saatavissa: <https://www.kouvolankansalaisopisto.fi/wp-content/uploads/sites/5/2019/06/Kansalaisopisto-Kouvola-19-20.pdf> [viitattu 8.5.2020.]

Kymenlaaksonkylät. Kylät ja yhdistykset. Saatavissa: <https://kymenlaaksonkylat.fi/jasenyhdistykset/> [viitattu 8.5.2020.]

Kymsote. Ikääntyneiden palvelut. Saatavissa: <https://www.kymsote.fi/fi/Palvelut/Ik%C3%A4%C3%A4ntyneiden-palvelut/c/ikaantyneiden-palvelut> [viitattu 17.2.2020.]

Kyyti-kirjastot. 2020. Ikääntyneet. Saatavissa: <https://kyyti.finna.fi/Content/ikaantyneet> [viitattu 16.4.2020.]

Laki ikääntyvän väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012.

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkanen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Edita.

Martat. 2020. Saatavissa: <https://www.martat.fi/marttayhdistykset/elimaen-teuroisten-marttayhdistys-ry/> [viitattu 8.5.2020.]

Martat. 2020. Saatavissa: <https://www.martat.fi/marttayhdistykset/elimaen-hel-mimartat-ry/> [viitattu 8.5.2020.]

Muistiliitto. 2017. Kouvolan seudun Muisti Ry. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi/muistiyhdistykset/kouvolan-seudun-muisti/kymenlaakson-muistiluotsi/kouvola> [viitattu 8.5.2020.]

Parasta palvelua. 2014. Palveluseteli- ja ostopalvelujärjestelmä. Saatavissa: <https://parastapalvelua.fi/palveluntuottajat> [viitattu 8.5.2020.]

Pietarinen, J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa: Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus

Purhonen, S. 2005. Sukupolvikokemukset, sukupolvitietoisuus ja eliitti: Sukupolvien ”ongelma” suurten ikäluokkien elämäntarinoissa. Teoksessa: Karisto, A. Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino. 222—269.

Rantala, I. 2007. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. Juva. WS bookwell Oy. 111-112.

RedNet. 2020. Punaisen Ristin sivusto vapaaehtoisille – Elimäki. Saatavissa: <https://rednet.punainenristi.fi/elimaki> [viitattu 6.5.2020.]

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_5.html [viitattu 16.9.2020.]

Socom. 2019-2021. Helmi hyvää elämää ikääntyneenä – hanke. Saatavissa: <http://www.socom.fi/helmi/> [viitattu 29.1.2020.]

Socom. 2020. Socom Superuser. Blogi-kirjoitus. Saatavissa: <https://www.socom.fi/2020/10/elimaella-ja-jaalassa-haettiin-uusia-ideoita-ikaihmissen-kotona-asumisen-tukemiseksi/> [viitattu 5.10.2020.]

Stm. 2017. Laatusuositus- Hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Helsinki. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf [viitattu 17.2.2020.] 15-16.

Sydänliitto. 2020. Elimäki-Anjalankoski Sydänyhdistys Ry. Saatavissa: <https://sydanliitto.fi/elimaki/toiminta-65> [viitattu 6.5.2020.]

Terveystieteiden tutkimuskeskus 1326/2010.

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mitä toimintakyky on? WWW-sivusto. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 15.7.2020.]

Tiikkainen, Pirjo 2016. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, Eino, Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 284—290.

Valtioneuvoston julkaisuja. 2019:31. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. 151.

Vuorinen, L. 2009. Ikääntyminen maalaiskylässä. Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verso. Lahti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23359/ikaantym.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [Viitattu: 24.9.2020]

Wahl, H-W. & Weisman, G. 2003. Environmental gerontology at the beginning of the new millenium: Reflections on its historical, empirical and theoretical development. *The Gerontologist* 43 (5), 616—627.

Kuvaluettelo

Kuva 1. Toimijuuden modaliteetit

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettismetodologiseksi viitekehyykseksi. Gerontologia 195.

Kuva 2. Opinnäytetyön prosessin vaiheet.

Taulukkoluetelo

Taulukko 1. Haastattelujen teemat

Taulukko 2. Palveluiden tarjoama tuki

Taulukko 3. Kirjallisuus koonti

Liiteluettelo


Liite 1. Vapaaehtoisten haku ilmoitus

Liite 2. Haastattelun suostumuslomake

Liite 3. Haastattelun kysymysrunko

Liite 4. Tyypittelytaulukko

Liite 5. Luettelo palveluntarjoajista



OLETKO TYYTY- VÄINEN IKÄÄNTY- NEIDEN PALVE- LUIHIN ELIMÄ- ELLÄ?

Haluaisimme kuulla teidän mielipiteenne palvelutarjonnasta Elimäellä.

**Olemme kaksi geronomi (amk) opiskelijaa ja teemme yhteistyössä Socomin kanssa opinnäytetyönämme haastatte-
luja Elimäen kirkolla ja haja-asutusalu-
eella asuville yli 65-vuotiaille.**

**Tarvitsisimme vapaaehtoisia haastatte-
luun.**

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

040-xxxxxxx Sini Saari

044-xxxxxxx Emmi Altio

Haastattelun suostumuslomake

Hei!

Olemme Sini Saari ja Emmi Altio, opiskelemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Kouvolassa geronomeiksi (AMK). Olemme tekemässä opinnäytetyötä aiheesta Ikääntyneiden ennaltaehkäisevät palvelut Elimäellä. Opinnäytetyön tavoitteena on saada arviointitietoa jo olemassa olevista palveluista Elimäellä. Avainasemassa tässä opinnäytetyössä ovat haastattelut, joiden avulla saadaan ikääntyneiden omat mielipiteet palveluista.

Tarkoituksenamme on kerätä aineisto haastattelemalla. Haastattelun arvioitu kesto on noin 30-60 minuuttia. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Voit keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa tai kieltäytyä vastaamasta sinulle esitettyyn kysymykseen. Antamasi tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia. Niitä ei käytetä muuhun, kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen.

Aineiston laajuuden takia haastattelu nauhoitetaan ääninauhalle. Nauhoitettu aineisto käännetään tekstimuotoon ja analysoidaan. Aineiston käsittelyssä kaikki haastatteluissa esiintyvät tunnistetiedot, kuten esimerkiksi haastateltavien tai muiden henkilöiden nimet poistetaan. Kun aineistoa ei enää tarvita, se tuhoetaan asianmukaisesti. Tutkimustulosten julkaisu tapahtuu siten, ettei ketään yksittäistä henkilöä voi niistä tunnistaa.

Suostun osallistumaan haastatteluun:

Haastattelun kysymysrunko

1. Millaisena koet, tämänhetkiset ennaltaehkäiset palvelut Elimäellä? Tai vaihtoehtoisesti millaisena koet ikääntyneelle suunnatut palvelut, tekemisen ja toiminnan tällä hetkellä Elimäellä?
- 1.2. Tiedätkö, millaisia palveluita, tekemistä tai toimintaa löytyy Elimäeltä ikääntyneelle?
- 1.3. Tunnetko saavasi tarpeeksi tietoa näistä?

Ennaltaehkäisevillä tarkoitamme kunnan, kymsoten ja kolmannen sektorin palveluita.

Niitä ovat mm. asiointitaksit, hyvinvointiasema, kymsoten kaikki palvelut ikääntyneille, yhdistysten toiminta, seurakuntien toiminta, kyläyhdistykset, yksityisten tarjoamat palvelut yms. Kaikki toiminta, jota tarjotaan ikääntyneelle toimintakyvyn ja sosiaalisuuden ylläpitämiseen, sekä yksinäisyyden ehkäisyyn.

2. Käytätkö ennaltaehkäiseviä palveluita? Tai Käytätkö näitä palveluita?
 - 2.1. Käytän → Millaisia palveluita?
Miten löysit palvelun/palvelut?
Miten koet palvelun/palveluiden tukevan juuri teitä?
 - 2.2. En käytä → Miksi?
Käyttäisitkö jos.... kysymys sidoksissa miksi kysymyksen vastaukseen

3. Toivoisitko jotain palveluita lisää?

3.1. Millaisia?

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>"Tutun pankkitytön kanssa kuulumi-sien vaihto kassalla jäänyt kokonaan, juoruilu kylän tapahtumista jäänyt, ei enää tiedä mitä kylällä tapahtuu." Haastateltava 1.</p> <p>"... Se oli niin helppo mennä terveys- asemalle, kun ne ties ja tunsi ja asiat hoitu....." Haastateltava 3.</p>	<p>Sosiaalinen kanssakäy- minen</p> <p>Sosiaalinen kanssakäy- minen</p>	<p>Helposti lähestyttävät palvelut</p>
<p>"Kouvolaan asti en tule uimahalliin lähtemään, enkä usko, vesijump-paryhmästä monikaan ei pystyisi läh-temään." Haastateltava 3.</p> <p>"Siitä just puhuttiin, et aamusta pitä-s lähtee ja kolmeen asti olla." Haasta-teltava 4.</p> <p>"Ei tääl tule ilman autoa toimeen." Haastateltava 1.</p> <p>"Jos ei olis ajokorttia, niin sit pitä-s joku taksi..." Haastateltava 2.</p>	<p>Saavutettavuus</p> <p>Liikkuminen</p> <p>Liikkuminen</p> <p>Liikkuminen</p>	<p>Saavutettavuuden ke- hittäminen</p>
<p>"Usein palvelut on suunniteltu palve-luntuottajan näkökulmasta, mikä ei vastaa meidän näkökulmaamme ja tämän vuoksi emme juurikaan käytä täällä olevia palveluita." Haastatel-tava 2.</p> <p>"... miehille pitäisi olla omaa teke-mistä suunniteltu." Haastateltava 2.</p> <p>"Kansalaisopistohan järjestää sellasia ATK-kursseja ja kunta tossa kir-jastossa opastusta. Haastateltavat 2. ja 1.</p> <p>"Kylätalolla kansalaisopiston järjestä-mää jumppaa, mutta siellä käy pää-sääntöisesti nuoria." Haastateltava 4.</p> <p>"Peli-illat ja turinointi olisi kivaa, pelai-sin ihan mielelläni korttia." Haastatel-tava 1.</p> <p>"Kylätalot on nykyisin tyhjillään, niihin voisi kehittää jotain toimintaa kunnan puolesta. Vaikka kiertävän ohjaa-jaan." Haastateltava 4.</p>	<p>Kohtaamattomat palvelut</p> <p>Kehittämisidea</p> <p>Kohtaamattomat palvelut</p> <p>Kohtaamattomat palvelut</p> <p>Mielekäs toiminta</p> <p>Kehittämisidea</p>	<p>Asiakaslähtöinen palveluiden kehit-täminen</p>
<p>"(Kylän nimi) jäänyt kaikkien palvelu-jen ulkopuolelle." Haastateltava 1.</p>	<p>Palvelujen puuttuminen</p>	<p>Kylien autoituminen</p>

<p><i>"Kyl mie netistä katon, mitä mie tarvii."</i> Haastateltava 1.</p> <p><i>"Laskut maksan ja kaikki hoidan sillä tietokoneella."</i> Haastateltava 1.</p> <p><i>"Toisille se käy kuin luomisen työ ja toisille hankalampaa."</i> Haastateltava 3.</p>	<p>Digi-osaaminen</p> <p>Digi-osaaminen</p> <p>Oppimisorohkeus</p>	<p>Toimintakyky</p>
<p><i>"(Nimi) ei oo pahemmin tarvinnu käydä."</i> Haastateltava 1.</p>	<p>Läheisten tuki</p>	<p>Tukiverkosto</p>
<p><i>"Asiointitaksi, tuliskos se sitte, onko se sellanen joka tilataan."</i> Haastateltava 1.</p> <p><i>"Mikä se sellanen hyvinvointiasema on?"</i> Haastateltava 1.</p> <p><i>"Itseään kiinnostavat palvelut löytyvät internetistä, kansalaisopistonesteestä ja puskaradiosta."</i> Haastateltava 1.</p> <p><i>"Sellanen palvelukansio, jossa kaikki palvelut olisi hyvä, joka jaettaisiin joka kotiin."</i> Haastateltava 4.</p>	<p>Epätietoisuus</p> <p>Epätietoisuus</p> <p>Tiedon saanti</p> <p>Tiedon saannin kehittäminen</p>	<p>Palvelujen tiedottaminen</p>
<p><i>"Korona ku tuli ni naapurikin kysy voiko auttaa."</i> Haastateltava 1.</p> <p><i>"Kylälle muuttanut niin paljon uusia ja nuoria, ettei tunne ketään, ennen tunsu kaikki."</i> Haastateltava 3.</p>	<p>Naapuriapu</p> <p>Ympäristön tuntemus</p>	<p>Yhteisöllisyys</p>
<p><i>"Pitäs ajaa nuoria sisään, mutta vanhat pitää vallasta kiinni. Enne oli toiminta isompaa ja nyt pienempää. (Martat)"</i> Haastateltava 4.</p> <p><i>"Kolmas sektori on tärkeä vaikuttaja."</i> Haastateltava 4.</p>	<p>Vallan jako</p> <p>Kolmannen sektorin kiihtuminen</p>	<p>Järjestötoiminta</p>
<p><i>"Jos olis joku vapaaehtoinen, joka tulis ja vaikka lakasis pihatien...."</i> Haastateltava 1.</p>	<p>Apu pieniin asioihin</p>	<p>Vapaaehtoistyö</p>

Kunnan ja Kymsoten tarjoamat palvelut

Asiointitaksi, Elimäellä on 5 asiointitaksi reittiä. Asiointitaksi on ilmainen yli 80-vuotiaille ja veteraaneille, muille bussilipun hintainen. (Asiointitaksit.)

Kirjaston kotiinkuljetuspalvelu, ikääntynyt joka sairauden tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi ei itse eikä läheisen avustamana voi käyttää kirjastopalveluita. (Kyyti.)

Ikääntyneiden asiakas- ja palveluohjaus, puhelinpalvelu. (Kymsote).

Geriatrinen poliklinikka ja kaatumisseula, muistisairauksien tunnistaminen ja lääkehoito, sekä potilaan ja omaisten neuvonta ja ohjaus. (Kymsote).

Gerontologinen sosiaalityö ja sosiaaliohjaus, tukee ikäihmisiä sosiaalisissa ongelmissa ja erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa. (Kymsote).

Hyvinvointia edistävät tapaamiset, ryhmätapaamisia ja kotikäyntejä hyvinvointia edistämään tarjotaan sinä vuonna 75 vuotta täyttävälle. (Kymsote).

Hyvinvointiasema, Elimäellä kirjaston yhteydessä, avoinna torstaisin. (Kymsote).

Ikääntyneiden asumispalvelut, johon kuuluu palveluasuminen, tehostettu palveluasuminen ja vanhainkotihoido. Elimäellä Vaskirinteen palvelukeskus ja Elimäkikoti. (Kymsote).

Kotihoidon tukipalvelut, johon mm. kuuluvat, ateria-, kauppa-, sauna- ja turvapuhelinpalvelut, sekä päivätoimintaa. (Kymsote).

Kotihoido, kotipalvelu ja kotisairaanhoido auttaa ja tukee asiakasta selviytymään jokapäiväisistä toimista itsenäisesti. (Kymsote).

Liikkumista tukevat palvelut, asiakasta tuetaan erilaisilla liikkumista tukevilla palveluilla, kuten apuvälineillä, ohjausta, saattajapalvelua tai korvausta liikkumista mm. invataksilla. (Kymsote).

Omaishoidontuki, voidaan myöntää omaiselle tai läheiselle hoidon ja huolenpidon järjestämistä varten kotiloissa. Ennen myöntämistä tehdään palveluntarpeen arviointi. (Kymsote).

Veteraanin kotona asumista tukevat palvelut, palvelut voivat olla mm. siivouspalvelu, pihatyöt tai muita tukipalveluita. (Kymsote).

Elimäki-Koria aluetoimikunta. Aluetoimikunnat ovat alueidensa aktiivisia toimijoita ja haluavat kuulla asukkaiden ideoita alueen kehittämistä. Alue toimikunnissa toimitaan koko toimikunnan alueen hyväksi, ei pelkästään ikääntyneiden. (Kouvola).

Kouvolan kansalaisopistolla on tarjolla kursseja/kerhoja aikuisille Elimäellä, vain ikääntyneille suunnattuja on muutamia. (Kouvolan kansalaisopisto).

Kolmannen sektorin ja yksityisten tarjoamat palvelut

Eläkeliitto, Elimäen jaosto. Yhdistys tarjoaa retkiä, matkoja, yhteisiä tapahtumia ja kerhoja. Yhdistyksellä on myös vapaaehtoistoimintaa. Yhdistyksen säännöissä sanotaan seuraavasti, *"Yhdistyksen tarkoituksena on eläkeläisten ja eläketurvaa tarvitsevien henkisten ja aineellisten etujen ja oikeuksien valvominen sekä heidän sosiaalisen turvallisuutensa ja hyvinvointinsa edistäminen."* (Eläkeliitto.)

Elimäen seurakunta tarjoaa ikääntyneille erilaisia kerhoja ja kokoontumisia. Seurakunnalla on myös diakoniatyöntekijöitä, heihin voi ottaa yhteyttä, jos kaipaa apua ja tukea arkeen tai halua jutella jonkun kanssa. (Kouvolan evankelisluterilaiset seurakunnat).

Elimäen Puustelli Ry. Tarjoaa senioriasuntoja ja tehostettua palveluasumista, joissa järjestetään lähinnä talon asukkaille erilaisia toimintaa, kuten ulkoilua ja toimintatuokioita. Myös vapaaehtoisia käy järjestämässä erilaisia toimintatuokioita. (Elimäen Puustelli Ry).

Punainen Risti tarjoaa seminaareja, toimintaryhmiä, vapaaehtoistyötä ja kouluttaa vapaaehtoisia, toimintaan voi osallistua kaikenikäiset. (RedNet).

Elimäki-Anjalankoski Sydänyhdistys Ry järjestää retkiä ja yleisötilaisuuksia kaikenikäisille. (Sydänliitto).

Elimäen kotikirkko tarjoaa yhteisöllisiä tapahtumia kaikenikäisille. (Elimäen kotikirkko).

Elimäen Karjalaseura Ry tarjoaa tarinailtoja, rantailtoja ja osallistumista Karjalan Liiton juhliin ja tapahtumiin. Myös erilaiset kotiseutumatkot ovat osa keskeistä toimintaa. (Karjalanliitto).

Fenix-koti tarjoaa ympärivuorokautista hoitoa psyykkisesti pitkäaikaissairaille. Siellä on tarjolla asukkaille paljon erilaista toimintaa ja työtoimintaa. (Fenix-koti).

Elimäen kuntosali tarjoaa ikääntyneille ryhmiä, myös omatoimi harjoittelu mahdollista. (Elimäen kuntosali).

Elimäen Teuroisten Marttayhdistys tarjoaa monenlaista toimintaa kaikenikäisille. (Martat).

Elimäen Helmimartat ry kokoontuu, joka toinen viikko erilaisten aktiviteettien parissa. (Martat).

Yksityisiä palveluntuottajia löytyy useampia Kouvolan alueelta, jotka tuottavat palvelujaan myös Elimäellä. Yksityisiä palveluntuottajilta voi ostaa erilaisia palveluita mm. siivousta, kotihoitoa, ulkoilutusta, kauppapalvelua yms. Alueen palveluntuottajat löytyvät Parasta palvelua internet-sivustolta, joka on palveluseteli- ja ostopalvelujärjestelmä. (Parasta palvelua.)

Kyläyhdistyksiä toimii Elimäen alueella useita, niiden toiminta vaihtelee suuresti. Kyläyhdistykset tekevät paljon yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa mm. Martta yhdistysten kanssa. (Kymenlaaksonkylät).

Muistiliiton muistikahvilaa järjestetään Elimäellä hyvinvointiaseman tiloissa. (Muistiliitto).

