

KARELIAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Jaana Puustinen

NEPENMÄEN LÄHIPALVELUALUE  
Ikäihmisten kehitysideoita ja toiveita alueen palveluista

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2013



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2013**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. (013) 260 600

Tekijä

Jaana Puustinen

Nimeke

Nepenmäen lähipalvelualue - Ikäihmisten kehitysideoita ja toiveita alueen palveluista

Toimeksiantaja

Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä IMMO-hanke (2012–2014)

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli osallistaa Nepenmäen lähipalvelualueen asukkaat lähipalvelualueen kehittämiseen siten, että IMMO-hanke hyödyntää tutkimuksen avulla saatuja tuloksia kehitystyössään. Nepenmäen lähipalvelualueesta halutaan kehittää mahdollisimman toimiva kokonaisuus. Opinnäytetyössä selvitettiin Nepenmäen asukkaiden kehitysideoita ja toiveita alueen ja sen palveluiden suhteen. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi IMMO-hanke, joka kehittää ikäihmisten palveluita Juuassa, Lieksassa ja Joensuussa.

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus ja tutkimuksen aineisto kerättiin temahaastattelumenetelmällä. Haastattelut toteutettiin helmikuun ja maaliskuun 2013 aikana. Haastattelut nauhoitin ja litteroin ja haastatteluista saadun aineiston analyysin toteutin aineistolähtöisesti.

Tutkimuksen tuloksista tuli ilmi, että haastateltavat olivat pääosin tyytyväisiä harrastusmahdollisuuksiinsa. Joillain osallistumisen esteenä oli tiellä olemisen pelko tai oma kunto tai jaksaminen. Haastateltavat olivat myös pääasiallisesti tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa. Harrastustoimintaan toivottiin samoista asioista pitävää seuraa. Alueelle toivottiin vertaistukitoiminta mahdollisuuksia sekä erilaisia palveluja, kuten vaatekauppaa, kahvilaa ja Alkoa. Kirjaston äänikirjavalikoimaan toivottiin laajennusta ja lääkärin kotikäyntejä toivottiin lisää. Nepenmäen alueen esteettömyyden huomioinnin suhteen oli myös kehitettävää. Jatkotutkimusideana voisi selvittää erikseen alueen miesten kiinnostuksen kohteita harrastustoimintoihin liittyen. Sosiaalisten suhteiden tukemista sosiaalisen median avulla voisi myös selvittää.

Kieli  
suomi

Sivuja 34  
Liitteet 6  
Liitesivumäärä 7

Asiasanat

Lähipalvelualue, ikäihmisten palveluiden kehittäminen, osallisuus



**THESIS**  
**May 2013**  
**Degree programme in social welfare**  
Tikkariinne 9  
FIN 80100 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. 358-13-260-600

Author(s)

Jaana Puustinen

Title

Nepenmäki Local Service Area - Ideas and Wishes about the Services for the Elderly

Commissioned by

Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä IMMO-project (2012–2014)

Abstract

The purpose of this thesis was to get the elderly of Nepenmäki involved in the development of their local service area. IMMO-project intends to use the results of this thesis in its development work in the area. The aim is to make the Nepenmäki area's services and environment as functional as possible. In this thesis I found out what ideas and wishes the local elderly had for improving the area. The commissioner of this thesis was the IMMO-project which develops the services for the elderly in Juuka, Lieksa and Joensuu.

This thesis is a qualitative study and the material for this study was gathered by using theme interviews. The interviews were conducted in February and March 2013. The interviews were recorded and transcribed and the material was analyzed with content analysis.

The results showed that the interviewees were mostly satisfied with the free time activities available to them. In some cases, the fear of being in the way of others or the weak physical condition of the interviewees were issues that affected negatively to the participation. The interviewees were mainly quite happy about their social situation. They also wished to have join people with similar interests in some free time activities and to have a clothing store, a cafe and a peer support group in the area. Alko products also had to be purchased from further off. In addition to this, the study showed that the library's selection of audio books could be more extensive and the doctors could make more house calls. The accessibility in the area also needs to be improved. A suggestion for further study could be to focus on the free time activity interests of the elderly men in the Nepenmäki area. It would also be good to find out how the social media could be utilized to support the social life of the elderly.

Language  
Finnish

Pages 34  
Appendices 6  
Pages of Appendices 7

Keywords

Local service area, the development of services for elderly, involvement

# SISÄLTÖ

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön tietoperusta.....	6
2.1	Arki ja vapaa-aika .....	6
2.2	Voimavarat ja toimintakyky.....	7
2.3	Osallisuus ja vaikuttaminen .....	9
2.4	Yhteisöllisyys .....	11
2.5	Elinympäristön kehittäminen .....	13
2.6	Lähipalvelualue .....	14
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä.....	15
4	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat .....	17
5	Opinnäytetyön prosessi .....	19
5.1	Prosessin käynnistymisvaihe.....	19
5.2	Aineiston keruu ja teemahaastattelu .....	20
5.3	Haastatteluaineiston analyysi .....	20
6	Tulokset .....	22
6.1	Harrastukset ja vapaa-aika ennen ja nyt.....	22
6.2	Yhteisöllisyys ja osallisuus .....	23
6.2.1	Sosiaaliset suhteet ja niiden tukeminen .....	23
6.2.2	Lähipalvelualueen palvelut ja harrastustoiminta.....	25
6.3	Ympäristö ja liikkuminen.....	26
7	Tulosten tarkastelu .....	27
8	Pohdinta.....	29
8.1	Luotettavuus ja eettisyys .....	29
8.2	Tavoitteiden toteutuminen .....	30
8.3	Omat oppimiskokemukset.....	31
8.4	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat.....	32
	Lähteet.....	34

Liitteet

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Teemahaastattelurunko
Liite 3	Suostumuslomake
Liite 4	Esimerkki aineiston analysointipolusta
Liite 5	Toimeksiantosopimus
Liite 6	Tutkimuslupa

# 1 Johdanto

Opinnäytetyöni on toimeksianto IMMO-hankkeelta (Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä 2012–2014). Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen. Opinnäytetyössäni selvitin Nepenmäen alueella asuvia ikäihmisiä haastattelemalla kuinka lähipalvelualueita voitaisiin kehittää, jotta palveluista ja ympäristöstä muodostuisi ikäihmisten kannalta toimiva kokonaisuus. Opinnäytetyöni tarkoituksena on osallistaa Nepenmäen asukkaat lähipalvelualueen kehittämiseen siten, että IMMO-hanke hyödyntää tutkimuksen avulla saatuja tuloksia kehittämistyössään.

Tässä tutkimuksessa lähipalvelualueen kehittämisessä on tärkeää huomioida sekä palvelut että ympäristö. Jotta lähipalvelualue vastaisi ikäihmisten tarpeisiin monipuolisesti, pitää kehittämistyössä huomioida monta arkielämään vaikuttavaa tekijää aina esteettömyydestä vapaa-ajanviettopoihin. Tutkimuksessani olen pyrkinyt huomioimaan nämä asiat. Myös lähellä olevilla palveluilla on suuri merkitys arjessa pärjäämiseen silloin, kun toimintakyvyssä tai terveydentilassa tapahtuu muutoksia. Sillä, miten hyvin lähipalvelualue on rakennettu ja suunniteltu, voi olla paljon vaikutusta alueen asukkaiden hyvinvointiin. Tutkimukseni pohjautuu ajatukseen, että ihmisen hyvinvointi on monen tekijän summa. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi henkilön sosiaaliset suhteet, ympäristö ja sen tarjoamat osallistumisen mahdollisuudet sekä palvelut. Tutkimuksen aikana toteutettujen haastattelujen avulla saaduilla tiedoilla voidaan kehittää lähipalvelualueita ja sen palveluita asiakaslähtöisesti ja pystytään vastaamaan alueen palveluiden käyttäjien tarpeisiin.

Opinnäytetyöni tietoperustassa avaan opinnäytetyöni kannalta keskeiset käsitteet, joita ovat arki ja vapaa-aika, voimavarat ja toimintakyky, osallisuus ja vaikuttaminen, yhteisöllisyys, elinympäristön kehittäminen sekä lähipalvelualue. Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat -osiossa avaan tarkemmin valintojani aineistonkeruusta ja aineiston analyysistä. Tämän jälkeen kuvaan opinnäytetyöprosessiani ja kerron tutkimuksen tulokset. Tulosten tarkastelussa olen liittänyt saadut tulokset teoriapohjaan. Pohdinnassa käsitelen tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä ja pohdin tavoitteiden toteutumista. Pohdinta-osion lopussa kerron omia oppimiskokemuksiani ja viimeisenä esittelen tutkimuksen jatkokehitysideoita.

## 2 Opinnäytetyön tietoperusta

### 2.1 Arki ja vapaa-aika

Anu Raijas (2011) kirjoittaa artikkelissaan arjesta ja arjen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Arjella Raijas tarkoittaa työn/opiskelun, kotielämän ja harrastusten muodostamaa elämää. Arki muodostuu, kun ihminen toimii erilaisissa ympäristöissä joko yksin tai vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tulot, varallisuus, aika, terveys, tiedot, taidot ja sosiaalinen pääoma ovat arjessa hyödynnettäviä resursseja. Yhteiskunnan ja lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet ja olosuhteet sekä henkilön omat ominaisuudet vaikuttavat edellä mainittujen resurssien määrään ja siihen miten niitä voi hallita tai hyödyntää. Henkilön valinnan mahdollisuudet kasvavat kun resurssien määrä kasvaa. Toisaalta jos ympäristö ei tarjoa mahdollisuuksia resurssien hyödyntämiseen niin resurssilla ei ole käyttöarvoa. (Raijas 2011, 243, 248–249.)

Pikkarainen (2007) kuvaa vapaa-aikaa ajaksi, jota ei käytetä palkkatyöhön, kotityöhön tai elämisen perustoimintoihin. Vapaa-ajan toiminta tai harrastukset voidaan jakaa aktiivisiksi tai passiivisiksi, yksin tai ryhmässä toteutettaviksi, sekä kotona tai kodin ulkopuolella tapahtuviksi harrastuksiksi. Harrastukset itsessään voidaan luokitella fyysisiin tai kulttuurisiin sekä perinteisiin tai moderneihin harrastuksiin. Harrastukset voivat olla yleishyödyllisiä tai yksilöllisesti koettuja toimintoja. (Pikkarainen 2007, 88.) Hyyppä (2005) kertoo teoksessaan, että vapaa-ajan merkitys on huomattu vasta viime vuosien aikana. Tutkimuksien avulla ollaan huomattu, että vapaa-aika on tärkeää elämän ja hengissä pysymisen kannalta samalla tavalla kuin esimerkiksi liikunta. (Hyyppä 2005, 51.)

Vapaa-ajan toimintaan osallistumisen estyminen voi Pikkaraisen (2007) mukaan johtua yksilön sisäisistä esteistä, yksilöiden välisistä esteistä tai rakenteellisista esteistä. Yksilön sisäiset esteet tarkoittavat esimerkiksi masennusta, stressiä tai yksilön kokemusta tarvittavien taitojen puutteesta. Yksilöiden välisillä esteillä tarkoitetaan yksilöiden välisiä huonoja suhteita tai vuorovaikutuksen puutteita. Rakenteelliset esteet voivat muodostua esimerkiksi ympäristössä olevista esteistä tai vuodenaikojen ja ilmaston aiheuttamista haasteista. Yksilö voi itse määrittää miten suuria esteet ovat ja valita ratkaisut esteiden ylittämiseen. (Pikkarainen 2007, 92–93.)

Haarni (2010) tutki ja havainnoi Kolmas elämä -tutkimuksessaan eläkeläisten kaupunkilaisten aktiivista kolmatta elämää, eli miten eläkkeellä olevat toimivat ja millaista heidän arkensa oli. Tutkimuksessaan Haarni tarkoittaa osallistumisen käsitteellä kaikkea toimintaa, joka tapahtuu eläkeläisen kodin ulkopuolella muiden ihmisten kanssa. Kolmas ikä tarkoittaa noin 60-70-vuotiasta, melko tervettä ja -toimintakykyistä henkilöä, joka on jo jäänyt työkyvyttömyys- tai vanhuuseläkkeelle. Tutkimuksessa moni haastateltavista tavoitteli toimintoihin osallistumisella omaan arkeensa tiettyä tahtia ja yhdistelmää. Osallistuminen järjestäisi päivät ja viikot niin, että mielekäs tekeminen, riittävä määrä lepoa ja arjen uusintaminen loisivat mielekkään kokonaisuuden. (Haarni 2010, 8–9, 154–155.)

Kolmas elämä -tutkimuksen haastateltavat kokivat hyvän arjen muodostuvan kodin asakareista, tapaamisista, menoista sekä harvinaisemmista juhlista ja matkoista. Osallistumisen eri tavat antavat mahdollisuuden oman arjen mielekkääksi muokkaamiselle, sillä perheellisellä osallistumisen mahdollisuudet ja -innostus voivat olla erilaiset kuin yksin asuvalle. Yksin asuvalle osallistuminen tarjoaakin mahdollisuuden muiden ihmisten tapaamiseen ja tutkimukseen osallistuneet kertoivat osallistumisen olevan merkityksellistä oman arjen kannalta. (Haarni 2010, 155.)

## **2.2 Voimavarat ja toimintakyky**

Sinikka Hakonen (2008) käsittelee artikkelissaan ikääntyvien henkilöiden voimavaroja. Hakonen kertoo, että voimavarat voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja ympäristöllisiin voimavaroihin. Fyysiset voimavarat viittaavat henkilön terveydentilaan ja fyysisiin voimavaroihin. Myös biologinen ikä on fyysisiin voimavaroihin vaikuttava tekijä. Psyykkisiin voimavaroihin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi mieliala, yksinäisyyden kokeminen, suhtautuminen omaan vanhenemiseen ja suuntautuminen omaan tulevaisuuteen. Psyykkisiin voimavaroihin liittyy olennaisesti myös henkilön persoonallinen pääoma, johon kuuluvat esimerkiksi elämänasenne ja elämän tarkoituksellisuuden kokeminen. (Hakonen 2008, 121–122, 125, 127.)

Hakosen mukaan sosiaaliset voimavarat vaikuttavat elämän merkityksellisyyden kokemukseen. Yhteisön jäsenenä oleminen, kuuluminen johonkin ja osallistuminen itselle

merkitykselliseen toimintaan ovat sosiaalisiin voimavaroihin vaikuttavia tekijöitä. Sosiaalisiin voimavaroihin vaikuttavat myös ikääntyvien kollektiiviset voimavarat. Kollektiivisia voimavaroja ovat taloudelliset voimavarat, inhimillinen pääoma ja osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuudet. Taloudelliset voimavarat tarkoittavat esimerkiksi saatavaa eläkettä, säästämistä ja kuluttamista ja inhimillinen pääoma tarkoittaa ikääntyvien kanssa työskentelevien taitoja ja osaamista. Osallisuus ja vaikuttaminen viittaa siihen, miten ikäihmiset saavat vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Sosiaalisiin voimavaroihin liittyvät olennaisesti myös henkilön sosiaalinen verkosto ja henkilön saama sosiaalinen tuki. Ympäristöllisiä voimavaroja tarkasteltaessa tulee huomioida millaisissa ympäristöissä ihminen ikääntyy tai haluaa ikääntyä. Ympäristö voidaan jakaa mikro- ja makroympäristöihin. Mikroympäristö tarkoittaa esimerkiksi henkilön kotia ja naapurustoa, kun taas makroympäristö tarkoittaa yhteisöä, yhteiskuntaa ja palvelu- ja toimintaympäristöä. Voimaannuttava ympäristö on sellainen, jossa henkilö voi elää ja toimia luontevasti. (Hakonen 2008, 129–132, 136, 147, 152.)

Lyyran (2007) mukaan toimintakyky vaikuttaa siihen miten ihminen selviää jokapäiväisestä elämästään ja sillä on siten suuri merkitys ikääntyneen ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja sitä voidaan tarkastella toiminnanvajaavuuksien tai olemassa olevan toimintakyvyn näkökulmasta. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimestöä ja sen kuntoa. Psyykinen toimintakyky tarkoittaa esimerkiksi erilaisia kognitiivisia toimintoja tai psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, johon kuuluvat esimerkiksi harrastus- ja vapaa-ajan toiminta sekä ystävyys-suhteet. Toimintakyvyn osa-alueet ovat olennaisesti kytköksissä toisiinsa ja vaikuttavat toinen toisiinsa. Esimerkiksi liikuntakyvyn heikkeneminen voi vaikuttaa siihen, miten henkilö voi osallistua erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, kuten harrastusryhmiin. (Lyyra 2007, 21.)

Lyyra (2007) mainitsee Baltesin ja Baltesin (1990) kehittämän SOC-teorian (Selection, Optimization and Compensation), joka selittää miten ikääntyvän henkilön kohdalla voidaan ylläpitää terveyden tasapainoa ja parantaa osallistumisen mahdollisuuksia toimintakyvyn muuttuessa (Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (toim.) 1990, Lyyra 2007, 23 mukaan). Teorian mukaan valikoinnilla (Selection), optimoinnilla (Optimization) ja kompensoinnilla (Compensation) voidaan vähentää ikääntymiseen liittyvää toimintakyvyn



heikkenemistä tai sen uhan haittoja. Yksilön voimavarojen rajallisuus ja toimintatilanteiden olosuhteet voivat vaikeuttaa osallistumista ja sen vuoksi yksilön on tehtävä realiteettien ja arvioiden perusteella toimintoihin, keinoihin ja tavoitteisiin liittyviä valintoja. Uusien toimintastrategioiden avulla henkilö voi helpommin ylläpitää terveyden tasapainoa ja säilyttää sopivan toimintatason. (Lyyra 2007, 23.)

### 2.3 Osallisuus ja vaikuttaminen

Haarni (2010) kertoo, että osallistuminen voi olla sitoutumisasteeltaan erilaista, esimerkiksi yhdistystoiminnassa kuuntelijan rooli tai vastuullinen rooli. Osallistumisen tapoja voidaan nimetä kuusi: reunalla, rivissä, keskellä, vastuussa, vertaisena ja vapaaehtoistyössä. Mukavan ja mieluisan tekemisen löytäminen ei aina onnistu ja joillekin omaehtoinen toiminta oli mieluisampaa. Tällöin ihminen on ikään kuin reunalla osallistumisessaan. Ihminen voi olla myös riviosallistuja. Riviosallistujat nauttivat, että saavat osallistua johonkin jo valmiiksi järjestettyyn, esimerkiksi vapaaehtoistyössä kahvinkeittäjänä oleminen tai jumppaan osallistuminen on riviosallistujalle mieluista. Keskellä oleva osallistuja saattaa osallistua toiminnassa jonkin pienen osan järjestämiseen ja henkilö saa tuoda esiin osaamisalueitaan. (Haarni 2010, 99–107, 111–112.)

Haarnin mukaan vastuussa oleva osallistuja on aktiivinen toimija, jolle vastuulliset tehtävät ovat jo muodostuneet elämäntavaksi. Jotkut saattavat olla useassa eri paikassa vastuullisissa tehtävissä, toiset vain yhdessä. Kolmas elämä -tutkimuksessa selvisi, että vastuun ottajia oli haasteellista saada yhdistyksiin mukaan ja sen vuoksi paikallinen toiminta voi olla vaakalaudalla. Vastuuhenkilöissäkin tarvitaan vaihtuvuutta, sillä yksittäiset vastuuhenkilöt väsyvät ja osallistuminen ei enää tuota samanlaista iloa kuin ennen. Tutkimuksen henkilöt eivät paljolti osallistuneet vertaisryhmätoimintaan ja osasyynä varmasti se, että kyseisistä toimintaa ei ollut yhtä paljon tarjolla kuin muuta toimintaa. Tutkimuksen haastateltavista yli puolet teki jonkin verran vapaaehtoistyötä ja vapaaehtoistyön monipuolinen tarjonta oli huomattavaa. Vapaaehtoistyö valittiin niin, että se oli itselle mahdollisimman mieluista. (Haarni 2010, 107, 110–111.)

Kolmas elämä -tutkimuksen haastateltavien osallistumiselle yksi syy oli oma hyvinvointi ja siitä huolehtiminen. Osallistuminen ja liikkeelle lähteminen koettiin virkistävänä ja

tarpeellisena, ja monet haastateltavista tiesivätkin, että osallisuudella on myönteinen merkitys heidän omalle hyvinvoinnilleen. Hyvinvoinnin oma-aloitteisesta huolehtimisesta tiedotetaan aikakauslehtien, esitteiden ja median kautta paljonkin. Haarni kiinnitti huomiota tutkimuksen aikana siihen, että osa haastateltavista huolehti, että ei rasita läheisiään. Monipuolinen sosiaalinen verkosto vähentää myös läheisten huolta. Osallistumisen edellytyksenä on hyvä toimintakyky, vaikka toisaalta huonon kunnon ei myöskään annettu estää osallistumista. Osallistumalla saa kuitenkin mahdollisuuden tavata muita, iloita yhdessä olemisesta ja tehdä itselle tärkeitä asioita. (Haarni 2010, 118–120.)

Talvenheimo-Pesu (2009) käsittelee artikkelissaan ikäihmisten päivätoimintaympäristöjä. Paikan ja ympäristön viihtyisyyteen vaikuttavia asioita ovat sosiaalinen ilmapiiri ja paikan toimintakulttuuri. Päivätoiminta rytmittää ikäihmisten arkea, ja rytmitetyllä arjella on myönteistä vaikutusta sosiaalisesta näkökulmasta. Sosiaalisella ympäristöllä on paljon merkitystä, mutta jokaisen tulisi saada osallistua eri toimintaan haluamallaan tavalla. Esimerkiksi osastolla joku voi pitää siitä, että voi vain katsoa televisiota yhteisessä tilassa muiden kanssa ja toinen voi pitää yhteisistä kahvi- tai ruokailuhetkistä. (Talvenheimo-Pesu 2009, 58, 60.)

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa sanotaan, että kuntalaisille on turvattava mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua palvelujen kehittämiseen. Tällöin kunta ottaisi ikäihmisten voimavarat paremmin huomioon. Onnistuneen ikääntymisen kannalta osallisuus ja mielekäs tekeminen ovat tärkeitä tekijöitä. Asiakkailta tulisi olla mahdollisuus osallistua myös palvelujen laadun kehittämiseen, ja parhaimmillaan asiakas on palvelujen laadun kehittäjän roolissa. Asiakkaat voivat omien voimavarojensa mukaisesti olla mukana suunnittelemassa ja arvioimassa palveluita. Osallisuutta voidaan mahdollistaa ja turvata esimerkiksi seniori- ja vanhusneuvostojen kautta ja tekemällä yhteistyötä järjestöjen, seurakuntien ja yksityisten palveluntarjoajien kanssa. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2008, 14–15.)

Salmikangas (2002) kertoo artikkelissaan yhteiskuntasuunnittelusta, jolla tavoitellaan suunnitteluun osallistuvien osallisuutta. Se on yksi suunnittelun ja vaikuttamisen muoto, jossa pyritään esimerkiksi tietyn paikan asukkaiden ja viranhaltijoiden yhteistyöhön erinäisten asioiden suunnittelussa. Yhteistyön avulla saadaan molempien ryhmien asian-

tuntemusta aiheesta, ja tämä mahdollistaa kaikkien mukana olleiden kannalta mahdollisimman hyvien ratkaisujen ja lopputulosten löytämisen. (Salmikangas 2002, 94.)

Marja-Liisa Nevalan (2010) Ikäihminen kehittäjänä - ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön tuloksena oli Ikäihminen kehittäjänä -toimintamalli, jonka avulla ikäihmisiä voitaisiin helpommin ottaa mukaan kehittämistoimintaan. Toimintamalli kehitettiin yhteistyössä Aijjoos-kumppanuushankkeen (2008–2012) kanssa. Toimintamallissa ikäihminen on aktiivinen toimija sekä kokemusasiantuntija. Toimintamalli antaa vinkkejä siihen miten ikäihmiset voidaan ottaa mukaan kehittämistyöhön, arviointiin, tiedottajiksi ja asiantuntijoiksi. Opinnäytetyön aikana koottiin ikäihmisten asiantuntijaryhmä. Ryhmä arvioi, suunnitteli ja kehitti hyvinvointia edistävää vanhustyötä ja kotikäyntien aikana saadun tiedon hyödynnettävyyttä. Ikäihmisten kanssa toimittaessa hyödynnettiin osallistumista edistäviä menetelmiä, ja menetelmien käyttö mahdollisti sen, että ryhmä sai puhua asioista heille tutuilla nimillä. Ennen kuin opinnäytetyön tuloksena ollut Ikäihminen kehittäjänä -toimintamalli julkaistiin, asiantuntijaryhmä tarkasti sen. Näin opas vastasi paremmin ikäihmisten tarpeisiin. (Nevala 2010, 2, 65, 71, 80.)

Nevala (2010) kertoo opinnäytetyössään, että ikäihmiset ovat kertoneet sosiaalisen kanssakäymisen vähentyneen, ja sen vuoksi esimerkiksi yhteiset kokoontumiset olivat tärkeitä ja merkittäviä. Ammatillaisen kanssa käydyt asiat kotikäynnin aikana eivät ole välttämättä niin vaikuttavia kuin yhdessä samanikäisten kanssa todetut asiat, kuten elämäntapojen muutos. Yhteistyön lisääminen työntekijöiden, hallintopuolen ja ikäihmisten kanssa olisikin tärkeää, ja tapaamiset olisi luontevaa järjestää paikassa jonne ikäihmisten on helppo tulla. (Nevala 2010, 82–83.)

## **2.4 Yhteisöllisyys**

Anne Birgitta Pessi ja Marjaana Seppänen (2011) toteavat artikkelissaan, että ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi yhteisölliset suhteet. Ikääntyvien kohdalla yksinäisyys on paljon huomiota herättänyt aihe. Kuitenkin Pessi ja Seppänen ovat huomanneet eri aineistojen perusteella, että ikääntyvillä on yleisesti ottaen paljon sosiaalisia suhteita. Ikäihmiset pitävät tiiviisti yhteyttä lähimmäisiinsä, ja ystäviä on paljon ja mo-

nenlaisia. Tämän lisäksi monet kuuluvat jonkinlaiseen yhteisöön. On kuitenkin olemassa hyvin pieni joukko sellaisia, joilla ei ole yhtään ystävää. (Pessi & Seppänen 2011, 302.)

TNS-Gallup keräsi vuonna 2008 aineistoa yhteisöllisyyteen liittyen Raha-automaatti yhdistyksen RAY:n juhlavuotta 2008 varten. Selvityksessä on tullut ilmi, että monet ikäihmiset kokevat sosiaalisen tuen määrän riittävänä, mutta monen mielestä apua ja tukea on saatavilla liian vähän. Vanhempien ikääntyvien keskuudessa viidennes koki avun saannin riittämättömäksi, kun taas nuoremmista ikääntyvistä vain joka kymmenes koki apua ja tukea olevan liian vähän tarjolla. Iällä oli siis merkitystä kokemukseen avun riittävydestä. Selvityksestä ilmeni myös, että puolisoilla, lapsilla ja perheenjäsenten välisillä suhteilla oli selkeä yhteys henkilön sosiaalisen tuen runsauteen. Sosiaalinen tuki jaettiin selvityksessä henkiseksi tueksi ja huolenpidoksi. Puolisolta ja perheenjäseniltä saatiin sekä henkistä tukea että huolenpitoa. Ystävillä oli sen sijaan enemmän merkitystä henkisen tuen saamisen määrään. Huolenpidon suhteen ystävillä ei ollut niin isoa vaikutusta kuin perheellä. Toisin sanoen, jos henkilöllä ei ole perhettä, hän on heikommissa asemassa hoivan ja huolenpidon näkökulmasta. (Pessi & Seppänen 2011, 298, 302–303.)

RAY:n juhlavuoden selvityksessä tutkittiin myös muita tahoja joista ikäihmiset saivat apua. Konkreettista apua ikäihmiset saavat herkästi. Huonompikuntoiset saivatkin enemmän konkreettista apua kuin paremmassa kunnossa olevat. Vanhimmat ja sairaimmat saivat selvityksen mukaan enemmän konkreettista apua kun taas nuorimmat ja terveimmät saivat eniten sosiaalista tukea. Sosiaalinen tuki saatiin yhteisöjen sisällä ja yhteisöllisyyden ylläpitäminen vaatii henkilöltä jaksamista, terveyttä ja toimintakykyä. Sen vuoksi sosiaalinen tuki painottui enemmän nuorille ja terveemmille. Konkreettisen avun saanti ei ole sidottuna yhteisöön kuuluvuuteen vaan muiden havaitsemaan avun tarpeeseen. (Pessi & Seppänen 2011, 306–307.)

Heikki ja Kirsi Hiilamo (2007) käsittelevät teoksessaan yhteisöllisyyttä lähimmäisyyden näkökulmasta. Lähimmäisyydellä he tarkoittavat ihmisen kohtaamista, lähimmäisenrakautta ja auttamista. Lähimmäisyys ja luottamus ovat sosiaalisen pääoman ja yhteisöllisyyden keskeisiä tekijöitä. Luottamus parantaa yhteisöjen toimintamahdollisuuksia ja yhteisöjen kykyä toimia yhteisten tavoitteiden ja päämäärien hyväksi. Luottamus ei kui-

tenkaan synny hetkessä vaan se voi viedä aikaa. Vapaaehtoisuus ja vuorovaikutteisuus ovat yhteisöllisyyden syntymisen kannalta olennaisia tekijöitä. Sosiaalinen pääoma koskettaa yhteisöjä ja helpottaa vuorovaikutusta sekä tehostaa yhteisöjen toimintaa. Sosiaalinen pääoma ja sosiaalinen ympäristö ovatkin olennainen osa kansalaisten hyvinvointia ja yhteiskunnan suorituskykyä. (Hiilamo & Hiilamo 2007, 11, 98, 101).

Meri Lähteenoksa (2008) kertoo Viisas arki - Opas yhteisöllisyyteen -kirjassaan miten hän innostui yhteisöllisyyden kehittämistä ja onnistui luomaan Tampereella puutalo-kortteliin pienen yhteisökylän. Kirjassa kuvaillaan miten jaettu arki on helpompaa ja yhdessä tehdyt askareet ovat mukavaa puuhaa. Lähteenoksa mainitsee erityisesti vanhusten tilanteen ja miten yhteiskunnan ongelmat vaikuttavat heihin. Yksinäisyys ja merkityksettömyys ovat nähtävissä ja apua ei ole riittävästi. Tiiviin yhteisöllisyyden avulla sairaan tai uupuneen naapurin arkiaskareissa voi olla apuna. Tukiverkosto luo myös turvallisuuden tunnetta. (Lähteenoksa 2008, 9, 43–45.)

## **2.5 Elinympäristön kehittäminen**

Ympäristö-käsitettä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Toimiva sosiaalinen ympäristö luo turvallisuutta ja mahdollisuuden esimerkiksi harrastuksille ja yhteisöllisyydelle. Terveiden kannalta ympäristön tulee olla saasteeton ja viihtyisä, sekä sen tulee tarjota puhdasta vettä ja ilmaa. Terveellinen ympäristö vaikuttaa myös mielenterveyteen. Ympäristöä voidaan pohtia myös palveluiden näkökulmasta, jolloin olennaista on niiden saavutettavuus, saatavuus ja toimivuus sekä laatu. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat rakennetun ympäristön lisäksi luonto, kulttuuriympäristö ja liikenne- ja viestintäympäristö. Esteettisyys on myös yksi osa fyysistä ympäristöä. (Tapaninen, Kauppinen, Kivinen, Kotilainen, Kurenniemi & Pajukoski 2002, 41.)

Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Jokainen elää ja toimii jonkinlaisessa ympäristössä ja toiminnallaan ihminen muokkaa sitä. Hyvä ja toimiva ympäristö antaa tukea ihmisen toiminnalle kun taas huono ympäristö estää sitä. Turvallisuus on tärkeää ihmisen elin- ja toimintaympäristössä ja ympäristön kuuluisi tukea ihmisen toimintakykyä. Toimintaympäristö voi tarkoittaa eri asioita riippuen siitä kenen toimintaympäristöstä puhutaan. Esimerkiksi pienen lapsen toimintaympäristö on hyvin

erilainen kuin esimerkiksi aikuisen. Ympäristön olisi tärkeää olla myös viihtyisä, siisti ja maisemaltaan vaihteleva. Ihmisillä tulisi olla mahdollisuus sekä yksinoloon että yhdessäoloon ja harrastustoimintojen toteuttamiseen. (Tapaninen ym. 2002, 90–91.)

Lähiympäristön merkitys korostuu erityisesti, kun ajatellaan lapsia ja vanhuksia sekä eri tavoin toimintarajoitteisia ihmisiä. Kun ympäristö on asukkaita tukeva ja aktivoiva, tarjoaa se edellytykset toimivalle arjelle ja mahdollisuuden hyvään elämään kaiken ikäisille ihmisille. Tällaisessa toimintaympäristössä yhdistyisivät asumisen ja palvelujen verkosto. Vanhustyössä kotona asuminen on otettu huomioon tuomalla osa palveluista asiakkaalle kotiin, mutta ympäristö ei saisi aiheuttaa esteitä arjen toimivuudelle. Ikääntymisen aiheuttamat suorituskyvyn muutokset tulisi ottaa huomioon ympäristön suunnittelussa ja rakentamisessa. (Siitonen 2003, 426.)

Kun henkilö ei heikentyneen kuntosensa vuoksi voi hakeutua eri ympäristöihin, fyysisellä ympäristöllä on suuri vaikutus toimimisen vapauden näkökulmasta. Henkilö ei välttämättä halua tai pysty kulkemaan vapaasti ympäristön esteellisyyden vuoksi. Pienikin yksityiskohta ja este liikkumisympäristössä voi estää ikäihmisen itsenäistä toimintaa ja aiheuttaa avuttomuuden tunnetta. (Ahola 2009, 63.) Oikeanlainen ja toimivan ympäristö tukeekin ihmisen sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ja auttaa sen ylläpitämisessä. Ympäristön suunnittelussa tulisi huolehtia esteettömyyden toteutumisesta sekä kodissa että julkisissa paikoissa. Ympäristö vaikuttaa myös turvallisuuden tunteeseen ja oikein suunnitellusti pystytään vähentämään tapaturmariskejä. Ympäristön tulisi tarjota myös virikkeitä sen asukkaille, ja esimerkiksi levähdyspaikat ja luonto ovat tärkeitä asioita. Lähiympäristössä tulisi olla mahdollisuus hoitaa itse omia arkipäivän asioita. Arkipäivän asiointiin vaikuttavat esimerkiksi julkinen liikenne, opasteet, ympäristön havaittavuus ja alueella tarjottavat palvelut. (Siitonen 2003, 426, 428–429.)

## **2.6 Lähipalvelualue**

Tarkasteltaessa lähipalvelualueetta täytyy ymmärtää mitä lähipalvelut tarkoittavat. Lähipalvelun määrittelyyn vaikuttavat neljä asiaa: asiointikertojen tiheys, asiakaspohja, saavutettavuus ja ihmisläheisyys. Asiointikertojen tiheydellä tarkoitetaan sitä, että lähipalvelut ovat arkipäiväisiä eli ne koskettavat suurta määrää ihmisiä päivittäin. Asiakaspoh-

jalla viitataan siihen, että lähipalveluita käyttää prosentuaalisesti tarpeeksi iso osa ihmisistä. Esimerkiksi kirjasto ja päivähoito ovat lähipalveluja, mutta ooppera ei ole. Lähipalveluiden käyttökynnyksen tulee olla matala matkustamisen näkökulmasta, eli palvelun tulee olla helposti saavutettavissa. Jos palvelut tuntuvat sijaitsevan kaukana tai sinne on vaikeaa mennä, asiakas käyttää niitä vain silloin, kun hän niitä todella kokee tarvitsevansa tai ei välttämättä silloinkaan. Myös ihmisläheisyyden näkökulmasta lähipalveluiden käyttökynnyksen tulee olla matala. Tällä vaikutetaan asiakkaan mielekkyyteen käyttää palveluita. Lähipalveluiden tulisi siis täyttää nämä neljä määritelmää. (Zitting & Ilmarinen 2010, 53.) Tutkimuksessani lähipalvelualueella tarkoitetaan, että palvelut, jotka täyttävät lähipalvelu-määritelmässä mainitut asiat, sijaitsevat tietyllä alueella. Alueen tulee olla lähipalvelu-määritelmän mukaan asiakkaiden näkökulmasta helposti saavutettavissa ja alueella tulee sijaita asiakkaan arkielämän kannalta kaikki oleelliset ja tarpeelliset palvelut.

Zitting ja Ilmarinen (2010) käsittelevät raportissaan tarkemmin myös vanhusten lähipalveluita. Vanhuksille suunnatuiksi lähipalveluiksi mainittiin heidän tutkimuksessaan esimerkiksi kotihoito ja -palvelu, omaishoidon tuki, gerontologinen sosiaalityö ja ehkäisevät palvelut. Raportissa todetaan, että tulevaisuudessa ikäihmisten kotona asumisen tukemiseen on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota, ja tulevaisuuden haasteita ovatkin ikäihmisten kotien esteettömyyden parantaminen ja lähipalveluiden turvaaminen. Esimerkiksi haja-asutusalueilla lähipalveluja on pyritty kehittämään laajentamalla lähikauppojen toimintaa. Lähikauppoihin on kehitetty pankki- ja postitoimintaa sekä lääkkeiden myyntiä ja -jakelua. (Zitting & Ilmarinen 2010, 37–39.)

### **3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävä**

Opinnäytetyöni on toimeksianto IMMO-hankkeelta. Tutkimuksen tarkoituksena oli haastatella Nepenmäen alueen asukkaita alueelle kehitettävän lähipalvelualueen kehittämistyötä varten. Haastattelun avulla haluttiin selvittää asukkaiden toiveita ja mielipiteitä siitä, mitä lähipalvelualueella tarvittaisiin, jotta alueesta ja sen palveluista saataisiin ikäihmisten näkökulmasta mahdollisimman toimiva kokonaisuus.

IMMO-hankkeen tarkoituksena on vastata väestön ikääntymisen mukanaan tuomiin haasteisiin Itä-Suomessa. Tavoitteena on ottaa ikäihmiset ja heidän läheisensä mukaan palvelujen ja lähipalvelualueiden suunnitteluun ja kehittämiseen. Ikäihmisten erilaiset ja muuttuvat tarpeet halutaan ottaa kehitys ja suunnittelutyössä huomioon. Kehitystyössä painotetaan monitoimijuutta, ja toiminnassa otetaan mukaan ikäihmiset, kunnat, järjestöt, vapaaehtoiset, yritykset ja Karelian ammattikorkeakoulu (KAMK). Hanke on EAKR:n (Euroopan aluekehitysrahasto) rahoittama ja sen pilottialueita ovat Joensuu, Juuka ja Lieksa. (Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä (IMMO) 2012–2014.)

Hanke toimii aikavälillä 1.3.2012 - 28.2.2014. IMMO-hanke kehittää uudenlaisia palvelualueita ikäihmisille ja ikäihmisten, kuntien, järjestöjen ja yritysten välistä monialaista yhteistyötä. Hanke kehittää myös tehokkaampia, yksiportaisia ympärivuorokautisen tuen malleja, sekä laadukkaampaa, työelämäläheistä koulutusta ja uutta ja monialaista ikäosaamista. (Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä (IMMO) 2012–2014.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on osallistaa ikäihmiset Nepenmäen lähipalvelualueen kehittämiseen. Ikäihmisten osallistaminen tapahtuu välillisesti niin, että IMMO-hanke käyttää haastatteluista saatuja tuloksia ja tietoja Nepenmäen lähipalvelualueen kehittämiseen. Teemahaastattelujen avulla halutaan saada asukkaiden omia mielipiteitä kuuluviin siitä, mitä Nepenmäen lähipalvelualueella pitäisi kehittää, jotta tuloksena olisi toimiva kokonaisuus.

Palvelualueita ja sen palveluita haluttiin kartoittaa mahdollisimman monipuolisesti kokonaisvaltaisen kehittämisen mahdollistamiseksi. Lähipalvelualueita ja sen palveluita halutaan kehittää tukemaan ikäihmisten alueella asumista ja toimimista. Tutkimuksen tavoitteena oli etsiä haastateltaviksi mahdollisimman erilaisissa tilanteissa olevia ikäihmisiä. Tällä haluttiin taata tuloksien ja haastattelujen monipuolisuus.



## 4 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

Toimeksiantajan kanssa opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Käytän aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Opinnäytetyön toimeksiantaja toivoi aiheesta laadullista tutkimusta, sillä samasta aiheesta on tekeillä myös määrällinen tutkimus, jonka avulla he saavat mahdollisimman monen asiakkaan vastauksia. Laadullisella tutkimuksella halutaan sen sijaan saada Nepenmäen alueen ikäihmisiltä vielä syvällisempää tietoa lähipalvelualueen kehittämistä varten. Teemahaastattelujen analysointi tapahtuu induktiivisesta eli aineistolähtöisestä näkökulmasta.

Haastattelu sopii moniin tutkimustarkoituksiin, sillä se on hyvin joustava menetelmä. Haastateltavan kanssa suorassa kontaktissa oleminen mahdollistaa sen, että haastatteluaiheiden järjestystä voidaan muuttaa ja tiedonhankintaa voidaan suunnata. Haastateltavalta voi myös kysyä lisätietoja tarvittaessa ja haluttaessa selventää vastauksia. Teemahaastattelussa vastaukset eivät ole sidottuina vastausvaihtoehtoihin. Teema ja kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta he voivat vastata niihin omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 34, 47.)

Haastattelija voi haastattelun aikana toistaa kysymyksiä, selventää haastateltavan ilmauksia ja sanamuotoja sekä oikaista väärinkäsityksiä. Haastattelun tavoitteena on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta aiheesta, ja olisikin parempi antaa kysymykset haastateltaville jo etukäteen. Tällöin haastateltavat saavat rauhassa miettiä aihetta ja vastauksiaan. Haastateltavat eivät välttämättä suostu haastatteluun, jos heille ei kerrota mistä aiheesta on kysymys. Haastattelun aikana haastattelija voi toimia samanaikaisesti havainnoitsijana ja kiinnittää huomiota siihen mitä sanotaan ja miten sanotaan. Loppuraporteissa ei kuitenkaan välttämättä tule ilmi missä määrin havainnointia on käytetty ja miten se on vaikuttanut haastattelutuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 75–76.)

Teemahaastattelua suunniteltaessa pitää päättää millaisia ihmisiä tulisi haastatella ja kuinka monta haastateltavaa voidaan ottaa mukaan. Haastateltavien joukkoa täytyy osata tarkastella kriittisesti ja tulee pohtia onko saatu aineisto tarpeeksi edustavaa. Haastattelujen suunnittelu on tärkeä vaihe tutkimuksen tekemisessä ja silloin hahmotetaan tut-

kimuksen keskeiset ratkaisut. Haastattelujen jälkeen ei ole välttämättä mahdollisuuksia virheiden korjaamiseen joten tämä korostaa suunnitteluvaiheen tärkeyttä entisestään. Teemahaastattelua suunniteltaessa on tärkeää päättää haastatteluteemat. Teemat määräävät sen mitä haastattelussa tullaan kysymään, mutta ne antavat tilaa sille miten kysymykset esitetään. Haastattelija voi siis tehdä haastattelun aikana tilanneratkaisuja, mutta on tärkeää huomioida, että kysymyksen pitää sisältää sen oikea merkitys. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 60, 65–66, 102–104.)

Ennen haastatteluja tulee haastateltavien kanssa sopia haastattelun ajankohta, paikka missä se toteutetaan ja haastattelun kesto. Myös haastattelun aikana käytössä olevista tallennusvälineistä sovitaan. Teemahaastattelu edellyttää hyvää kontaktia haastateltavaan, joten on luonnollista valita haastattelun paikaksi jokin rauhallinen ja haastateltavalle turvallinen ja mukava ympäristö. Usein paikkana onkin joko haastateltavan koti tai jokin julkinen tila. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 73–74.)

Laadullisen tutkimuksen analyysi alkaa yleensä jo haastattelutilanteessa ja tutkija voi jo heti alkaa hahmotella malleja syntyneistä havainnoista. Tutkija käyttää joko induktiivista tai abduktiivista päättelyä analysoinnissaan. Induktiivinen päättely keskittyy aineistolähtöisyyteen ja abduktiivisessa päättelyssä haastattelijalla on jo etukäteen joitain teoreettisia ajatuksia, joita hän yrittää todentaa aineiston avulla. Haastattelujen litterointi voidaan tehdä koko materiaalista tai haastattelusta voidaan valikoiden ottaa ne osiot, jotka koskettavat haastattelun teemoja. Tutkijan on pyrittävä löytämään tutkimuksen kannalta oleellinen tieto haastatteluista. Litteroinnin jälkeen on varattava aikaa valitun aineiston tarkastelulle. Mitä paremmin tutkija tuntee aineistonsa, sitä paremmin hän voi sitä analysoida. Raportoidessaan tutkijan tulee huolehtia siitä, että raportin asiat ovat relevantteja tutkimuksen kannalta. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 136, 138, 142–143, 146.)

Hirsjärvi ja Hurme toteavat teoksessaan, että harvaa ryhmää on niin miellyttävä haastatella kuin ikäihmisiä, sillä heillä on yleensä enemmän aikaa haastatteluille ja he ovat monesti mielissään siitä, että heidän mielipiteitään halutaan kuulla. Ikäihmisiä haastateltaessa tulee kuitenkin miettiä paras keino ottaa heihin yhteyttä ja tiedottaa haastattelusta. Haastateltaviin voi ottaa yhteyttä esimerkiksi jonkin organisaation kautta. Ennakkoluulot vanhuksia kohtaan vaikuttavat haastatteluihin. Haastattelut voivat venyä yllättävän pitkiksi ja tutkijan on hyvä varautua tähän. Haastatteluun varatusta ajasta noin puolet

olisi hyvä varata hyvän suhteen luomiseen. Ikäihmistä haastateltaessa on hyvä huomioida myös haastattelua mahdollisesti rajoittavat tekijät. Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi huono kuulo tai heikko näkö. Huono kuulo voi vaikuttaa haastattelun aikana esimerkiksi siten, että henkilö yrittää peittää huonon kuulonsa ja saattaa vastata kysymykseen mitä hän luuli kysyttäneen. Ikäihmistä haastateltaessa tulee muistaa myös pohdita pitäisikö teititellä. Teitittelyn sääntönä onkin, että teititellään aina jos vanhus ei sinuttele. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 133–134.)

## **5 Opinnäytetyön prosessi**

### **5.1 Prosessin käynnistymisvaihe**

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin lokakuussa 2012, kun IMMO-hanke antoi toimeksianton. Tehtävänäni oli selvittää Nepenmäen alueen asukkaiden mielipiteitä alueen palveluista. IMMO-hanke toivoi aiheesta laadullista tutkimusta, jonka avulla voitaisiin saada tarkempaa tietoa ja kehitysideoita itse asukkailta. Kirjoitin vuoden 2012 marraskuun ja joulukuun aikana tutkimussuunnitelman ja suunnittelin teemahaastattelurungon. Tammiukuussa 2013 tutkimussuunnitelma, teemahaastattelurunko ja tutkimuslupahakemukseni (Liite 6) hyväksyttiin. Tämän jälkeen aloitimme haastateltavien etsinnän yhteistyössä IMMO-hankkeen kontaktihenkilöiden kanssa.

Teemahaastattelurunko (Liite 2) muodostui yhteistyössä IMMO-hankkeen työntekijöiden kanssa. Pohdimme yhteisissä tapaamisissa kysymyksiä ja mitä he halusivat toimeksiantajana saada tutkimuksella selville. Tapaamisten jälkeen muutin mietittyjä aiheita kysymysmuotoon ja hahmottelin runkoa ja teemoja. Teemahaastattelurungon ensimmäiseksi kysymykseksi asetettiin kysymys työmenneisyydestä, vaikka se ei suoraan liittynyt aiheisiin joita haluttiin selvittää. Halusimme, että ensimmäinen kysymys olisi sen luontoinen, että siihen olisi helppo vastata ja sen kautta aloittaa eteneminen muihin aiheisiin. Teemahaastattelun teemoiksi muodostuivat harrastukset ja vapaa-aika, yhteisöllisyys ja osallisuus sekä ympäristö. Nämä kaikki teemat vaikuttavat lähipalvelualueen toimivuuteen ja sen kokonaisuuteen.

## 5.2 Aineiston keruu ja teemahaastattelu

Haastattelut toteutettiin helmikuun ja maaliskuun 2013 aikana. Ennen haastattelua jokaiselle haastateltavalle oli jaettu saatekirje (Liite 1), suostumuslomake (Liite 3) ja teemahaastattelurunko, jotta he saisivat tutustua aiheisiin ja suostumuslomakkeeseen jo etukäteen. IMMO-hankkeen kontaktihenkilöt sopivat haastattelun ajankohdat yhdessä haastateltavien kanssa. Ensimmäinen haastattelu oli samalla testihaastattelu, jossa testasin teemahaastattelurungon toimivuuden. Myös testihaastattelusta saatu aineisto on osa tutkimusta.

Teemahaastattelurunko osoittautui toimivaksi testihaastattelun aikana sekä litteroidessa ja sen vuoksi en nähnyt tarpeellisenä tehdä siihen muutoksia. Haastatteluja toteutettiin yhteensä viisi (5) kappaletta. Haastattelujen aikana en tehnyt lainkaan muistiinpanoja, sillä en halunnut kirjoittamisen häiritsevän tai keskeyttävän haastattelun kulkua. Haastattelujen aikana kysymyksiä saatettiin käydä eri järjestyksessä läpi. Pääsääntöisesti haastattelurunko kuitenkin ohjasi haastattelun kulkua. Haastatteluissa käyttämäni nauhuri toimi moitteettomasti kaikkien haastattelujen ajan.

Haastatteluun osallistui yksi mies ja neljä naista. Haastateltavien etsintävaiheessa tavoitteena oli löytää mahdollisimman erilaisissa tilanteissa olevia haastateltavia. Tällä tarkoitettiin esimerkiksi ikää ja fyysistä kuntoa. Osalla haastateltavista oli käytössään vähän tai ei lainkaan apuvälineitä ja osa tarvitsi arjen toimintoihinsa useampia eri apuvälineitä. Kaksi haastateltavista käyttää avustajapalveluita. Koska esimerkiksi haastateltavien ikä ei ole haastattelun tuloksien kannalta olennaista tietoa, ei sitä haastateltavilta kysytty, vaan asia pyrittiin huomioimaan haastateltavien etsintävaiheessa. Haastateltavista kaikki olivat yksin asuvia.

## 5.3 Haastatteluaineiston analyysi

Haastattelujen jälkeen siirsin nauhoitteet tietokoneelle. Litteroinnin toteutin helmikuun aikana, kuten haastattelutkin. Litteroituja sivuja haastatteluista kertyi yhteensä 34. Litterointi oli hyvin aikaa vievää työtä ja vaati tarkkuutta ja keskittymistä. Pyrin tekemään litteroinnit heti seuraavana päivänä haastattelujen jälkeen. Yhtenä päivänä haastatteluja

oli kaksi, muulloin tein vain yhden haastattelun päivässä. Haastattelujen välillä oli välipäiviä, joiden aikana sain tehtyä litteroinnit ennen uutta haastattelua. Litteroin haastattelut valikoiden sieltä vain tutkimukseen sopivat aiheet, eli en kirjoittanut haastatteluja sanasta sanaan. Tämän vuoksi litterointi vaati paljon tarkkuutta.

Aineiston analysointi oli mielestäni opinnäytetyöprosessin työläin vaihe. Oli haasteellista poimia litteroinneista vain tutkimuksen kannalta oleellinen tieto, ja minun piti useamman kerran palauttaa mieleeni tutkimuksen aihe ja tarkoitus. Aineistossa oli paljon mielenkiintoisia aiheita, jotka eivät kuitenkaan liittyneet tutkimuksen teemoihin ja koskeneet sitä aihetta mitä tutkimuksen avulla haluttiin selvittää.

Tuomen ja Sarajärven (2004) mukaan kannattaa ennen analyysin aloittamista ensin tutustua aineistoon ja pelkistää aineistoa merkkamalla tekstistä olennaiset asiat. Sen jälkeen saatu teksti pelkistetään yksinkertaisemmaksi ilmaukseksi. Tämän jälkeen aineistoa voidaan alkaa ryhmittelemään. Ryhmittelyssä etsitään aineistosta samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia ja aineisto kootaan uudelleen. Samankaltaiset aiheet nimetään sisältöä kuvaavasti. Tämän jälkeen käsitteellistetään aiheet teoreettisiksi käsitteiksi erottamalla kootusta aineistosta tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 111-114.)

Analyysin toteutin aineistolähtöisesti. Litterointien jälkeen tarkastelin aineistoa uudelleen lukemalla kirjoitetut tekstit läpi ja merkkasin litteroinneista tutkimuksen kannalta tärkeitä asioita ja ilmaisuja muuttamalla kirjoitusfontin väriä. Tämän jälkeen kokosin tekstit uuteen Word tiedostoon. Luin kokoamani tekstit ja kirjoitin paperille samalla ylös avainsanoja ja aiheita. Avainsanoista ja aiheista muodostin seuraavat teoreettiset käsitteet: arki, vapaa-aika, terveys ja toimintakyky, osallisuus, osallistuminen, yhteisöllisyys, elinympäristö ja sen kehittäminen sekä lähipalvelualue. Esimerkki aineiston analysointipolusta löytyy liitteistä (Liite 4).

Käsitteistä ja aineistosta nousseista aiheista muodostuivat teemat harrastukset ja vapaa-aika ennen ja nyt, yhteisöllisyys ja osallisuus sekä ympäristö ja liikkuminen. Teemat säilyivät siis melko samoina kuin teemahaastattelurungossa. Yhteisöllisyys ja osallisuus teeman jaoin vielä kahteen alateemaan. Alateemoiksi muodostuivat sosiaaliset suhteet ja niiden tukeminen sekä lähipalvelualueen palvelut ja harrastustoiminta. Molemmat ala-

teemoista liittyvät olennaisesti pääteemaan. Tarkastelin niitä kuitenkin erillisinä kokonaisuuksina.

## **6 Tulokset**

### **6.1 Harrastukset ja vapaa-aika ennen ja nyt**

Nuoruuden ja työelämän aikana liikunnalliset harrastukset ovat olleet jokaisen haastateltavan kohdalla suosittuja. Suunnistus on ollut kahdelle haastateltavalle mieluinen harrastus ja yksi haastateltavista kertoi käyneensä paljon tanssimassa. Myös vesijumppa, käsityöt, marjastus ja luonnossa liikkuminen mainittiin.

No terveenä ollessa oli harrastuksia. Kävin voimistelemassa, lentopalloa pelasin, talvella oli hiihto, lenkkeily.

Käsityö on ollu harrastuksena, niin se oli vähän semmonen ikävä asia, kun joutu luopumaan. Kun ei enää sukkaupukot pysyny käsissä eikä saanu neulottua niin. Ja siinä oli yks semmonen mistä piti luopua...

Harrastusten vaihtumiseen vaikuttivat eri asiat. Eräs haastateltavista kertoi lopettaneensa erään harrastuksensa, kun paikka uudistui ja muuttui epämieluisaksi. Monen kohdalla aikaisempien harrastusten jatkamista on rajoittanut toimintakyvyssä tapahtuneet muutokset. Kuitenkin edelleen neljä viidestä haastateltavasta harrastaa aktiivisesti liikuntaa, kuten istumajumppaa tai lenkkeilyä. Yksi kertoi liikunnan fysioterapeutin kanssa olevan välttämätöntä toimintakyvyn tukemiseksi.

Suurin osa haastateltavista harrastaa liikuntaa ja ulkoilee. Lähialueella tarjolla olevat harrastusmahdollisuudet ja eri ryhmät olivat pääosin suosittuja ja pidettyjä. Lisäksi monet haastateltavista lukivat kirjoja tai lehtiä vapaa-ajallaan. Myös äänikirjat olivat yhdelle mieluisia. Osa haastateltavista kertoi silloin tällöin käyvänsä elokuvissa, teatterissa tai konserteissa.

Suurin osa haastateltavista kuvasi arkipäiväänsä melko kiireiseksi. Arkipäivään kuuluvat harrastukset ja erilaiset arjen askareet ja -asioinnit, kuten kaupassa käynti ja ruuanlaitto. Myös ystävien ja perheenjäsenten tapaaminen ja yhteydenpito heidän kanssaan oli osa monen arkipäivää.

Kyllähän se on semmosta möllöttämistä tämä. Ja laiskuuskin taitaa olla.

Minä oon kyllä käyny (harrastusryhmissä). Minun täytyy sannoo ihan, oisinko ollu yhestä tai kahesta pois ni, harrastuksista, en ole kyllä ollu, tykkeen ni. Tietysti sitä pittää ajatella vielä ihteessä nii pitkää ku jaksaa.

Minun arkipäivä on tavallaan aika kiireinen, kun... ja minä itse leivon kaiken. Ja sitte pittää joutuu tuonne harrastuksiin ja lenkille, eikö siinä oo jo päiväks ohjelmaa ihan asiaks asti.

Osalla haastateltavista arjen toimintoihin kuului myös fysioterapiakäynnit sekä hoitajien ja avustajien käynnit. Arjen toimintoja sääтели myös jaksaminen ja väsymys. Haastateltavista yksi kuvasi arkipäiviensä tuntuvan hyvin pitkiltä.

## **6.2 Yhteisöllisyys ja osallisuus**

### **6.2.1 Sosiaaliset suhteet ja niiden tukeminen**

Haastateltavat kokivat sosiaaliset suhteet pääosin hyvin tärkeiksi. Tärkeimpiä sosiaalisia suhteita olivat lapset ja lapsenlapset sekä ystävät. Osalla asui perhettä lähellä ja he vierailivat toistensa luona. Osalla perhe ja muu suku asui osittain tai pääsääntöisesti kauempana. Joillain haastateltavilla ystäviä oli jäänyt jonkun verran aikaisemmalle asuinpaikkakunnalle tai asuinalueelle. Yksi haastateltavista kertoi osan ystäväistä vähitellen jääneen, kun hän joutui lopettamaan harrastuksensa kunnon heikkenemisen vuoksi.

Sehän on ihan tärkeimmästä päästähän se on, että jos ei olis ni hyvinhän sitä tuntis itsensä yksinäiseks. Nehän on aivan ykkössijalla. Ja sitte se jo

että mie saan niinku joka päivä olla useamman ihmisen kanssa tekemisissä...

Kaikki haastateltavat käyttivät puhelinta yhteydenpitoon. Yksi haastateltavista kertoi pitävänsä yhteyttä läheisiinsä myös tietokoneen ja sähköpostin avulla. Oma jaksaminen, väsymys ja talvikelit mainittiin yhteydenpitoa ja tapaamisia rajoittavina tekijöinä. Talvikelit muodostavat haasteita liikkumiselle ja sen vuoksi kesäaikaan on helpompi tavata ystäviä esimerkiksi torilla. Joidenkin haastateltavien perhe asui kaukana, ja välimatkan takia yhteyttä pidettiin paljolti puhelimen välityksellä.

Mutta ehän mie ku en mie jaksa lähtee minnekkää. Enkä mie jaksa kestiä pittee ennee. Siis kahvii keittee ja vieraita. Ehän, laittashan ne jonnekki kyllä, mutta ei tuu vaan pyyvettyy, tai siis sanonhan mie että tulkee käymään mutta niilläkkää ei tuu tultuu.

Melkeinpä se ystäväpiiri on vähän samanlaista, että tämä terveys on vähän huonossa kantimissa että se on semmosena esteenä, että. Kesäaikaan, sittenhän on ihan eri juttu, sitten pääsee ja kun on lämmintä ja torilla tapaamista ja semmosta. Mutta tää talviaika on vähän semmonen rajottava jokaiselle.

Osa haastateltavista ei osannut sanoa, miten palvelut voisivat tukea heidän sosiaalisia suhteitaan. Kaksi haastateltavista kaipasi avustajaa esimerkiksi kaupungilla käymiseen. Yhdelle avustaja olisikin tärkeä jo arjen sujuvuuden kannalta, jotta hän pääsisi liikkumaan enemmän ulkona.

Miulla oli oma hoitaja. Mutta tuota tää mikä se on vammaisilla ihmisillä henkilökohtainen avustaja... Ni sehän tulloo sitte avustammaa, sitte ollaa enempi ulkona, enempi harrastettaa ja käyää kirkossa ja noissa muissa.

Kysyttäessä millaista seuraa haastateltavat kaipaavat, suurin osa vastasi, että ei kaippaa enempää tai uutta seuraa. Yksi haastateltavista kaipasi harrastusryhmässä henkilöä tai henkilöitä, jotka tykkäisivät pelata samoja pelejä.



## 6.2.2 Lähipalvelualueen palvelut ja harrastustoiminta

Haastateltavista kaksi oli tyytyväisiä harrastusmahdollisuuksiin ja harrastuksiinsa. Kuitenkin muiden kohdalla selvisi toiveita harrastuksien ja muun toiminnan suhteen ja haastateltavat kertoivat osallistumisen esteinä olevia tekijöitä. Yksi haastateltavista ilmaisi, että haluaisi osallistua jonkinlaiseen vertaistukiryhmään, mutta sellaista ei löydy alueelta. Eräs haluaisi osallistua järjestettäville päiväreissuille, mutta hän pelkää olevansa vaivaksi muille, johtuen liikkumiseen liittyvistä esteistä. Konsertit ja konserttimatkat/reissut herättivät myös kiinnostusta. Yhdelle haastateltavalle osallistuminen toimintaan ei ollut kiinni halusta vaan jaksamisesta ja kunnosta. Hän kertoi haluavansa esimerkiksi askarrella ja olla mukana vanhusten ja nuorten tukemisessa, mutta kunto ja jaksaminen eivät riitä sellaiseen. Muutamalla avustajan puuttuminen vaikutti paljon tai jossain määrin osallistumismahdollisuuksiin ja siihen mitä uskaltaa tehdä.

Kaikki haastateltavat käyttävät Niinivaaran alueen peruspalveluja, kuten kauppaa, apteekkia ja terveystalveluita. Yksi kertoi tilaavansa ruuan kaupasta kotiin, mutta saattaa joskus käydä itse kaupassa. Suurin osa haastateltavista käytti myös kuljetuspalveluita, kuten invataksia. Yksi kertoi kulkevansa myös linja-autolla. Seurakunnan palvelut olivat erityisesti kahdelle mieluisia. Yksi haastateltavista kertoi käyttävänsä aktiivisesti kirjastopalveluita.

Suurin osa haastateltavista kertoi hakevansa vaatteet ja kengät kauempaa, sillä lähimmät vaatekaupat sijaitsevat keskustassa. Vaatekaupoilla käytiin joko avustajan kanssa tai henkilön lapset käyttivät ostoksilla. Yksi haastateltavista kertoi kerran kuukaudessa asioidensa keskustassa hoitamassa pankkiasioitaan. Muut hoitivat pankkiasiansa esimerkiksi verkkopankin kautta. Myös Alkossa asioiminen piti hoitaa keskustassa.

Haastateltavat olivat pääosin tyytyväisiä alueen palveluihin ja he kokivat palveluista löytyvän sitä mitä he tarvitsevat. Toiveita ja ehdotuksia toiminnan ja palvelujen suhteen tuli kuitenkin muutamia. Muutama toivoi alueelle kauppaa, josta saisi vaatteita ja kenkiä ostettua. Osa kaipasi kahvilaa tai grilliä ja kirjastoon kaivattiin enemmän äänikirjavalikoimaa. Alueelle toivottiin myös jonkinlaista vertaistukitoimintaa. Lääkäripalveluista mainittiin, että olisi mukavaa jos kotihoidon lääkäri pystyisi tarvittaessa käymään myös asiakkaan kotona.

### 6.3 Ympäristö ja liikkuminen

Kotona liikkuminen koettiin pääosin helpoksi. Yksi haastateltavista sanoi pian tarvitsevänsä esimerkiksi sängyn korottamista ja eräs toivoi, että kodin ovien kahvat ja lukot olisivat helpommin avattavissa ja suljettavissa. Kahvat olivat hänelle liian raskaita kääntää lukkoasentoon. Haastateltavien asuinrakennuksissa liikkumisen helppous vaihteli. Yksi haastateltavista kaipasi hissiä rakennukseensa. Haastateltavista yksi mainitsi liikkumisen asuinrakennuksessa olevan vaikeaa, sillä rakennuksesta löytyy kynnyksiä. Erään rakennuksen pääovien luokse menee pieni ylämäki, joka talvella on liukas ja sen vuoksi haasteellinen.

Pihalla liikkuminen oli monelle talvikeleillä haasteellista. Yksi haastateltavista sanoi hiekoituksen vaikeuttavan hänen liikkumistaan ja toisille lumi ja liukkaus tuottivat hankaluuksia. Talvikelien aikaan kaikki eivät välttämättä voineet hyödyntää ulkoilureittejä samalla tavalla kuin kesäisin.

... talvella hiekoituksen takia nimenommaan ni en minä pysty kävelemää. Rollaattori pittää olla mukana. Kesällä voi olla että minä kävelen ulkonakkii... Kun ne lumet sullaa ja voimat säilyy ni voisin minä pyöräpotkurilla tehä lenkkiä.

Siin on... terveystakeskus, mut en mie sinne yläkertaan piäse vastaanotolle ite. Kyl miun pittää sinne saaha avustaja. On miulla tuo sähköpyörätuoli, mut en mie ossaa sillä pieniin paikkoihin männä. Etteenpäin ja peruuttaa ja mie sären, törmään joka paikkaan.

Palvelupaikoissa aiheuttivat haasteita ulko-ovet ja ahtaat tilat. Apteekin ja kirjaston ovet eivät ole sähköiset, joten muutamat tarvitsivat sisälle ja ulos menessään apua. Terveystakeskuksessa liikkuminen oli pyörätuolissa liikkuvalla haasteellista ahtaiden tilojen takia. Myös apteekki koettiin sisätiloiltaan hieman ahtaaksi.

## 7 Tulosten tarkastelu

Suurimmalla osalla haastateltavista arkipäivään sisältyi paljon erilaista tekemistä, kuten ruuanlaittoa ja harrastustapahtumia. Arkipäivää kuvattiin myös hitaasti eteneväksi. Haarnin (2010) Kolmas elämä -tutkimukseen osallistuneet olivat kuvanneet hyvän arjen muodostuvan kodin askareista ja erilaisista menoista ja yksin asuvalle osallistuminen esimerkiksi eri ryhmiin tarjoaa mahdollisuuden tavata muita. Tämä oli tutkimukseen osallistuneille tärkeää oman arjen kannalta. (Haarni 2010, 155).

Haastattelujen perusteella käy ilmi, että yksi iso syy harrastuksien ja vapaa-ajan vietto-tapojen muutokselle oli toimintakyvyn muuttuminen. Ennen haastateltavat harrastivat esimerkiksi pesäpalloa tai suunnistusta. Nykyään monen haastateltavan harrastuksiin kuului edelleen liikunta, mutta liikkumisen muoto on kokenut muutoksen. Lyyran (2007) mukaan erilaiset toimintakyvyn muutokset ovat osa vanhuutta, mutta SOC-teorian mukaisesti henkilö voi parantaa osallistumisen mahdollisuuksia ja ylläpitää terveyden tasapainoa valikoinnin, optimoinnin ja kompensoinnin avulla. Ikäihminen voi toimintastrategioiden avulla säilyttää hyvän toimintatason, muokata ympäristöään ja sopeutua erilaisiin muutoksiin. (Lyyra 2007, 23.)

Tarjolla olevat harrasteryhmät olivat suurimmaksi osaksi pidettyjä. Myös erilaiset kulttuuriharrastukset kuten teatterissa ja konserteissa käynti oli mieluista monen kohdalla. Tutkimuksessaan Haarni (2010) oli kuvannut kuutta eri osallistumisen tapaa ja miten osallistumisen eri tavat antavat ihmiselle mahdollisuuden muokata arjestaan mahdollisimman mielekäästä (Haarni 2010, 111, 155). Tämän tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa voidaan todeta, että palveluita ja harrastusmahdollisuuksia järjestettäessä ja suunniteltaessa olisi tärkeää huomioida, että tarjolla on mahdollisuuksia monenlaiselle osallistumiselle. Näin jokaisella olisi tilaisuus löytää vaihtoehtoista se itselle mieluisin.

Tuloksista huomaa, että osallistumisen esteenä olevia asioita mainittiin muutamia. Tielä olemisen pelko ja tunne siitä, että tuottaisi vaivaa muille, vaikutti erään osallistumiseen erilaisille retkille. Vertaistuesta mainittiin, että sitä ei löydy alueelta. Myös kunto ja jaksaminen saattoivat olla esteenä osallistumiselle ja joillain avustajan puuttuminen vaikeutti huomattavasti tai vähän osallistumisen mahdollisuuksia. Jossain määrin osal-

listumisen esteenä oli myös talvikelin aiheuttama liukkaus, hiekoitus tai lumi. Pikkaraisen (2007) mukaan vapaa-ajan toimintaan osallistumisen esteinä voivat olla yksilön sisäiset tai rakenteelliset esteet. Sisäiset esteet tarkoittavat, että yksilö voi kokea, että hänellä ei ole toimintaan vaadittavia taitoja tai yksilö ei koe soveltuvansa toimintaan. Sisäiset esteet tarkoittavat myös esimerkiksi masennusta tai stressiä. Ympäristölliset esteet, vuodenaajat ja ilmasto ovat rakenteellisia esteitä. (Pikkarainen 2007, 92–93.)

Haastateltavat ovat pääosin tyytyväisiä sosiaalisten suhteiden nykytilaan ja suurin osa ei kaivannut enempää sosiaalisia suhteita. Joitain kehitysideoita ja toiveita kuitenkin löytyi. Harrastustoimintaan kaivattiin samankaltaista seuraa, eli henkilöä tai henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita esimerkiksi samoista peleistä. Avustajaa kaivattiin arjen toimintoihin. Pessi ja Seppänen (2011) toteavat artikkelissaan, että ikääntyvillä on yleisesti katsottuna paljon sosiaalisia suhteita. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa henkiseen tukeen ja huolenpitoon. Ystävillä on suuri merkitys henkisen tuen saamisessa, kun taas perheen kohdalla painottuvat huolenpito ja hoiva. (Pessi & Seppänen 2011, 302–303.) Tutkimukseni tuloksista näkyikin, että haastateltavien perheenjäsenet käyttivät henkilöä esimerkiksi keskustassa ostoksilla. Perheeltä saatiin siis konkreettista apua ja hoivaa. Apua ja hoivaa saatiin myös avustajilta ja hoitajilta.

Vaatekauppa, kahvila ja vertaistukitoiminta olivat asioita joita toivottiin alueelle, sillä esimerkiksi vaatteet pitää nykyisin hakea keskustasta. Keskustassa piti käydä myös jos halusi Alkon tuotteita. Kirjastoon toivottiin myös enemmän äänikirjavalikoimaa. Lääkäripalveluista todettiin, että lääkäri voisi tehdä tarvittaessa myös kotikäyntejä. Haastateltavat käyttivät alueella sijaitsevia peruspalveluja, kuten kauppaa ja terveyspalveluita ja palveluihin oltiin pääasiassa tyytyväisiä. Haastateltavat kokivat palvelut vastaavan muutoin heidän palvelutarpeeseensa lukuun ottamatta edellä mainittuja kehitysehdotuksia.

Tuloksista ilmenee, että esteettömyyden suhteen alueella on vielä parannettavaa. Ovet apteekkiin ja kirjastoon olivat haasteellisia ja terveyskeskuksen ja apteekin sisätilat olivat pyörätuolinkäyttäjälle ahtaat. Kynnyksien poistaminen ja kodissa tehtävät pienet muutokset helpottaisivat muutaman haastateltavan liikkumista ja toimimista. Siitonen (2003) toteaa, että ympäristö ei saisi aiheuttaa esteitä arjen toimivuudelle. Jo ympäristön suunnitteluvaiheessa olisi tärkeää huomioida ikääntymisen aiheuttamat suorituskyvyn muutokset ja esteettömyys. (Siitonen 2003, 426) Haastateltavat toivat esille, että ympä-

ristössä liikkumisen kannalta myös vuodenajalla oli iso merkitys. Talvella liikkuminen oli monelle haasteellista lumen, hiekoituksen tai liukkauden takia.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Hirsjärven ja Hurmeen (2010) mukaan haastattelua tehtäessä on tärkeää huolehtia välineistön kunnosta, esimerkiksi tallennusvälineisiin on hyvä olla varanauhoja ja -pattereita ja haastattelun aikana on hyvä tarkistaa, että laite toimii kunnolla. Tarkistinkin jokaisessa haastattelussa useamman kerran, että nauhuri oli päällä. Haastattelurunkoa seuraamalla sain varmistettua, että kaikki kysymykset tulivat käsitellyksi. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan haastattelun laatua voidaan parantaa myös kirjaamalla ylös huomioita haastateltavista ja ympäristöstä, jolloin voidaan helpottaa myöhempiä tulkintoja. Kirjoitinkin jonkin verran huomioita haastateltavista ja haastattelutilanteista haastattelujen jälkeen. Haastattelun laadun kannalta oli tärkeää, että toteutin haastattelujen litteroinnit mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen. Litteroinnin tein koko ajan samalla tavalla ja samoja sääntöjä noudattaen. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 184–185, 187)

Tutkimusta varten tekemäni haastattelut pyrin toteuttamaan niin, että sisältö pysyi haastatteluissa samana. Kiinnitin huomiota kysymysten muotoon, jotta kaikilta kysyttiin samoja asioita. Riskiä kysymysten sisällön muuttumiseen pienensi se, että teemahaastattelurungot jaettiin kaikkien haastateltavien tarkasteltaviksi jo ennen haastatteluja. Näin jokainen haastateltava sai samat kysymykset pohdittavakseen. Toteutin myös esihaastattelun, jossa testasin teemahaastattelulomakkeen toimivuuden. Esihaastattelun avulla sain myös harjoitella haastattelijan roolia. Esihaastattelun litteroin ennen muita haastatteluja ja tällä pyrin varmistamaan sen, että teemahaastattelurungon aiheet ja kysymykset ovat tutkimuksen kannalta oikeita ja samalla harjoittelin litterointia.

Hirsjärven ja Hurmeen (2010) mukaan haastateltavilta tulee saada suostumus haastatteluun ja heille tulee taata haastattelun luottamuksellisuus. Haastattelujen litteroinnissa pitää kiinnittää huomiota siihen, että litteroidaan asiat niin kuin haastateltava on ne sa-

nonut. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20.) Kaikilta haastateltavilta pyydettiin allekirjoitus suostumuslomakkeeseen, jonka he olivat saaneet tarkasteltavakseen jo ennen haastattelua mahdollisia kysymyksiä varten. Haastattelujen litteroinnin aikana pyrin mahdollisimman huolellisesti kuuntelemaan ja kirjaamaan haastateltavien oikeat ilmaisut. Joissain tilanteissa puheesta tai sanoista oli vaikeaa saada selvää ja jouduin kuuntelemaan kohdan useampaan kertaan. Tällä pyrin varmistamaan sen, että kirjaisin asian niin kuin se oli sanottu.

Hirsjärven ja Hurmeen (2010) mukaan raportoinnin aikana tulee huomioida luottamuksellisuus ja haastateltavat eivät saa olla tunnistettavissa (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20). Kiinnitin paljon huomiota siihen, että luottamuksellisuus toteutuu. Tutkijalla on Hirsjärven ja Hurmeen (2010) mukaan myös eettinen velvollisuus antaa tietoa, joka olisi mahdollisimman varmaa. Raportointivaiheessa tulee pohtia tutkimuksen vaikutusta, ja seurauksia, joita raportti aiheuttaa haastateltaville, heitä koskeville ryhmille tai instituutioille. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20.) Pyrin tiivistämään tiedon kirjoittaessa niin, että haastateltavien oma sanoma säilyi.

Aineiston analyysivaiheessa luotettavuuteen vaikutti se, että tämä tutkimus on tehty yksin ja analysointi on tapahtunut vain yhden henkilön näkökulmasta. Tämä lisää tulkintavirheiden mahdollisuutta, vaikka olen pyrkinyt pitämään ne mahdollisimman epätodennäköisinä tarkistuksien ja tarkkuuden avulla. Tutkimus vastaa tutkimuskysymykseen koskien Nepenmäen lähialueen kehittämistä eli tutkimus on validi.

Haastattelunauhut ja -litteroinnit poistin tietokoneeltani, kun opinnäytetyö oli loppuvaiheessa ja tulokset ja tulosten tarkasteluosio oli valmis. Säilytin niitä opinnäytetyön tulosten kirjaamisen ajan mahdollisten tarkistuksien vuoksi. Tutkimuksessani olen pyrkinyt huomioimaan lähdekriittisyyden ja olen käyttänyt mielestäni ajankohtaisia ja tuoreita lähteitä.

## **8.2 Tavoitteiden toteutuminen**

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Nepenmäen alueen ikäihmisten omia kehitysideoituja ja toiveita alueen palveluista ja lähialueesta. Mielestäni saavutin tavoitteen

ja tutkimuksen avulla saatiin selville uusia ja toteutuskelpoisia ideoita. Ideat olivat monipuolisia ja hyödynnettäviä. Ikäihmiset saatiin mukaan alueen kehitystoimintaan, kun IMMO-hanke hyödyntää tutkimustuloksia kehitystyössään.

Haastateltavien kohdalla tavoitteena oli löytää mahdollisimman erilaisissa tilanteissa olevia henkilöitä, jotta tutkimukseen saataisiin mahdollisimman monipuolisia vastauksia. Suurimmaksi osaksi nämä tavoitteet toteutuivatkin, esimerkiksi haastateltavat olivat eri kuntoisia. Tavoitteen toteutumista olisi voitu parantaa, jos yksi haastateltavista olisi etsitty esimerkiksi Nepenmäen alueen raja-alueelta, josta alueella sijaitseviin kauppoihin olisi ollut pidempi matka. Haastateltavat olivat pääosin melko aktiivisia osallistujia eri toimintoihin. Jäinkin pohtimaan olisiko tutkimuksen kattavuutta parantanut jos haastateltavissa olisi ollut myös sellainen henkilö, joka ei osallistu mihinkään harrastustoimintoihin tai vastaaviin tapahtumiin.

Yleisesti ottaen mielestäni tutkimus onnistui tavoitteiden osalta melko hyvin. Parannettavia asioita oli haastateltavien valikoinnin osalta. Tutkimuksen avulla kuitenkin selvisi uusia kehitysideoita, jotka ilmenivät Nepenmäen asukkaiden omista tarpeista, huomioista ja toiveista.

### **8.3 Omat oppimiskokemukset**

Opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut lisää itsenäisestä päätöksenteosta ja työskentelystä. Tutkimusta koskevien päätöksien tekeminen yksin ei ole ollut helppoa. Esimerkiksi analyysivaiheessa olisin monesti kaivannut työparia, jonka kanssa neuvotella ja keskustella. Oli välillä raskasta pohtia asioita yksin, mutta sain prosessin aikana tukea yksilöohjauksista ja lukupiiritapaamisista opinnäytetyön kirjoittamisen suhteen. Yksilöohjauksien avulla tuli ilmi esimerkiksi asioita, jotka olin unohtanut kirjoittaa tekstiin. Ohjaajien kanssa keskusteleminen auttoi mieltä askarruttavien asioiden jäsentämisessä.

Teorian kirjaaminen ja teoriakirjallisuuden etsiminen yksin oli silloin tällöin haasteellista. Prosessin aikana kaipasinkin usein työparia, jonka kanssa neuvotella ja pohtia tutkimukseen liittyviä asioita. Työparin avulla olisi voinut löytyä uusia ja erilaisia näkökulmia tutkimuksen suhteen. Koen kuitenkin oppineeni itsenäisempää työtettä, järjestel-

mällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä prosessin aikana. Koen myös oivaltaneeni uusia puolia itsestäni ja siitä minkälainen työskentelytapa sopii minulle.

Opinnäytetyöprosessin aikana myös palvelujen merkitys arjen toimivuuden kannalta on tullut selkeämmin esiin. Palvelukokonaisuus ja ympäristö vaikuttavat viihtyvyyteen ja elämänlaatuun suuresti. Ei riitä, että ikäihmisille on tarjolla vain terveystalvija, koska myös harrastus- ja vapaa-ajan toiminnalla on suuri vaikutus esimerkiksi terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. Hyvinvointi on monen asian summa. Palveluja ja aluetta kehittäessä onkin tärkeää ottaa kehitystyöhön mukaan ne joihin kehitystyö vaikuttaa. Sitä kautta saadaan juuri sitä oikeaa tietoa ja voidaan keskittää kehittämistyö niihin aiheisiin, jotka ovat tarpeellisia. En esimerkiksi itse osannut ennustaa millaisia toiveita haastateltavilla tulisi olemaan alueen suhteen. Tämä konkretisoi osallistamisen tärkeyttä kehitystyössä.

#### **8.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat**

Jatkotutkimusideoita minulle heräsi tutkimusprosessini aikana muutama. Opinnäytetyöni jatkotutkimuksena voisi selvittää tarkemmin esimerkiksi alueella asuvien miesten kiinnostusta harrastustoimintoihin liittyen. Alueella on paljon harrastusryhmiä, kuten käsityökerhoja, jotka on suunnattu naisille. Myös motivaatio ja kiinnostustekijöitä osallistumiseen voisi tutkimuksen avulla selvittää.

Tutkimukseni aikana jäin pohtimaan, miten niiden henkilöiden sosiaalisia suhteita voisi tukea, joiden perhe ja läheiset asuvat kauempana. Olisiko mahdollista avustaa ja tukea ikäihmisiä esimerkiksi Skypen käytössä tai käyttää jotain muuta helpompaa ohjelmaa yhteydenpitoon. Vaikka monet käyttävät puhelinta yhteyden pitämiseen niin olisiko henkilöillä kiinnostusta uuden teknologian hyödyntämiseen, jos siinä autettaisiin ja tuettaisiin. Skypen avulla läheisten kanssa voisi kommunikoida monipuolisemmin, kun heidät voi nähdä, vaikka he olisivat kauempana. Esimerkiksi lapsenlapset voisivat esitellä koulussa tai päiväkodissa tehtyjä piirustuksia ja siten tuoda kommunikointiin uudenlaisen aspektin mitä puhelimen välityksellä ei saa. Aiheeseen liittyen voitaisiin järjestää esimerkiksi tilaisuus, jossa Skypeä tai muuta samankaltaista ohjelmaa esiteltäisiin. Sa-



malla saataisiin selville, mikä on ikäihmisten kiinnostuksen taso kyseistä teknologiaa kohtaan ja millaista apua he teknologian käytössä tarvitsisivat.

## Lähteet

- Ahola, S. 2009. Esteetön ympäristö ja ulkoilu. Teoksessa Mäkinen, E. Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä - Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Yliopistopaino. 63-69.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä - Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulueraista voimavaraksi - Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WS Bookwell Oy. 121-152.
- Hiilamo, H. & Hiilamo, K. 2007. Apua? - Lähimmäisyyden perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna Raamatutrukikoda: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hyyppä, M.T. 2005. Me-hengen mahti. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä (IMMO) 2012-2014. 2012. <http://www.ikaosaaminen.fi/immoo>. 24.11.2012.
- Lyyra, T.M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M. Pikkarainen, M. & Tiikkanen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy. 15-28
- Lähteenoksa, M. 2008. Viisas arki - Opas yhteisöllisyyteen. Helsinki: Like Kustannus.
- Nevala, M-L. 2010. Ikäihminen kehittäjänä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosiaalialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Opinnäytetyö. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13557/Nevala\\_Marja-Liisa.pdf?sequence=4](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13557/Nevala_Marja-Liisa.pdf?sequence=4). 26.11.2012.
- Pessi, A. B. & Seppänen, M. 2001. Yhteisöllisyys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Gaudeamus Helsinki University Press. 288-313.
- Pikkarainen, A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, T-M. Pikkarainen, M. & Tiikkanen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy. 87-114
- Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Juho Saari (toim.) Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Gaudeamus Helsinki University Press. 243-263.
- Salmikangas, A-K. 2002. Osallisuutta yhdistysten kautta. Teoksessa Gretschel, A. (toim.) Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina - Artikkeleita osallisuudesta. Helsinki: Kuntatalon paino. 90-106.
- Siitonen, T. 2003. Elinympäristön kehittäminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy. 426-432.
- Sosiaali ja terveysministeriö. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihmisten\\_palvelujen\\_laatusuositus\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihmisten_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf). 5.12.2012.
- Talvenheimo-Pesu, A. 2009. Ikäihminen ja ympäristö vuorovaikutuksessa. Teoksessa Mäkinen, E. Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä - Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Yliopistopaino. 52-62.
- Tapaninen, A. Kauppinen, T. Kivinen, K. Kotilainen, H. Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WS Bookwell Oy.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Zitting, J. & Ilmarinen, K. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Missä on lähipalvelu? Lähipalvelukäsitteen määrittely ja käyttö julkisissa asiakirjoissa. Helsinki: Yliopistopaino.

**Saatekirje**

## TUTKIMUS NIINIVAARAN IKÄIHMISTEN PALVELUALUEESTA

Hei!

Olen sosiaalian opiskelija Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä Niinivaaran ikäihmisten lähipalvelujen ja Niinivaaran alueen kehittämiseen liittyen. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä eli IMMO-hanke (2012-2014). IMMO-hanke kehittää ikäihmisten palveluja Joensuussa, Juuassa ja Lieksassa. Niinivaaralle halutaan kehittää ikäihmisten kannalta toimiva elinympäristö ja tämän vuoksi on tärkeää saada tietoa, kehitysideoita ja -ajatuksia alueen omilta asukkailta.

Opinnäytetyötäni varten haastattelen 4-6 Niinivaaran asukasta ja ne toteutettaisiin viikkojen 8-10 (helmikuun loppu ja maaliskuun alku) aikana. Haastattelut ovat täysin luottamuksellisia ja opinnäytetyö kirjoitetaan niin, että haastateltavaa ei voi tekstistä tunnistaa. Tämän kirjeen mukana saatte teemahaastattelurungon, josta löytyvät haastattelussa esitettävät kysymykset. Kysymysten avulla voitte valmistautua etukäteen tulevaan haastatteluun.

Ystävällisin terveisin

---

Jaana Puustinen

**Teemahaastattelurunko**

**Nepenmäen lähipalvelualueen kehittäminen Niinivaaralla**

**TEEMAHAASTATTELU**

**Teema 1: HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA**

1. Mitä olette tehneet työksenne?
2. Mitkä asiat/harrastukset ovat olleet/ovat teille tärkeitä?
  - Vieläkö harrastatte samoja harrastuksia? Jos ette, niin miksi?
3. Millainen on tavallinen arkipäivänne?

**Teema 2: YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISUUS**

4. Kertoisitteko sosiaalisista suhteistanne (perhe, sukulaiset, ystävät ja niin edelleen) ja millainen merkitys niillä on teille? Mitä teette yhdessä?
5. Miten lähipalvelualue ja sen palvelut voisivat tukea sosiaalisia suhteitanne? Millaista seuraa kaipaatte?
6. Millaisessa toiminnassa haluaisitte olla mukana?
7. Mitä palveluita käytätte lähipalvelualueella?
  - Sosiaali- ja terveystyöpalvelut
  - Apteekki

- Kaupat
- Posti
- Kuljetuspalvelut
- Liikunta ja harrastuspalvelut
- Seurakuntapalvelut
- Muut palvelut, mitkä?

8. Mitkä palvelut haette kauempaa?

### **Teema 3: YMPÄRISTÖ**

9. Onko liikkuminen lähiympäristössänne helppoa?

- Esteettömyys ja liikuttavuus omassa kodissa ja lähiympäristössä
- Luonto ja puistot
- Ulkoilureitit
- Käyttämänne palvelupaikat (esimerkiksi kaupat, apteekki, kirjasto, jne.)
- ym.

10. Millaista toimintaa haluaisitte lähialueelle?

11. Tarjoavatko palvelut sitä mitä tarvitsette? Onko asuinalueellanne kaikki tarpeelliset palvelut, kaupat, toimistot, yms. mitä tarvitsette jokapäiväiseen elämäänne?

## SUOSTUMUS HAASTATTELUUN

Olen viimeisen vuoden sosiaalialan opiskelija Karelian ammattikoulusta. Teen opinnäytetyötä Niinivaaran alueen ikäihmisten palvelujen kehittämiseen liittyen. Opinnäytetyötäni teen IMMO-hankkeen (Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä 2012-2014) toimeksiannosta.

Opinnäytetyötäni varten haastattelen 4-6 Niinivaaran alueen asukasta. IMMO-hanke hyödyntää opinnäytetyötäni Niinivaaran lähipalveluiden kehittämisessä. Haastattelut ovat luottamuksellisia ja toteutetaan salassapitovelvollisuutta noudattaen. Haastatteluista saatu tieto kirjataan niin, että haastateltavaa ei voi tunnistaa.

Tämän lomakkeen allekirjoittamalla annatte suostumuksenne haastatteluun ja annatte luvan haastattelumateriaalin käyttöön Niinivaaran lähipalvelualueen kehittämistä koskevaa opinnäytetyötä varten.

Ystävällisin terveisin

Jaana Puustinen

---

Haastateltavan allekirjoitus ja nimen selvennös

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /2013

Paikka ja aika

## **Esimerkki aineiston analysointipolusta**

### **1. Vaihe: Litteroitujen haastattelujen lukeminen**

### **2. Vaihe: Litteroitujen tekstien pelkistäminen**

" Tämä voimistelu on ollut erittäin tärkeää. Ja hiihtäminen talvella."

" No terveenä ollessa oli harrastuksia. Kävin voimistelemassa, lentopalloa pelasin, talvella oli hiihto, lenkkeily."

"Pesäpalloa, sitä hän sitä pelatti siihen aikaan. -- silloin kun minulla on tuolla jalka oli terve eikä tuo polvi ollut, sen pitääkin kyllä tulla terveeksi."

"Käsityö on ollut harrastuksena, niin se oli vähän semmoinen ikävä asia, kun joutui luopumaan. Kun ei enää sukka puikot pysynyt käsissä eikä saanut neulottua niin. Ja siinä oli yksi semmoinen mistä piti luopua, mutta kaikkeen täytyy sopeutua."

"No, suunnistus on ollut semmoinen yksi harrastus."

### **3. Vaihe: Asiasanojen ja -aiheiden kirjaaminen ja ryhmittelyä**

1. Liikunnalliset harrastukset ovat olleet kaikille tärkeitä

Käsityöt

2. Terveys ja fyysinen toimintakyky ja niiden muutos ovat vaikuttaneet harrastusten muuttumiseen/vaihtumiseen.

### **4. Vaihe: Teoreettiset käsitteet**

Vapaa-aika ja harrastukset

Terveys ja toimintakyky



## Toimeksiantosopimus



### OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä (IMMO) -hanke
Toimeksiantajan edustaja:	Päivi Kauppila ja Tarja Parviainen
Osoite:	Tikkarinne 9, 80200 Joensuu
Puhelinnumero:	050-4210407 (Päivi) 050-4134172 (Tarja)
Sähköposti:	paivi.kauppila@pkamk.fi tarja.parviainen@pkamk.fi

Opiskelijantiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaali- ja terveysala (AMK)
Opiskelijanumero ja nimi:	0801262 Jaana Puustinen
Puhelinnumero:	0504318767
Sähköposti:	jaana.h.puustinen@edu.pkamk.fi

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja tukee opiskelijaa opinnäytetyön suorittamisessa antamalla työn suorittamiseen tarvittavia tietoja ja sisäisiä aineistoja tarpeelliseksi katsomallaan tavalla. Toimeksiantaja vastaa opinnäytetyön toiminnallisesta tutkimuksesta aiheutuvista kustannuksista, joita ovat mahdolliset kopiointi- ja tulostuskulut.	

Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelija laatii toimeksiannon mukaisen opinnäytetyön toimeksiantajan käyttöön. Opinnäytetyössä selvitetään Nepenmäen alueen ikäihmisten ajatuksia ja ideoita uuden Nepenmäen palvelualueen kehittämiseksi. Toimeksiantaja saa oikeudet käyttää tutkimussuunnitelmaa, tutkimusaineistoa ja sen tuloksia sisäisessä kehitystyössään. Lisäksi toimeksiantaja saa hyödyntää nyt tehtävää tutkimusta tilatessaan myöhemmin omaan käyttöönsä samansisältöisiä seuranta- ja tutkimuksia kolmannelta osapuolelta.	

Opinnäytetyön ohjaus PKAMK:ssa	
Ohjaaja(t):	Kirsi Lindlöf

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys Joensuu 6.11.2012	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Jaana Puustinen</i> JAANA PUUSTINEN
Päiväys Joensuu 6.11.2012	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Päivi Kauppila</i> Päivi Kauppila

## Tutkimuslupa

Sosiaali- ja terveysvirasto  
Torikatu 18  
80100 JOENSUU  
Puh. 013-2677111 (vaihe)  
Telefax 013-267 4222

### ANOMUS SOSIAALI- JA TERVEYSVIRASTOSSA/TERVEYSKESKUKSESSA SUORITETTAVAN TUTKIMUKSEN TEKEMISTÄ VARTEN

Tutkimussuunnitelma anomuksen liitteenä

(toimitettu 29.12.12/EM)

**Tutkimuksen nimi ja tarkoitus:**

Usearvoisten väkivaltainen - Naisten itsemurhien  
asutuksen toimien kartoitus alueen kehittämiseksi (46  
nän)

**Selvitys tutkimusaineistosta:**

Nähtävällä olevien ihmisten kehitysideat Me-  
nän alueen kehittämisalueen kehittämiseksi yhteis-  
töttelemät, teem

**Tutkimuksen alkamisaika ja kesto:**

Toukokuu- ja heinäkuu 2013

**Tutkimuksen suorittaja:**

Joona Purkinen, sosiaali- ja terveysalan AMK

**Vastuuhenkilö:**

AMK: Kim Lindlöf, Joensuun kaupungin kotitalouspalvelut

Tutkimuslupa-anomus käsitelty sosiaali- ja terveysviraston johtoryhmän kokouksessa  
terveyskeskuksen johtoryhmän kokouksessa

**Päätös:** Tutkimuslupa myönnetään. Eettisen toimikunnan lupaa ei tarvita, koska tutkimuksessa  
ei käsitellä potilastietoja.

**Yhdyshenkilö:** Olli Heikkinen (kotihöyry)

Joensuu 28.12 2012

E. Rigg

osoite:

prof. Eira Rigg

puh.

Yksi kappale valmiista tutkimusraportista tulee toimittaa sosiaali- ja terveysvirastoon.

P.S. Tutkimukseen osallistuvien anonyymi-  
teetti huojattava.