



Tiina Hämäläinen, Sanna-Mari Karihtala, Minja Kyngäs, Anna-Mari Launonen & Maria Väisänen

**ITSENÄINEN ARKI PUOLIVÄLINKANKAAN JA VÄLIVAINION
IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMANA**

**ITSENÄINEN ARKI PUOLIVÄLINKAAN JA VÄLIVAINION
IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMANA**

Hämäläinen, Karihtala, Kyngäs,
Launonen & Väisänen
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Sosiaalialan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijät: Tiina Hämäläinen, Sanna-Mari Karihtala, Minja Kyngäs, Anna-Mari Launonen & Maria Väisänen

Opinnäytetyön nimi: Itsenäinen arki Puolivälinkankaan ja Välivainion ikääntyneiden kokemana

Työn ohjaajat: Kaija Bakala ja Aira Vanhala

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014

Sivumäärä 58 + 4 liitesivua

Opinnäytetyö tehtiin Metsolan Kartanolle osana EEE-hanketta, jonka tarkoituksena oli pyrkiä edesauttamaan ikäihmisten omatoimisuutta sekä luoda ennaltaehkäiseviä toimintamalleja vanhustyöhön. Toimintamallien tarkoituksena on parantaa ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia sekä itsenäistä vanhuudessa pärjäämistä.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada tietoa ikäihmisten kokemuksellisesta hyvinvoinnista ja itsenäisen arjen edellytyksistä, joita Metsolan Kartano voi hyödyntää kehittäessään toimintaansa. Opinnäytetyön viitekehys pohjautuu laajaan ammattikirjallisuuteen sekä hyvinvointitutkimuksiin.

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus. Teimme puolistrukturoidun teemahaastattelun yhteensä 13 henkilölle Metsolan Kartanosta ja Puolivälinkankaan sekä Välivainion asuinalueilta. Analysoimme aineiston induktiivista sisällönanalyysitapaa käyttäen.

Tulosten mukaan terveys liittyy läheisesti kokemukseen hyvästä arjesta. Terveiden ollessa hyvä vaikuttaa se myönteisesti kaikkiin elämän osa-alueisiin. Hyvä terveys mahdollistaa sujuvan arjen sekä aktiivisen osallistumisen esimerkiksi erilaisiin tapahtumiin ja harrastuksiin.

Ikääntyneiden sosiaalisista suhteista tärkeimmiksi osoittautuivat sukulais- ja ystävyysuhteet. Erilaiset liikunta- ja kulttuuriharrastukset voivat avata mahdollisuuksia uusiin ihmissuhteisiin sekä tuoda sisältöä arkeen.

Päivittäiset rutiinit olivat tärkeitä useimmille haastatelluista, koska ne lisäsivät itsenäisesti selviytymisen tunnetta. Lisäksi turvallisuus nousi tärkeäksi asiaksi arjessa. Erityisesti Metsolan Kartanossa asuvat kokivat turvalaitteiden lisäävän turvallisuudentunnetta.

Kehittämisehdotuksissa kiinnitimme huomiota palvelukokonaisuuden hinnoittelun ja markkinoinnin vaikutuksesta asiakastytyväisyyteen.

Asiasanat: Arki, hyvinvointi, elämänlaatu, toimintakyky, osallisuus.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Authors: Tiina Hämäläinen, Sanna-Mari Karihtala, Minja Kyngäs, Anna-Mari Launonen & Maria Väisänen

Title of the thesis: Independent Everyday Life Experienced by the Elderly in the Residential Areas of Puolivälinkangas and Välivainio

Supervisors: Kaija Bakala and Aira Vanhala

Term and year of submission: Spring, 2014

Number of pages: 58 + 4 appendix pages

This thesis was made to Metsolan kartano as part of the EEE Project. The aim of the project was to assist the independent initiative of the elderly and to create new preventative operation models for the work with the elderly. The purpose of these models is to improve health and well-being of the elderly as well as to help them manage their everyday lives independently.

The objective of our thesis was to obtain experimental information about the well-being of the elderly and the conditions of their independent daily life.

Our thesis was a qualitative study. The theoretical framework of this thesis is based on the professional literature and studies concerning well-being of the elderly. The data was collected through semi-structured theme interviews. We interviewed 13 persons who lived in Metsolan kartano and the residential areas of Puolivälinkangas and Välivainio. The data was analyzed with an inductive content analysis.

According to the results health and the experience of a good everyday life were closely related. Good health had a positive effect on every part of the life. Good health made it possible to have a functioning everyday life and for example to be able to actively participate in different kind of hobbies and other activities. The most important social connections proved out to be family ties and long-term friendships. Additionally, different types of physical exercises and cultural hobbies enabled the elderly to develop new relationships and bring more meaning to the daily life. For the most of the interviewees everyday routines were very important as they increased the feeling of independent living. Furthermore, safety turned out to be an important factor for many elderly people. The security system increased the feeling of safety especially for the ones who lived in Metsolan kartano.

Our customer, Metsolan kartano, can use the information to develop their activities. In our development propositions we paid attention to the influence of the pricing and marketing of the services on the customer satisfaction.

Keywords: Everyday life, well-being, quality of life, agency, participation.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT	4
SISÄLLYS.....	5
1 JOHDANTO	7
2 HYVÄ ITSENÄINEN ARKI	10
2.1 Hyvinvoinnin määritelmät	10
2.2 Hyvän arjen käsitteen hahmottelua	13
2.3 Kodin merkitys ikäännyttäessä	16
2.4 Hyvinvoinnin ja hyvän arjen lähikäsitteitä	18
2.4.1 Onnellisuus.....	18
2.4.2 Elämänlaatu ja sen merkitys ikäihmisten hoidossa ja palveluissa	20
2.4.3 Toimintakyky ja toimijuus	25
2.4.4 Osallisuus	27
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	29
3.1 Tutkimuskysymys ja tutkimuksen tarkoitus.....	29
3.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat	29
3.3 Aineistonkeruu ja kohderyhmä	31
3.4 Haastattelurunko ja yksilöhaastattelun käytäntö	32
3.5 Haastattelurungon testaus ja teemojen muodostuminen	33
3.6 Aineiston analyysi	34
3.7 Tutkimusetiikka ja luotettavuus	35
4 ITSENÄISEN ARJEN MAHDOLLISTAJAT	37
4.1 Terveydelliset seikat.....	37
4.2 Sosiaalisten suhteiden toimivuus	37
4.3 Harrastukset.....	38
4.4 Päivittäisten askareiden sujuminen	39
4.5 Taloudellinen turvallisuus	40
4.6 Muutokseen sopeutuminen.....	41
4.7 Turvallisuuden tunne.....	42
4.8 Luottamus tulevaisuuteen.....	44

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	45
6 POHDINTA.....	50
7 LÄHTEET	53
8 LIITTEET.....	59

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on kuvailla Puolivälinkankaan alueen ikääntyvien hyvinvointia ja sitä, mistä asioista ikäihmisten arki koostuu. Opinnäytetyön alkuperäinen ajatus lähti Metsolan kartanon toiveesta saada tietoa siitä, kuinka heidän asiakkaansa kokevat laadukkaan itsenäisen arjen ja siihen kuuluvat elementit. Metsolan kartanon tunnuslause ”Tervetuloa kotiin” painottaa jo lähtökohtaisesti kodinomaisuuden merkitystä tärkeänä asukkaiden viihtyvyyden vaikuttavana seikkana. Näkökulmaa asukkaiden arjen elämästä ja siihen liittyvistä toiveista ja huolista tarvitaan, jotta palveluntarpeisiin voitaisiin vastata.

Olemme opiskelijoina kiinnostuneet ikäihmisten hyvinvoinnista ja heille suunnatuista palveluista. Ammatillisesta näkökulmasta katsoen ikääntyneet ovat mielenkiintoinen ja haastava kohderyhmä, sillä ikäihmisten määrä kasvaa maassamme jatkuvasti. Opinnäytetyömme aihe on mielestämme erityisen kiinnostava sen ajankohtaisuuden vuoksi. Ikäihmiset voivat monien eri syiden vuoksi olla heikommassa ja haavoittuvammassa asemassa yhteiskunnassa, kuin muu aikuisväestö. Haluamme tietää, millaista on itsenäinen arki ikäihmisten itsensä kokemana, ja mitkä tekijät edesauttavat inhimillistä kotona asumista. Yhteiskunnan taloudellisten resurssien tiukentuessa inhimillinen kotona asuminen ei välttämättä ole selviö.

Tätä nykyä ikääntyvien arki, kotona asuminen ja sen edellytykset ovat näkyvinä aiheina tutkimuskirjallisuudessa. Yhteiskunnassamme on vallalla ikäihmisten ”Paikoillaan vanhenemisen politiikka” (Vilkko 2010, 218). Tämä tarkoittaa pyrkimystä siihen, että mahdollisimman moni ikääntynyt voisi asua kotonaan mahdollisimman pitkään avopalveluiden turvin. Rakenteiltaan muuttuvassa yhteiskunnassa kansalaiset kuitenkin saattavat kokea epävarmuutta tulevaisuutensa suhteen. Yhä pitkäikäisemmäksi elävä väestö ja sen tarpeet luovat paineita inhimillisen hoivan järjestämiselle ja maassamme meneillään olevan kuntauudistuksen seurauksia on etukäteen vaikeaa ennustaa.

Joulukuussa 2013 hallitus listasi rakennepaketissaan, että vanhusten laitoshoidon kuluista pyritään vuoteen 2017 mennessä karsimaan 300 miljoonaa euroa. Kunnallista

laitoshoitoa pyritään korvaamaan avopalveluiden keinoin. Vuoden 2009 voimaan tulleen lainsäädännön pohjalta Oulun alueella on otettu käyttöön muun muassa palveluseteli, jonka avulla asiakas voi itse valita tarvitsemansa avopalvelun tarjoajan.

Sosiaali- ja terveysministeriö yhdessä kuntaliiton kanssa ovat antaneet kunnille laatusuosituksen, jolla pyritään turvaamaan hyvä ikääntyminen. Laatusuositus on päivitetty 2013 tukemaan voimaan tullutta vanhuspalvelulakia ja se pyrkii painottamaan ikääntyneen väestön palveluiden laatua ja niiden kehittämistyötä. Ikääntyvien hyvinvointia edistämään pyrkivän Kaste-hankkeen tarkoituksena on muun muassa parantaa toimintakykyä sekä tarjota oikeanaikaisia palveluita. (STM, 2014, hakupäivä 7.1.2014.)

Ihmisen hyvinvointi käsitetään yhä kokonaisvaltaisemmin, ja tämä luo haasteensa ikääntyneille suunnattujen palveluiden kentälle. Ikäpolitiikan tavoite on pyrkiä edistämään ikääntyneiden mahdollisuutta asua itsenäisesti kodissaan. Myös kodin merkityksestä ikäihmisille kaivataan konkreettista, kokemuspohjaista tietoa. Arjen auttamistyön toimivat käytännöt ja niiden kehittäminen voisivat olla vastaus kodinomaisen, turvallisen ja ennustettavan arjen luomiselle taloudellisten panostusten sijaan. Palvelut tulisi järjestää saataville niin, että ne tukisivat arkea. Näin asiakastyössä voitaisiin keskittyä tukemaan ihmisen yksilöllisen kokemuksen mukaista hyvinvointia.

Tutkimus tehtiin Metsolan kartanossa ja sen lähiympäristössä Puolivälinkankaan kaupunginosassa. Metsolan kartano on vuonna 2010 Oulun Puolivälinkankaalle perustettu ikäihmisten palvelutalo (Metsolakodit 2012, hakupäivä 7.5.2012). Metsolan kartano on osa suurempaa Villa-Metsola-yhteisöä, johon kuuluu kolme Metsolakotia: Puolivälinkankaan Metsolan kartano, Keskustassa sijaitseva Oulun Rohdos sekä Metsolan Hovi Hintan kaupunginosassa. Yksiköiden asuntojen käyttöaste on nykyisin noin 90 %. (Ruokonen 15.3.2012. Haastattelu.)

Yhteistyössä ovat mukana Metsolan kartano ja Oulun seudun ammattikorkeakoulu, jotka ovat osa EEE-hanketta. Eheä elämän ehto -hankkeen tarkoituksena on luoda vanhustyöhön ennaltaehkäiseviä ja omatoimisuutta lisääviä toimintamalleja, jotka parantavat ikääntyvän väestön terveyttä, hyvinvointia ja omaehtoista vanhuudessa pärjäämistä. Hankkeen tarkoituksena on luoda ilmiö, jossa vanhuus nähdään

positiivisena ja hyväksyttävänä asiana. Tavoitteena on luoda laadultaan parempia vanhuspalveluja. (OAMK 2012, hakupäivä 7.5.2012.)

Aiheesta ei ole tehty aikaisempia tutkimuksia Puolivälinkankaan alueelta, joten aihe on tuore. Tilastokeskuksen ennakkotilaston mukaan (07/2012) 65-vuotta täyttäneitä asui Suomessa vakituisesti 1003212 henkilöä (Tilastokeskus, 2012, 2012, hakupäivä 23.4.2012). Kansalaisten ikärakenteen puolesta aihe on siis ajankohtainen.

2 HYVÄ ITSENÄINEN ARKI

Opinnäytetyömme tietoperusta pohjautuu hyvinvoinnin määritelmiin ja aiempiin tutkimuksiin, jotka käsittelevät ikäihmisten hyvän elämän ja arjen edellytyksiä. Tutkimuksemme pyrkii käytännönläheisyyteen tunnustelemalla ikäihmisten elämänlaatua hyvän arjen käsitteen kautta.

2.1 Hyvinvoinnin määritelmät

Hyvinvoinnin historialliset juuret voidaan jäljittää toisen maailmansodan jälkeiseen tilanteeseen, jossa sodan turvattomuuden sijalle haluttiin luoda kansalaisten sosiaalista turvallisuutta vahvistavia ohjelmia.

Suomalaisen hyvinvointivaltion perusta on luotu 1930-luvulla, jolloin perustettiin kansaeläke- ja lapsilisäjärjestelmät. Hyvinvointivaltion läpimurto tapahtui kuitenkin varsinaisesti 1960-luvulla ja vasta 1970- ja 80-luvuilla hyvinvointivaltion rakentaminen tosissaan alkoi. Tulonsiirtokäytäntö vaihtui vähitellen palveluideologiapohjaiseen sosiaalipalveluun. Hyvinvointivaltion kukoistuskaudella, 1980-luvulla, toteutettiin ajatus yhteiskunnan vastuusta kansalaisiaan kohtaan: yhteiskunnan tuli tarjota heille tietyt peruspalvelut. Tavoitteena ja tarkoituksena oli taata sosiaalinen turvallisuus ja hyvinvointi universaalisesti kaikille kansalaisille. (Mäkinen ym. 2009, 67.)

Pekka Kuusi (1961, 5) kuvaa teoksessaan 60-luvun sosiaalipolitiikka universaalisuuden ajatusta seuraavasti:

”Ihmiskeskeinen yhteiskuntapolitiikka nojaa ihmisarvoon, ihmisyksilön varauksettomaan arvostukseen. Jokaisella ihmisyksilöllä pitää nykyaikaisessa yhteiskunnassa olla samat mahdollisuudet oman persoonallisuutensa vapaaseen kehittämiseen. Jokaisella ihmisyksilöllä pitää myös valtiovaltaan nähden olla samat oikeudet ja velvollisuudet.”

Universaalisen mallin esikuvana pidetään yleisesti englantilaisen sir William Beveridgen (1879- 1963) vuonna 1942 esittämää laajaa sosiaalipoliittista ohjelmaa Social Insurance and Allied Services eli niin sanottua Beveridge- suunnitelmaa. Tämä ohjelma sai muutamaa vuotta myöhemmin tuen T. H. Marshallin kansalaisoikeuksia koskevasta teoriasta (1950), jonka mukaan 1900-luku oli sosiaalisten oikeuksien synnyn vuosisata. Suomen historiassa hyvinvointia on pitkälti tarkasteltu tarpeiden ja välttämättömyyksien näkökulmasta. Toisen maailmansodan jälkeinen Suomen jälleenrakentaminen leimasi esimerkiksi suomalaista asumista pitkälle 1950-luvulle asti. (Aalto & Häggman 2008, 149.)

Hyvinvoinnin määritelmiä on useita, ja kaikissa niissä korostuvat osaltaan eri asiat, mutta toisaalta taas hyvin samanlaiset. Hyvinvointi jaetaan yleensä kolmeen osaluueeseen, johon kuuluvat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Hyvinvointi-käsite lisäksi viittaa suomen kielessä yksilölliseen ja yhteisölliseen hyvinvointiin. Yksilötason ulottuvuuksia ovat esimerkiksi sosiaaliset suhteet, onnellisuus ja itsensä toteuttaminen. Yhteisötason ulottuvuuksiin voidaan puolestaan lukea elinolot, työllisyys sekä toimeentulo. (THL 2012, hakupäivä 23.4.2012.)

Hyvinvointia voidaan arvioida sekä objektiivisesta että subjektiivisesta näkökulmasta. Ihmisen hyvinvoinnin määräytymiselle on keskeistä se, missä määrin hänellä itsellään on mahdollisuuksia ja voimavaroja vaikuttaa oman elämänsä kulkuun, sitä koskeviin päätöksiin ja valintoihin ilman, että päätökset ja valinnat ohjautuvat ulkoapäin. Merkittävää on myös tiedostaa, missä vaiheessa ”oma elämä on menossa”. Subjektiivisen ja objektiivisen hyvinvoinnin vastaavuus sekä ristiriitaisuus ovat keskeisiä tekijöitä hyvinvoinnin määrittelyssä. (Korhonen & Pirinen 2000, 31.)

Eerik Lagerspetzin mukaan kahtiajako subjektivistisiin ja objektivistisiin näkemyksiin on kuitenkin liian yksinkertainen. Teoksessa Hyvinvointi- suomalaisen yhteiskunnan perusta (2011, 85) hän jaottelee näkemykset seuraavanlaisesti:

- 1) *Mielentila- eli kokemusteori*at, joista tunnetuin on *hedonismi*, joka samastaa hyvinvoinnin miellyttäviin kokemuksiin.

- 2) *Halu- eli preferenssiteoriat*. Näiden näkemysten mukaan hyvinvointi on halujen tai preferenssien tyydyttymistä. Tällaiset näkemykset ovat erityisesti taloustieteilijöiden suosiossa.
- 3) *Idealisoitujen halujen teorit*, jonka mukaan ainoastaan informoitujen tai rationaalisten halujen tyydyttyminen lisää hyvinvointiamme.
- 4) *Objektiivisten listojen- teorit*, joiden mukaan hyvinvointia voidaan kuvata listalla osatekijöitä, joita hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii.
- 5) *Yhdistelmäteorit*, jotka sisältävät subjektivistisia ja objektivistisia elementtejä (Saari 2011, 85.)

Yksi tunnetuimmista ja voimakkaasti pohjoismaiseen hyvinvointiajatteluun vaikuttaneista määritelmistä on Erik Allardtin vuonna 1976 laatima kolmijakoinen määritelmä, johon liittyvät englanninkieliset sanat *having, loving and being*. Määrittely sisältää sekä resurssipohjaisia että koettuun hyvinvointiin perustuvia asioita sekä yksilöllisiä ja inhimillisiä tarpeita että yhteiskunnalliseen rakenteeseen liittyviä ominaisuuksia. (Saari 2011, 43.)

Erik Allardt ryhmittelee julkaisussaan Hyvinvoinnin ulottuvuuksia (1976) tarpeet kolmeen ryhmään. Hyvinvoinnin käsitteen analyysiin sisältyy 1) *elintason* (having), 2) *yhteisyyssuhteiden* (loving) ja 3) *itsensä toteuttamisen* (being) muodot. Tarkemmin jaoteltuna elintaso sisältää tulot, asumistason, työllisyyden, koulutuksen ja terveyden käsitteet. Yhteisyyssuhteilla puolestaan tarkoitetaan paikallisyhteisyyttä, perheyhteisyyttä ja ystävyysuhteita. Itsensä toteuttamisen muotoihin kuuluu muun muassa arvonanto, korvaamattomuus, poliittiset resurssit ja mielenkiintoinen vapaa-ajan toiminta. (Allardt 1976, 32-38.)

Allardtin (1976, 16-17) mukaan hyvinvoinnin ulottuvuudet ja sen määritelmät muuttuvat ajan kuluessa ja samaa määritelmää ei voida käyttää sellaisenaan eri aikakausina. Hyvinvoinnin määritelmää tulee siis pohtia ja tarvittaessa tilanne- ja yhteiskunnan kehitysvaihekohtaisesti muuttaa.

Hyvinvointitutkimuksen hyvinvointikäsitteet voidaan karkeasti jakaa neljään hyvinkin erilaiseen koulukuntaan siitä, mitä hyvinvointi on ja mistä näkökulmasta hyvinvointitutkimuksia tehdään. Nelikentän perusjako korostaa paljolti ääripäitä ja on

hyvin epätodennäköistä, että mikään yksittäinen nelikentän hyvinvointikäsitteistä riittää määrittämään kenenkään hyvinvointia kokonaisuudessaan. (Saari 2011, 35.)

Utilitaristinen koulukunta korostaa koetun hyvinvoinnin merkityksellisyyttä. Utilitaristien mukaan hyvinvointia ei voida arvioida tai vertailla, koska jokaisella on omanlaisensa kokemus hyvinvoinnista ja eri asiat ovat eri ihmisille hyödyllisempiä/tärkeämpiä kuin toiset. Resurssipohjaisen hyvinvointikäsitteksen edustajat puolestaan korostavat resurssien merkitystä ihmisen elämässä. Kapeimmillaan keskitytään tuloeroihin, mutta tavallisesti otetaan huomioon myös mm. asumiseen, työhön, terveyteen ja yhteiskunnallisiin palveluihin liittyvät asiat. Uusklassisen taloustieteen hyvinvointikäsite samastaa hyvinvoinnin yleensä rahaan ja sen kuluttamisen erilaisiin yksilöllisesti arvossa pidettyihin tavaroihin, palveluihin sekä vapaa-aikaan. Uuden onnellisuustutkimuksen hyvinvointikäsite korostaa koettua hyvinvointia eli onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä. (Saari 2011, 36–37.)

2.2 Hyvän arjen käsitteen hahmottelua

Arkea määritellään Suomen kielen perussanakirjassa Rajaniemen (2006, 31) mukaan seuraavasti: Arki on tavallinen, jokapäiväinen elämä, sekä muu päivä kuin pyhä- tai juhlapäivä; muu kuin juhla-aika. Se on jokapäiväisyyttä, tavallisuutta ja arkista todellisuutta.

Rajaniemi (2006, 31) mukailee arjen määrittelyssään Eeva Jokista (2005, 27-33). Määritelmän mukaan hyvään arkeen kuuluu rutiineja, kodintuntu, tapoja ja omalta tuntuva rytmissyys.

Määritelmän mukaan keskeiset ulottuvuudet ovat:

- 1) Toisto
- 2) Kodintuntu
- 3) Tavan mukaisuus
- 4) Taipumus vahvistaa totunnaisia sukupuolitapoja ja
- 5) Kyky muuntaa ulkoisia pakkotahteja omilta tuntuviksi rytmeiksi.

Jokinen (2005, 21-22) määrittelee arjen olevan merkityksellinen erityisesti turvallisuuden, elämän ennustettavuuden ja identiteetin jatkuvuuden näkökulmasta. Lisäksi ihmisen oma rooli arjen rakentamisessa on tärkeä näkökulma voimavaraletyisen seniori- ja vanhustyön kannalta. Määritelmässä arki on ihmiselle välittömästi läsnäolevaa ja vastapainoa ei-välittömästi läsnäoleville yhteiskunnallisille rakenteille eli instituutioiden maailmalle.

Jyrkämä (2004, 5) kuvaa näiden asioiden välistä jännitettä lainaten Jürgen Habermasin (Theorie des kommunikativen Handelns, 1981) luomaa jakoa systeemin ja elämismaailman välillä: esimerkiksi juuri vanhustyön kotihoitohenkilökunta työskentelee systeemin ja elämismaailman rajapinnalla, jossa samanaikaisesti esillä palvelujärjestelmän elementit ja elämismaailman tilannekohtaiset osatekijät.

Jyrkämä (2004, 6, Salmen, 1991, mukaan) näkee arkielämän teoreettisen käsitteen monimuotoistuvan ja ongelmallistuvan. Hänen mukaansa gerontologisen tutkimuksen eräs perusnäkökulma on ikääntyvän väestön heterogeenisyys, joten on jossain määrin ongelmallista esittää yleisiä määreitä ikääntyvin arkielämästä. Elämänlaadun näkökulmasta on kuitenkin korostettava arjen kokonaisvaltaisuutta.

Jyrkämä (2004, 6) kuvaa ikääntymisen tuottavan ihmiselle erilaisia toimintakenttämuutoksia: eläkkeelle jääminen, asunnonvaihto, mahdollisesti muutto ulkomaille, muutto palvelutaloon ja niin edelleen. Samoin ikääntyminen aiheuttaa usein fyysisten ja psyykkisten resurssien vähenemistä ja muutoksia sosiaalisissa suhteissa. Kaiken kaikkiaan ikääntyvää elämää luonnehtivat niin jatkuvuudet kuin myös joskus äkilliset, toisinaan taas ennakoitukin katkokset ja murtumat. Ikääntyvä arki on hyvin monimuotoinen ja dynaaminen kokonaisuus.

Rajaniemi (2006, 34) jakaa ikääntyvän elämänsä kolmeen eri ikävaiheeseen: kolmanteen, neljänteen ja viidenteen ikään. Alla olevasta taulukosta ilmenevät eri ikävaiheiden erot.

Taulukko 1. Ikääntyvän elämäntilanteen eri ikävaiheet.

Kolmas ikä	Neljäs ikä	Viides ikä
<ul style="list-style-type: none"> - Ei-kotikeskeinen arki - Toimintakykyinen vanhuus - Omaehtoisuus (<i>vapaa-aika- ja harrastuskeskeinen arki</i>) - Markkinayhteiskunnan näkökulma korostuu - Vanhustyössä ennalta ehkäisevät palvelut korostuvat 	<ul style="list-style-type: none"> - Kodin piiriin rajautuva arki - Toimintakyvyn heikkeneminen - Omaisten ja vanhustyöntekijöiden rooli korostuu (<i>tuettu arki</i>) - Kansalaisyhteiskunnan näkökulma korostuu - Vanhustyössä avopalvelut korostuvat 	<ul style="list-style-type: none"> - Arki laitoksessa - Vajavainen toimintakyky - Omaisten ja vanhustyöntekijöiden rooli keskeinen (riippuvuus muista) - Hyvinvointivaltion näkökulma korostuu - Vanhustyössä laitospalvelut korostuvat

Rajaniemen mukaan kotona asumisen tukemisen näkökulmasta keskeisin ikävaihe on neljäs ikä, jolloin korostuvat turvallisuuden, jatkuvuuden ja elämän ennustettavuuden teemat. Tällöin korostuu myös omaehtoisesti rakennetun arjen ja ulkoapäin rakennetun arjen jännite. Rajaniemen mukaan kotona asumista tukevan vanhustyön keskeinen pohdinta tulisi kohdistua siihen, mitä hyvä arki tarkoittaa juuri neljännen iän vaiheessa. Myös iäkkäiden kotona asuvien, joiden toimintakyky on jo heikentynyt, vapauden ja itsemääräämisoikeuden mahdollisuuksiin tulisi kiinnittää huomiota.

Sekä Rajaniemi (2006, 31) että Jyrkämä (2004, 6) ottavat arjen määrittelyssään esisijaiseksi lähtökohdaksi muun muassa Edmund Dahlströmin (1987) ajatussuuntauksen monimuotoisesta arjesta:

Arkielämä on tavallisten ihmisten ulottuvilla ja saavutettavissa oleva välitön maailma. Sen vastakohta on ei-arki, jonka muodostaa keskus poliittisine,

taloudellisine ja kulttuurisine instituutioineen. Arkielämä kattaa ihmisten toiminnan kokonaisuuden. Arkielämällä on toistuva ja syklinen luonne, joka liittyy inhimillisen elämän olemassaolon ehtoihin, ja arkielämän toiminnallinen ydin on ihmisen uusintamisessa -- Oleellista on juuri se, miten yhteiskunnallisten suhteiden ja rakenteiden organisoituminen ilmenee ihmisten elämässä. Tärkeää arkielämän tutkimisessa on se, miten yhteiskunnalliset rakenteet ja instituutiot muovaavat arkielämää, mutta myös miten ihmisten toiminta uusintaa tai muokkaa noita rakenteita.

2.3 Kodin merkitys ikääntyessä

Länsimaisissa hyvinvointivaltioissa ajatellaan, että ikääntyessään ihmiset haluavat jatkaa itsenäistä ja muista riippumatonta elämää mahdollisimman pitkään, vaikka suoriutuminen arjesta heikkenee ja keho haurastuu. ”Laitos” -sanaa ei mielletä myönteiseksi, se tuo mieleen asumisen tavan ja muodon, joka ei ole kodinomainen. Mielikuvat voivat olla yhtä lailla perinteinen vanhainkoti kuin myös terveyskeskuksen vuodeosaston sänky - ne kuvaavat rajattua elämäntilaa.

Ihmiselle rakas, pitkäaikainen kotiympäristö tukee paremmin asukkaan hyvinvointia ja terveyttä kuin nuo edellä mainitut ”laitosmaiset paikat”. Ajatus pitää paikkansa kun sitä verrataan kotiin liittyviin hyvinvoinnin ydinkysymyksiin, kuten henkilökohtaiseen tilaan ja yksityisyyteen, kokemukseen johonkin kuulumisesta, elämiseen omien tapojen mukaan, sosiaalisen vuorovaikutuksen ehtojen kontrolliin ja omaksi koettuun ympäröivään fyysiseen todellisuuteen.

Vaikka osallisuus korostuukin, eläminen omassa kodissa voi alkaa tuntua jossakin ikääntymisen vaiheessa yksinäiseltä ja turvattomalta sekä siihen alkaa sisältyä liiaksi riskejä ja käytännön hankaluuksia. Tällöin aletaan arvostaa mahdollisuutta avun, kuten hoiva- ja siivouspalveluiden, vaivattomaan saatavuuteen ja läheisyyteen. Vilkkonen (2010) viittaa Yrjö Tuppuraisen vuonna 2006 tekemään raporttiin, jossa käy ilmi, että monien ikääntyvien ihmisten toiveena on asua joko omistuksessa tai vuokralla olevassa kodissa palvelu- tai seniorikodissa tai sen läheisyydessä. Toiveen taustalla on tavoite riippumattoman ja itsenäisen elämän jatkumisesta jo olemassa olevien mahdollisuuksien rajoissa ja turvallisessa yhteisöllisessä ympäristössä. Vilkkonen viittaa aiempiin tutkimuksiinsa joissa ilmenee, että ikääntyneelle turvallisuus voi painaa puntarissa

enemmän kuin rakkaaksi käynyt, kodiksi muotoutunut asunto, vaikka siitä olisikin raskasta luopua.

Yhteiskunnallisessa vanhuspolitiikassa on alettu korostaa perinteistä yksityiskotia hoivan pääasiallisena ympäristönä. Tavoitteeksi on asetettu asuminen elämän loppuun asti yksityiskodissa. Samalla on synnytetty sosiokulttuurinen onnistuneen ja hyvän vanhenemisen malli, josta poikkeaminen voi tuottaa ahdistusta ja epäonnistumisen tunnetta. Kun yksityiskodissa asuvan ikääntyneen hoivan tarpeet kasvavat, myös omaisten hoivavastuu lisääntyy ja kotona hoitamisen tavoite muuttuu omaisten velvollisuudeksi pitää huolta ikääntyneestä läheisestään. Omaiset eivät enää vain täydennä julkista hoivaa, vaan heillä on myös vastuu hyvinvoinnin ylläpitämisestä.

Koti mielletään henkilökohtaisena tilana, yksityisyyden toteutumisen alueena ja elinympäristön kontrollia mahdollistavana muodostelmana - se suo asukkaalle autonomiaa ja luo kotoisuutta. Koti on pyhitetty paikka, joka kertoo paljon asujan omasta identiteetistä. Useat ikääntyneet asettavat riippumattomuuden etusijalle, eivätkä halua omaisten kantavan heistä hoitovastuuta. Ihmiset haluavat itse päättää vanhuusvuosiensa hoivasta ja hoivan paikasta: on tärkeää, missä koti sijaitsee ja kuinka arjen aktiviteetit, riippumattomuus ja subjektiivinen hyvinvointi siellä toteutuvat.

Väestön maantieteellinen liikkuvuus on lisääntynyt: ihmiset muuttavat eri paikkakunnille sekä paikkakuntien sisällä. Monet ikäihmiset joutuvatkin pohtimaan ja tekemään valintoja, asuvatko he vanhassa kodissaan loppuun asti tukenaan vain kotihoidon henkilöstö vai muuttavatko muiden ihmisten tavoin lähemmäs palveluita ja muita samanikäisiä ihmisiä. Ikääntyessä, varsinkin siinä vaiheessa kun toimintakyky alkaa heikentyä, fyysisen ympäristön merkitys muuttuu ja sosiaalinen ympäristö ja ihmisympäristö tulevat tärkeämmiksi kuin materiaallinen koti.

Koti on sitä, miten kukin ihminen konkreettisesti sen määrittelee. Se voi riippua eletystä yhteiskuntahistoriallisesta ajasta, yksilön elämänsä vaiheesta, asumisen kokemuksista ja kulttuurisista asumismalleista. Koti tehdään elämän aikana useita kertoja erilaisiin ympäristöihin ja erilaisten sosiokulttuuristen ehtojen mukaan. Koti ei välttämättä merkitse eri ikä- ja elämänvaiheissa samoja asioita, sillä ihmisen tarpeet, toiminta ja merkityksellisyys kokeminen muuttuvat. Vilkon (2010) mukaan koti kyllä

kulkee mukana, tarvitaan vain uusia suunnitelmia asumiseen ja laajempaa näkemystä ikääntymisestä. (Vilkko 2010, 213-215, 229-233.)

2.4 Hyvinvoinnin ja hyvän arjen lähikäsitteitä

Ikäihmisten kotona asumista tuettaessa on erityisen tärkeää tarkastella ikääntyneiden arkea, arjen tarpeita ja arjen kokemuksellista ulottuvuutta (Rajaniemi 2006, 30). Hyvän arjen ja elämänlaadun taustalla on kuitenkin useita muitakin näkökulmia, jotka tulee ottaa huomioon ikäihmisen kotiasumisen arjen tukemisessa ja sen kehittämisessä.

2.4.1 Onnellisuus

Hyvinvointitutkimuksen suuntaukset ja eri muodot ovat vuosikymmenten kuluessa kehittyneet resurssiperustaisesta hyvinvoinnin määrittelemisestä onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden huomioimiseen. Esimerkiksi 1960- ja 1970-luvuilla korostui elinolojen merkitys, 1980-luvulla kiinnostuttiin elämänkerroista, 1990-luvulla painottuivat taloudellisen taantumien ja hyvinvoinnin väliset mekanismit, ja 2000-luvulla koettu hyvinvointi on noussut hyvinvointitutkimuksen valtavirtaan. Psykologit ovat siirtyneet erilaisten ongelmien ja vajeiden tutkimuksesta myönteisen (positiivisen) hyvinvoinnin tutkimukseen: enää ei tarkastella yksinomaan esimerkiksi masennusta, vaan pohditaan enemmänkin onnellisuuden ja ”kukoistuksen” ehtoja. (Saari 2011, 33.)

Länsimaissa useimpien ihmisten elämä ei ole enää yksinomaan selviytymistäistelua arjen perusasioiden - kuten ruoan ja asunnon - kanssa. Yhä useampi toteuttaa yksilöllisiin valintoihin liittyvää elämänpolitiikkaa, jossa koettu eli subjektiivinen onnellisuus ja tyytyväisyys oman elämän hallintaan saavat aiempaa enemmän painoarvoa. (Saari 2011, 191.)

Onnellisuus nähdään pitkäkestoisena ja tavoiteltuna olotilana, jota ihminen pitää oman hyvän elämänsä kannalta tärkeänä. Tästä huolimatta Suomessa ja muissa länsimaissa tavoitellaan edelleen resurssien lisäämistä ja kohdentamista eri kriteerien mukaan hyvinvointia lisäävästi. Tällöin hyvinvointi ymmärretään lähinnä käytettävissä olevien resurssien, kuten työn, asuntojen ja koulutuksen määränä. Erityisryhmien ja vähävaraisen väestön kannalta tällainen resurssiperusteinen politiikka on ymmärrettävää

ja oikeudenmukaisuuden tavoittelu on arvokasta. Kuitenkin ihmisille, joilla ei elämässään ole äärimmäistä materiaalista niukkuutta, on subjektiivinen hyvinvointi resurssiperusteista tärkeämpää. Subjektiivisen hyvinvoinnin keskeinen mittari on onnellisuus ja siihen liittyvä elämänhallinta. (Saari 2011, 191–192.)

Ennen 2000-lukua hyvinvointitutkimuksiin ei olennaisesti liitetty koetun hyvinvoinnin elementtejä, koska koettujen hyvinvointierojen vertailtavuuteen on suhtauduttu varauksellisesti. On ollut esimerkiksi helpompaa vertailla köyhien kulutustasoja kuin köyhien onnellisuutta. On oltu myös sitä mieltä, että onnellisuuseroja ei ylipäänsä voi vertailla. On myös ajateltu, että onnellisuus on jokaisen oma asia, jolloin se riippuu henkilökohtaisista tekijöistä, eikä sitä voida ohjailta yhteiskuntapolitiikan avulla. (Saari 2011, 192.)

Nykyään on saatu yhä enemmän näyttöä siitä, että resurssit ja koettu hyvinvointi kytkeytyvät toisiinsa joko suoraan tai välillisesti. On todettu, että onnellisuuseroja voidaan ja pitää vertailla ja että politiikalla voidaan vaikuttaa myös koetussa hyvinvoinnissa havaittuihin eroihin. On myös havaittu, että materiaallinen vaurastuminen ”tietyn pisteen” saavuttamisen jälkeen ei välttämättä johdonmukaisesti tarkoita koetun hyvinvoinnin lisääntymistä. Viime kädessä ratkaisu hyvinvointierojen vertailtavuuden pulmaan on löytynyt systemaattisesta erojen empiirisestä tutkimuksesta koetussa hyvinvoinnissa ja elämäntyytyväisyydessä. (Saari 2011, 195.)

Entisaikaan on ajateltu, että jokainen ihminen käsittää onnellisuuden täysin omalla tavallaan. Viimeaikaiset empiiriset tutkimukset kuitenkin osoittavat, että ihmiset ovat melko lailla yhtä mieltä siitä, mistä onnellisuus ja elämään tyytyväisyys rakentuu, vaikka eivät osaisikaan pukea käsitystään sanoiksi. (Saari 2011, 195.)

Onnellisuudella näyttäisi olevan myös evolutiivinen perusta ja se on kytköksissä sekä ihmisen biologiseen perimään että ylipäänsä elämään ihmisten muodostamissa yhteisöissä. Geneettisen ja psykologisen onnellisuustutkimuksen mukaan onnellisuus muodostuu osittain geeneistä, psykologisista tekijöistä (omasta elämänsenteesta) ja sosiaalisista suhteista. On muistettava, että psykologiset tekijät kytkeytyvät usein lähiyhteisöjen sosiaaliin suhteisiin: rakastamiseen, rakastetuksi tulemiseen sekä perhe- ja ystävyysuhteisiin. Myönteisiksi koetut lähisuhteet lisäävät onnellisuutta, kielteiseksi

koetut vastaavasti vähentävät sitä. Esimerkiksi perhekoon pieneneminen, epävakaat sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys ovat onnellisuutta vähentäviä tekijöitä. (Saari 2011, 197.)

2.4.2 Elämänlaatu ja sen merkitys ikäihmisten hoidossa ja palveluissa

Elämänlaatu on 1970-luvulta alkaen saavuttanut asemaa sosiaalialan tutkimuksissa ja on laaja käsite kattaen kokonaishyvinvoinnin yhteiskunnassa. Sen tavoitteena on saada ihmiset saavuttamaan tavoitteensa ja valitsemaan heidän ihanne-elämäntyyliinsä. Tuossa mielessä elämänlaatukäsite on enemmän kuin elinolosuhteisiin keskittyvä tutkimus, joka keskittyy ihmisten materiaalisten tarpeiden saatavuuteen. (Saraceno, 2003, 1, Quality of life in Europe. First European Quality of Life Survey 2003, hakupäivä 24.4.2012.)

Saracenen (2003, 1) mukaan kolme pääasiallista piirrettä, jotka liittyvät elämänlaatukäsitteeseen, ovat:

1. Elämänlaatu liittyy ihmisten elämäntilanteisiin. Käsite vaatii mikroperspektiiviä, jossa yksilöiden mielipiteet ja olosuhteet ovat avainasemassa. Sosiaalinen ja taloudellinen asema ei ole yhtä tärkeää.
2. Elämänlaatu on moniulotteinen käsite ja tarkoittaa enemmän kuin taloudellista ja materiaalista hyvinvointia. Moniulotteisuus vaatii eri elämän osa-alueiden tutkimista.
3. Elämänlaatua mitataan objektiivisilla ja subjektiivisilla mittareilla. Subjektiiviset ja asenteelliset mielipiteet ovat erityisen tärkeitä kun selvitetään yksilöllisiä tavoitteita. Yksilölliset näkemykset ja arviot ovat arvokkaimpia kun nämä subjektiiviset arviot yhdistetään objektiivisesti mitattuihin elinolosuhteisiin. Käyttämällä molempia tapoja elämänlaatumittauksista saadaan täydellisempi kuva.

Marja Vaaraman (2002, 11) mukaan elämänlaatu on jotakin, joka liittyy elämän kaikkiin perspektiiveihin. Näitä ovat terveys ja hyvinvointi, aineellinen elintaso, ihmissuhteet, elämän mielekkyys, tyytyväisyys ja ympäristön viihtyvyys sekä hengelliset kysymykset. Elämänlaatuun ja elämän eri ulottuvuuksiin kuuluu myös

suhtautuminen omaan sairauteen, siitä johtuvaan toimintakyvyn laskuun sekä sairauden hoitoon. Ihmisen oma käsitys elämänlaadustaan ja sen sisällöstä voi vaihdella tilanteen mukaan. Siksi elämänlaatua käsitteenä voi olla vaikea määritellä.

Vaaraman (2002, 12) mukaan elämänlaatua voidaan hahmottaa alla olevassa taulukossa olevien neljän kokonaisuuden kautta:

Taulukko 2. Elämänlaatu neljän kokonaisuuden kautta.

	Ihmisen sisäiset laatutekijät	Elämän ulkoiset laatutekijät
Elämän mahdollisuudet ja edellytykset	<ul style="list-style-type: none"> - terveys - toimintakyky - tieto ja taito - elämänhallinta - sopeutumiskyky - elintavat - asenteet - itsensä arvostaminen - itsemäärääminen 	<ul style="list-style-type: none"> - asunnon soveltuvuus ja varustetaso - taloudelliset resurssit - asuinympäristön esteettömyys - lähipalvelumatkat - sosiaaliset verkostot - kuuluminen yhteisöön - osallistuminen - riittävä, tarpeita vastaava palvelujärjestelmä
Elämän mielekkyys ja omien voimavarojen käyttö	<ul style="list-style-type: none"> - oman elämän arvostaminen - onnellisuus - tyytyväisyys - turvallisuus 	<ul style="list-style-type: none"> - odotettavissa oleva elinikä - aktiivinen vanhuus - itsenäinen selviytyminen - arkipäivän mielekkyys - asema yhteiskunnassa - moraalinen kiinnittyminen yhteiskuntaan

Tiivistetysti voidaan sanoa, että elämänlaatu sisältää kaiken, mikä on tarpeen, jotta ihminen voi hyvin: hän on yleisesti tyytyväinen elämäänsä, onnellinen ja hänen

tarpeensa ovat tyydytetyt. Objekttiivisen ja subjektiivisen elämänlaadun termit viittaavat siihen, kuka elämänlaatua arvioi - ihminen itse, vai joku ulkopuolinen. Kun yksilön objektiivista elämänlaatua arvioidaan, tarkastellaan sitä, miten havaittavissa olevat ”hyvän elämän” kriteerit täyttyvät. Subjektiivinen elämänlaatu mitataan tyytyväisyydellä: kuinka ihminen kokee oman elämänsä ja kuinka tyytyväinen hän siihen on. (Vaarama 2002, 12.)

Yleisesti ottaen ikääntyneiden elämänlaadulle ovat tärkeitä samat tekijät kuin muillekin. Näitä ovat taloudelliset resurssit, terveys, psykososiaalinen hyvinvointi sekä mieluisa asuin- ja elinympäristö. Yksilöidymmin tärkeimmät tekijät ovat:

- sosio-ekonomiset tekijät (kuten koulutus, tulot ja asumistaso)
- yksilötekijät (ikä, terveys, kognitio ja persoonallisuustekijät)
- sosiaaliset tekijät (perhe, sosiaaliset verkostot, sosiaalinen osallistuminen, sosiaalinen integraatio, sosiaalinen yksinäisyys)
- elämänmuutokset ja traumaattiset tapahtumat (esim. vakava sairastuminen, leskeytyminen, muutto, etenkin vastoin tahtoa)
- asuin- ja elinympäristö (asunnon ja asuin ympäristön esteettömyys ja turvallisuus, lähipalvelumatkat, naapurusto ja liikennevälineiden saatavuus)
- sosiaali- ja terveystaloudellisten palvelujen saatavuus, toimivuus ja laatu, sekä omiin tarpeisiin vastaaminen, henkilökohtainen autonomia, mahdollisuus valita ja kontrolloida sekä mahdollisuus vapaa-ajan toimintoihin (liikunta ja muut harrastukset, työ ja tuottava toiminta esim. läheisapu) ja
- psyykinen hyvinvointi, emotionaalinen yksinäisyys, onnellisuus ja tyytyväisyys elämään.

Näiden tekijöiden painoarvo vaihtelee aina elämäntilanteiden mukaan ja ikääntymisen eri vaiheissa. (Vaarama 2009, 119.)

Vaarama viittaa omaan, Kaitsaaren kanssa vuonna 2002 tehtyyn tutkimukseen, jossa käy ilmi, että myös suomalaisten 60 vuotta täyttäneiden elämänlaadulle keskeisiä asioita ovat hyvä terveys, hyväksi koettu taloudellinen tilanne, hyvä elämäntilanteen tunne sekä avun saaminen sitä tarvittaessa. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että ilman

elämäkumppania ja yksinäisyydessä elävät ja asunnon liikuntaesteistä kärsivät miehet kokevat elämänlaatunsa heikommaksi. (Vaarama 2009, 120.)

On tutkittu, että heikoin elämänlaatu on yleensä työttömillä nuorilla aikuisilla 18 ja 24 ikävuoden välillä sekä yli 80-vuotiailla naisilla, jotka ovat usein leskiä. Iäkkäimpiä vaivaa huono terveys, kun taas nuorilla elämänlaatua heikensi työttömyys ja heikko koulutus. (Vaarama ym. 2010, 138.)

Parempiosaisilla ovat paremmat elämänlaadun resurssit, eli hyvä elämänlaatu on jossakin määrin sosiaalisesti valikoivaa. Toimintakyky on myös sosiaalisesti valikoivaa, joten huonokuntoisilla iäkkäillä on erityisen suuri riski heikentyneeseen elämänlaatuun. Ikääntyessä hyvän elämänlaadun riskitekijät, esimerkiksi terveys ja toimintakyky, heikkenevät. Hyvä elämänlaatu on hauraimmillaan silloin, kun vajeet toimintakyvyssä, sairaudet ja menetykset kasaantuvat. (Vaarama 2009, 120.)

Tyytyväisyys on keskeinen mittari mitattaessa yksilön elämänlaatua. Siihen tulisi pyrkiä ikääntyneiden hoidossa ja palvelussa. Elämänlaatu ei ole sama asia kuin hoidon laatu, mutta hoidon ja palvelun hyvä laatu on yksi keino ihmisen elämänlaadun tukemisessa ja ylläpitämisessä. Erityisyyden tunnistaminen ja tunnustaminen ovat ikääntyneen asiakkaan elämänlaadun tukemisen lähtökohta. Työntekijän arvot ja asenteet sekä myös tieto asiakkaan erityisyydestä ja hänelle tarpeellisista ja hyödyllisistä hoito- ja palvelumuodoista ovat tärkeässä asemassa asiakkaan elämänlaadun toteuttamisessa. On kiinnitettävä huomiota siihen, onko ikääntyneellä itsellään mahdollisuus antaa sisältö elämälleen, vai päättävätkö ulkopuoliset (esimerkiksi omaiset tai ammattihenkilöstö), mitkä asiat ovat tärkeitä hänen elämänlaadulleen. (Vaarama 2002, 13.)

Ikäihmisten hyvinvointi vaikuttaa olevan lähes aina sidoksissa jollain tavoin sosiaalisiin suhteisiin ja verkostoihin sekä yhteiskuntaan. Sosiaalisen ympäristön rakenteet puolestaan antavat ikääntyneille mahdollisuuden kokoontua yhteen ja vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. (Elo 2006, 26.) Myös asuin- ja muun ympäristön mielekkyys tulee ilmi hyvinvointia edistävänä asiana.

Ikääntyneet voivat olla muita ikäryhmiä herkempiä altistumaan ympäristössä tapahtuville muutoksille ja hyvinvointivaikutuksille. Tämä johtuu siitä, että he viettävät

kotonaan paljon aikaa, ovat riippuvaisia ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista elämänlaadun parantamiseksi ja saattavat olla nuorta väestöä enemmän emotionaalisesti kiintyneitä ympäristöönsä. (Elo 2006, 25-26.)

Luonnonympäristö on yksi keskeinen elementti tuettaessa kotona asuvien ikääntyneiden sosiaalista kanssakäymistä, liikkumista ja psyykkistä hyvinvointia. Asuinympäristöllä on yhteys siihen, mitkä luonnonympäristön hyvinvointia tukevista ominaisuuksista korostuvat. Kaupunkiseudulla asuvat ikääntyneet korostavat luonnonympäristön sosiaalista ulottuvuutta ja maaseudulla asuvat puolestaan kaupunkilaisia enemmän luonnonympäristössä liikkumista. (Elo 2006, 147.)

Ikääntyneiden hyvinvointia tukevan sosiaalisen ympäristön ominaisuuksista vuorovaikutus omaisten ja ystävien kanssa muodostavat välittämisen kokemuksen, joka on yhteydessä vähäisempään yksinäisyyden kokemukseen. Välittämisen kokemus ei kuitenkaan aina edellytä välitöntä kontaktia, vaan myös esimerkiksi puhelimitse voidaan tukea ikääntyneiden psyykkistä hyvinvointia mahdollistamalla yhteydenpito läheisiin ihmisiin. (Elo 2006, 147.) Myös Tulvan ym. (2007, 124-126) mukaan puhelin on tärkeä yhteydenpitoväline liikkumisen käydessä kalliiksi. Ikäihmisten turvallisesta ympäristöstä ja tasa-arvoisista vaikutusmahdollisuuksista huolehtiminen on myös tärkeää. Ikäihmisten hyvinvointi on suoraan riippuvainen yhteiskunnan yleisestä hyvinvoinnista.

Terveystilan heikentyessä ympäristön asettamat rajoitteet ja hyvinvointia tukevat ominaisuudet korostuvat (Elo 2006, 147). Eläkeikäinen rakentaa edelleen elämäänsä asuinympäristönsä tarjoamien mahdollisuuksien ja rajoitusten puitteissa. Hyvinvoinnin voimavarojen muutosten tarkastelu osoitti, että ikääntyvien aineelliset voimavarat olivat vahvasti sidoksissa asuinpaikkakunnan fyysisiin ja sosiaalisiin puitteisiin sekä omiin valintoihin elämänhistorian aikana. (Kärnä 2009, 224.)

”Hyvinvoinnin sosiaaliset resurssit – perhe- ja ystävyysuhteet – olivat syntyneet elämänsä aikana useilla elämänareenoilla kuten työssä, asumisyhteisöissä ja vapaa-ajan toiminnoissa. Iän karttuessa ja toiminnan käydessä kotikeskeisemmäksi ystävyysuhteet näyttivät mieluummin tiivistyvän kuin laajenevan, jolloin ystävien

ydinjoukko saattaa pysyä läheisenä ja tulevaisuudessa merkittävänä voimavarana.” (Kärnä 2009, 224-225.)

Ihmisen elämänlaatua ja hyvinvointia tutkittaessa käytetään yleensä seuraavanlaisia perusulottuvuuksia kuin kognitiivinen, emotionaalinen, toiminnallinen, sosiaalinen, fyysinen ja hengellinen. Terveystila, toimintakyky tai sosioekonominen tausta eivät aina paljasta kaikkia olennaisia asioita esimerkiksi tyytyväisyyden ja onnellisuuden tai itsearvostuksen tasosta. Elämänlaatu toteutuu usein siinä, missä ihminen pystyy nauttimaan oman elämänsä tärkeistä mahdollisuuksista. (Noppari & Koistinen 2005, 119.)

2.4.3 Toimintakyky ja toimijuus

Sosiaaliportin mukaan toimintakyvyn käsite liittyy laajasti ihmisen hyvinvointiin. Laajan määritelmän mukaan hyvinvoiva ihminen kykenee itselleen merkitykselliseen, jokapäiväiseen toimintaan sekä selviytyy ympäristössä, jossa elää. Henkilön arvio omasta toimintakyvystään on yhteydessä hänen terveyteensä, sairauksiinsa, toiveisiinsa, asenteisiinsa sekä tekijöihin, jotka haittaavat hänen suoriutumistaan päivittäisissä perustoimissa kuten arjen askareissa, työssä, opiskelussa ja vapaa-ajanvietossa.

Toimintakyvyn ulottuvuuksia ovat fyysinen, kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua fyysisesti päivittäisistä perustoiminnoista. Kognitiivinen eli älyllinen toimintakyky käsittää esimerkiksi muistin, oppimisen ja orientaation. Myös oman terveydentilan tai toimintakyvyn realistinen ymmärtäminen on tärkeä osa kognitiivista toimintakykyä. Psyykinen toimintakyky pitää sisällään muun muassa itsearvostuksen, haasteista selviytymisen, mielialat ja yksilön omat voimavarat. Sosiaalinen toimintakyky taas käsittää kyvyn toimia sosiaalisesti esimerkiksi sukulaisten ja ystävien kanssa. Myös vapaa-ajan vietto ja sosiaaliset harrastukset kuuluvat sosiaalisen toimintakyvyn alueelle. (Toimintakyvyn arviointi. Sosiaaliportti 2012, hakupäivä 14.5.2012.)

Jyrki Jyrkämän artikkeli Gerontologia-lehdessä (4/2008, 190-204) kertoo toimijuuskäsitteestä ikääntyvän väestön näkökulmasta. Toimijuuden näkökulma on lähtöisin Anthony Giddensin strukturaatioteoriasta sekä eräistä semiotiikan ja semioottisen

sosiologian piirissä käydyistä keskusteluista. Pohdinnan lähtökohtina ovat usein olleet yksilön ja yhteiskunnallisten rakenteiden väliset suhteet. On mietitty, ohjaako yksilö omaa toimintaansa valinnoilla (ja kuinka paljon), vai ohjaavatko yhteiskunnan rakenteet ja eritasoiset lainalaisuudet toimintaa. Jyrkämän mukaan toimijuus on yksilön ja yhteiskunnan yhteistoimintaa. Toisaalta on olemassa yksilön vapaa tahto, toisaalta yhteiskunnan määräämät raamit. Jyrkämän mukaan ihminen toimijana on rakenteiden omaksuja, kantaja ja uusintaja, mutta myös niiden hyväksikäyttäjä.

Jyrkämän mukaan toimijuus-käsite on tullut ikääntyneisyystutkimukseen elämäntutkimuksen kautta. Vanhuuteen liitetään usein erilaisia odotuksia, säädöksiä ja määrittelyjä, joiden rinnalla perinteiset täysi-ikäiselle ihmiselle kuuluvat oikeudet usein unohdetaan. Toimijuudelle on useita eri määrittelyjä, mutta kaikissa niissä toistuu sama kaava: yksilön käyttäytyminen rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Olennaista on siis nähdä ikääntynyt toimivana, elämäänsä osallisena ja valintoja tekevänä subjektina. Toimijuuden toteutumisessa ikäihmisten parissa täytyy kiinnittää huomiota muun muassa siihen, millaiset välttämättömyydet säätelevät ja ohjaavat vanhenemista ja mitkä taas ovat ikääntyvän omia valintoja ja ratkaisuja. Tarkoituksena on Jyrkämän mukaan rikkoa ikääntymiseen liittyviä vanhanaikaisia uskomuksia, joiden mukaan ikäihminen on passiivinen toimija.

Jyrkämä mainitsee myös ”toimijuuden kuusi modaliteettia” – ulottuvuutta – joiden keskinäisestä kokonaisdynamikasta toimijuus rakentuu: kykenemisen, osaamisen, haluamisen, täytymisen, voimisen ja tuntemisen ulottuvuuksista.

Kykenemisessä on kyse ensisijaisesti fyysisistä ja psyykkisistä kyvyistä ja kykenemisestä. Osaamisessa puolestaan on kyse niistä tiedoista ja taidoista, joita ihminen on elämänsä aikana hankkinut tai tulee hankkimaan. Haluaminen liittyy vahvasti motivaatioon, tahtoon, päämääriin ja tavoitteisiin. Täytymisen ulottuvuuteen kuuluu puolestaan niin fyysiset kuin sosiaaliset esteet, pakot ja rajoitukset. Voiminen taas viittaa mahdollisuuksiin, joita kulloinenkin tilanne tarjoaa. Tunteminen kuuluu ihmisen perusominaisuuteen arvioida, arvottaa, kokea ja liittää kohtaamiinsa asioihin ja tilanteisiin tunteita.

Toimijuus siis syntyy näiden kuuden modaalisten ulottuvuuksien yhteen kietoutuvana prosessina erilaisissa arjen tilanteissa, joista Jyrkämä mainitsee esimerkiksi pankkiautomaatin käyttämisen, joka edellyttää tiettyä osaamista ja kykenemistä. Osa ikäihmisistä hyväksyy muutoksen ja opettelee uuden taidon, kun taas toinen käyttää vaihtoehtoisia tapoja: pankin tarjoamaa palvelua tiskillä tai esimerkiksi luovuttamalla käyttöoikeudet läheiselleen.

Vaikka toimijuus suuntautuu toimimiseen ja tekemiseen, täytyy se silti Jyrkämän mukaan erottaa toimintakyvystä. Toimintakyvyn voidaan ajatella sisältyvän kykenemisen sekä osin myös osaamisen ja tuntemisen modaliteetteihin, mutta toimijuus muotoutuu olennaisesti kaikkien modaliteettien kokonaisuudesta. Toimijuuden näkökulmasta toimintakyvyn voidaan katsoa olevan yksilön kykyjen ja taitojen enemmän tai vähemmän tavoitteellista käyttöä sosiaalisissa arki- ja muissa tilanteissa. Olennaista on tällöin esimerkiksi erilaiset fyysiset ja sosiaaliset puitteet. Toimintakyky ja toimijuus eivät kuitenkaan ole kilpailevia termejä keskenään, vaan molemmilla alueilla on oma alueensa, jotka sivuavat toisiaan ja menevät osittain myös päällekkäin.

2.4.4 Osallisuus

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen määrittelyn mukaan osallisuus käsittää yhteisöön osallistumisen ja siinä osallisena olemisen. Sosiaalinen osallisuus tuottaa ihmisille hyvinvointia ja terveyttä, koska osallisuus luo mielekästä merkitystä elämään. THL:n mukaan osallisuuden käänttöpuoli on syrjäytyminen, eli yhteisöllisen toiminnan ulkopuolelle jääminen. Useimmiten siihen liittyy myös sosiaalista, taloudellista ja terveydellistä eriarvoisuutta. Ihminen tarvitsee luottamusta muihin ihmisiin, luottamus antaa toiminnalle merkitystä. Tutkimustulokset osoittavat esimerkiksi, että mitä vähemmän työtön luottaa muihin ihmisiin sitä todennäköisemmin hän sairastuu ja tätä kautta syrjäytyy. Osattomuus voi olla myös ylisukupolvista: huono-osaisuus on usein perheissä seuraavalle sukupolvelle periytyvää. (THL 2012, hakupäivä 14.5.2012.)

Mäkisen ym. (2009, 33) teoksessa *Ikäihmisen hyvä elämä, ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa* osallisuutta tarkastellaan sen mukaan, miten mahdollisuus osallistua yhteisiin toimintoihin toteutuu, esimerkiksi ruokaillaanko yhdessä ja

osallistuvatko asukkaat arkiaskareisiin. Myös mahdollisesti tarvittavat apuvälineet, niiden saatavuus ja käyttö tukevat ikäihmisten osallisuutta.

Maarit Kairalan luentomateriaali (Lapin yliopisto, 2010) käsittelee osallisuutta ikäihmisten näkökulmasta. Kairala käy läpi ikäihmisten osallisuutta seuraavalla tavalla:

”Laajasti tarkasteltuna sosiaalinen osallisuus merkitsee mahdollisuutta elinympäristön ja yhteiskunnan kehitykseen. Yksilötasolla taas pyritään ylläpitämään sosiaalista toimintakykyä sekä turvaamaan ikäihmisen täysivaltainen yhteisön jäsenyys. Ikääntymispolitiikan tavoitteena on edistää toimintakykyä, itsenäistä elämää, sekä yhteiskunnallista aktiivisuutta.”

Kairalan mukaan jokaisen ihmisen perustarpeena on halu kuulua johonkin, olla mukana ja kokea itsensä tarpeelliseksi. Jos ihminen kokee olevansa ei-osallinen, se on lamauttavaa ja voi olla jopa traumatisoiva kokemus. Syrjäytyminen nähdään suurimpana uhkana ja riskitekijänä hyvinvoinnille ja itsenäisyydelle vanhuudessa. Osallisuus puolestaan voimaannuttaa, sitouttaa ja lisää vaikuttamisen ja toimimisen halua.

Kairala tuo esiin myös ehdollistetun osallisuuden, jonka mukaan ikäihmisen osallisuus on sidoksissa hoitajiin. Muun muassa hoitajien läsnäolo, tai poissaolo vaikuttaa paljolti siihen, kuinka ikäihmisten osallisuus toteutuu. Mitä rajoittuneempi ikäihmisen oma toimintakyky on, sitä enemmän tarvitaan toisten mahdollistamaa osallisuutta.

Osallisuus voidaan jakaa myös yksilölliseen ja sosiaaliseen malliin. Yksilöllisessä mallissa osallistumattomuuden syy on yksilössä itsessään ja tällöin tavoitteena on, että yksilö itse muuttaa toimintaansa. Tällöin yksilöä voidaan pyrkiä osallistamaan muiden suunnittelemaan toimintaan. Sosiaalisessa mallissa puolestaan ongelma on yksilön sijaan ympäristössä ja sen esteissä, jotka voivat olla esimerkiksi fyysisiä tai asenteellisia. Tällaisissa tapauksissa esteet pyritään raivaamaan tieltä ja luomaan uusia osallisuusmahdollisuuksia. (Kairala 2010, hakupäivä 15.5.2012.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön toimijoihin kuuluu viisihenkisen opiskelijaryhmän lisäksi ikäihmisten hyvinvointia edistämään pyrkivä EEE-hanke sekä hankkeen yhteistyökumppanit Metsolan kartano ja Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

3.1 Tutkimuskysymys ja tutkimuksen tarkoitus

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on:

Millaisia kokemuksia Puolivälinkankaan ja Välivainion yli 65-vuotiailla asukkailla on itsenäisen arjen edellytyksistä?

Opinnäytetyömme on ikäihmisille kohdistettu hyvinvointitutkimus. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla, minkälaisia ovat yli 65-vuotiaiden hyvät itsenäisen arjen edellytykset. Tutkimuksen rajaus on tehty perustuen se arkitiedon verrattomuuteen yksilöiden kokemusten kuvaajana. Tavoitteena on paitsi antaa Metsolan kartanon henkilöstölle tietoa asukkaiden arjen parantamiseksi, myös tuoda talolle lisänäkyvyyttä. Talon palvelukokonaisuus voisi näin hyödyttää suurempaa osaa alueen ikääntyneistä. Tiedon avulla Metsolan kartano voi kehittää toimintaansa vastaamaan arkilähtöisemmin ja yksilöllisemmin alueen ikäihmisten tarpeisiin.

Oppimistavoitteinamme on laajentaa ymmärrystämme sosionomin ydinosaamiseen kuuluvasta arkilähtöisestä ajattelusta ja arjen auttamistyöstä. Tavoitteinamme on kehittää osaamistamme tutkimus- ja kehittämistyön osa-alueilla sekä haastattelukäytännöissä, vuorovaikutusosaamisessa ja yhteistyötaidoissa.

3.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, johon sisältyy ajatus todellisuuden moninaisuudesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan

kohdetta kokonaisvaltaisesti ja löytämään tai paljastamaan tosiasioita, ei todentamaan jo valmiina olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 152.)

Tutkimuksessamme olemme kiinnostuneita ihmisten yksilöllisistä kokemuksista. Tieteenfilosofisesti tutkimus pohjautuu fenomenologiaan, jonka keskeisin tutkimuskohde on ihmisen yksilöllinen kokemus. Kokemus käsitetään ihmisen suhteena omaan todellisuuteensa, maailmaan, jossa hän elää. Yksilön kokemuksista ilmenee hänen suhteensa muihin ihmisiin, kulttuuriin ja luontoon.

Fenomenologiassa keskeisiä käsitteitä kokemuksen lisäksi ovat merkitys ja yhteisöllisyys. Kokemus muotoutuu merkityksistä. Ihmisen suhde todellisuuteen on ladattu merkityksillä ja suurilta osin ihmisen toiminta on tarkoituksen mukaisesti suunnattua. Maailma näyttäytyy ihmiselle merkityksinä. Merkitysteorian mukaan ihminen on perustaltaan yhteisöllinen kulttuuriolento. Merkitykset todellisuudesta eivät ole yksilössä synnynnäisesti, vaan ne kehittyvät sen yhteisön mukaan, missä ihminen kasvaa ja missä hänet kasvatetaan. Yhteisön jäsenillä on yhteisiä piirteitä ja merkityksiä, minkä vuoksi jokaisen yksilön kokemusten tutkimus paljastaa aina jotakin yleistä. (Virtanen 2011, 156; Laine 2001, 26–28.)

Opinnäytetyötä ohjaa myös Lauri Rauhalan määrittämä holistinen ihmiskäsitys. Rauhalan (1989, 27) mukaan ihminen muodostuu näistä kolmesta olemisen muodosta; tajunnallinen, situationaalinen ja kehollinen. Tajunnallinen on psyykkis-henkinen olemassaolo, kehollinen on orgaanista tapahtumista ja situationaalinen on suhteita todellisuuteen.

Kehollisuuteen kuuluvat aivot, verenkierto, solut ja niin edelleen, joten ihmisen kehollinen olemassaolo ilmenee orgaanisena tapahtumana, eikä mikään siinä tapahdu symbolisesti tai käsitteellisesti. Elimet ja elintoiminnot eivät ole suhteissa toisiinsa symbolisesti viestejä välittäen. Ne jatkavat ja täydentävät toistensa alkamiaan prosesseja sekä tasapainottavat ja kontrolloivat toistensa toimintaa.

Ihminen on perusolemukseltaan tajunnallinen, ja hänen kokemuksensa liittyvät tajunnalliseen olemassaoloon. Tajunnallisuus suuntautuu aina johonkin kohteeseen, ja näin ihmiselle syntyy elämyksiä. Muun muassa tietämisen, uskomisen, tuntemisen ja

toivomisen elämyksien johdosta tajunta muovautuu sisäiseksi kokonaisuudeksi. Rauhala (1989) määrittää tajunnan inhimillisen kokemisen kokonaisuudeksi. Elämys ja mieli ovat aina yhdessä, ja ne ovat tajunnallisen tapahtumisen perusyksiköitä. Mieli ilmenee tai se koetaan jossakin tajunnan tilassa eli elämyksessä.

Situationaalisuulla eli elämäntilanteisuudella olemassaolon muotona tarkoitetaan ihmisen kietoutuneisuutta todellisuuteen ja elämäntilanteeseen, kuten maantieteelliseen ympäristöön, kulttuuriin, ihmisiin, taloudelliseen tilaan sekä arvostuksiin. Kaikkiin situaatiotekijöihin ihminen ei voi vaikuttaa, vaan ne määräytyvät kohtalonomaisesti kuten ikä, sukupuoli ja vanhemmat, kun taas taloudelliseen asemaan, koulutukseen ja ihmissuhteisiin voi vaikuttaa ja täten hän voi muunnella situationaalisuuttaan. Rauhalan mukaan situaatio vaikuttaa ihmisenä olemiseen. Samalla kun tutkitaan kokemusta, tutkitaan, missä kokemus on. (Virtanen 2011, 165–166; Rauhala 1989, 29, 32–33, 35.)

3.3 Aineistonkeruu ja kohderyhmä

Opinnäytetyömme aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla. Sen ominaispiirre on kysymysten tarkat muodot, mutta vastauksia ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin. Haastateltavat voivat siis vastata omin sanoin. (Hirsjärvi ym. 2001, 47.)

Haastateltavat tavoitettiin Metsolan kartanon yhteistyön kautta. Marraskuussa 2012 Metsolan kartano lähetti alueensa Puolivälinkankaan asukkaille kutsun joulutapahtumaan. Kutsussa mainittiin lyhyesti myös tutkimuksestamme ja halustamme rekrytoida haastatteluun tapahtuman osallistujia.

Joulukuussa 2012 järjestetyssä tilaisuudessa osallistujille jaettiin alustava ”pikakysely”, jonka avulla saimme tietoa haastatteluun haluavien määrästä. Tapahtumaan osallistuvat ikäihmiset saivat halutessaan lisätietoa suoraan opiskelijoilta ja he saivat mahdollisuuden jättää myös yhteystietonsa, mikäli halusivat osallistua tutkimukseen. Yhteystietonsa meille antoi yhteensä 19 yli 65-vuotiasta henkilöä. Haastatteluun osallistuvien henkilökohtaisista syistä lopulliseksi haastateltavien määräksi tuli yhteensä 13 haastateltavaa, joista yhdeksän asui Metsolan kartanossa ja neljä itsenäisesti.

3.4 Haastattelurunko ja yksilohaastattelun käytäntö

Haastattelun pohjaksi laadittiin haastattelurunko (Liite 1), johon muodostettiin alaluokat kustakin teemasta. Valitut teemat liittyvät hyvän arjen edellytyksiin, kuten turvallisuuteen ja terveyteen. Haastattelurungon suunnittelu eteni muodostamiemme teemojen suunnassa.

Päädyimme yksilohaastatteluun pääasiallisesti siksi, että käytimme tallennukseen nauhuria. Ryhmää tai pariskuntaa haastateltaessa vastaajien äänet olisivat voineet sekoittaa ja tämä olisi voinut vaikuttaa analyysin tuloksiin. Koimme myös, että esimerkiksi pariskuntaa haastateltaessa aiheessa pysyminen olisi voinut olla haasteellista. Intiimi haastattelutilanne koettiin työryhmämme taholta positiivisena tekijänä verrattuna ryhmähaastatteluun. Yksilohaastattelu ja selkeä kysymysrunko oli käytännöllinen, sillä jokainen ryhmäläinen haastatteli haastateltavansa itsenäisesti.

Haastatteluajat sovittiin tarkemmin vuoden 2013 tammi-helmikuussa. Haastateltaviin otettiin yhteyttä puhelimitse ja tapaaminen sovittiin joko heidän asuntoonsa tai Metsolan kartanon tiloihin. Puhelimessa haastattelija kävi myös lyhyesti läpi tulevien tapahtumien kulun. Itse tapaamisesta pyrittiin saamaan rento ja luottamusta herättävä. Haastateltavaa puhuteltiin arvostavasti ja hänelle annettiin tarvittava aika mahdollisiin esivalmisteluihin. Haastattelun tausta ja tarkoitus sekä kysymykset käytiin pintapuolisesti läpi, jotta haastateltavalla olisi tieto siitä, mitä on odotettavissa. Haastateltavalta kysyttiin tarvittavat esitiedot mukaan luettuina ikä, siviilisääty ja nykyinen sekä entinen asumismuoto sekä asumisajan pituus. Haastateltavalle annettiin myös mahdollisuus esittää kysymyksiä.

Nauhurin tekninen toimivuus testattiin ennen jokaisen haastattelun aloittamista. Aloitussajankohta ilmaistiin haastateltavalle selkeästi. Kysymykset pyrittiin esittämään selväsanaisesti haastattelurungon pohjalta ja opiskelijat esittivät omien tuntemuksiensa mukaan lisäkysymyksiä haastateltaville. Haastattelujen pituus vaihteli ajallisesti puolesta tunnista jopa puoleentoista tuntiin. Kesto määrittyi haastateltavan puheliaisuuden ja keskusteluun nousseiden asioiden sekä lisäkysymysten pohjalta. Haastateltava sai haastattelun päätyttyä yhteystietomme siltä varalta, että hänellä tulisi

jotakin kysyttävää asiaan liittyen. Litteroitua tekstiä tuli 13 haastattelusta yhteensä 158 sivua.

3.5 Haastattelurungon testaus ja teemojen muodostuminen

Alkuperäisen haastattelurungon teemat yhteisöllisyys, osallisuus ja vaikuttaminen, terveys ja toimintakyky, turvallisuus, koti ja ympäristö sekä elämäntilanteisuus rajautuivat opinnäytetyösuunnitelman vaiheessa. Kysymysten tausta-ajatuksena säilyi haastateltavan arjen kokemukset.

Alkuperäistä haastattelurunkoa testattiin kahdella esihaastateltavalla. Testaus osoittautui tarpeelliseksi toimenpiteeksi: testihaastateltavien epämääräisiksi kokemat avoimet kysymykset lopulta strukturoitiin ja teemat rajautuivat aiempaa merkittävästi arkilähtöisemmiksi. Haastattelurunkoa käytiin testauksen jälkeen läpi opiskelijoiden muodostamissa pienryhmissä, joissa kysymykset kierrätettiin ja muotoiltiin mahdollisimman selkeiksi.

Lopullisiksi teemoiksi muotoutuivat arkipäivän kuvaus, arjen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, terveydentila ja sen kokemus, turvallisuus kotona ja lähiympäristössä, harrastuksiin osallistuminen sekä tulevaisuus. Jokaisesta lopulliseen haastattelurunkoon päätyneestä teemasta muotoiltiin oma, selkeä kysymyssarjansa: rutiini/arki, rutiinin/arjen myönteiset muutokset sekä rutiinin/arjen negatiiviset muutokset. Tulevaisuutta koskeva viimeinen kysymys esitettiin avoimena.

Haastattelussa lähestyimme yhteisöllisyyden teemaa sosiaalisten suhteiden kautta. Ihmisen itsenäinen, mutta turvallinen arki pyritään rakentamaan palveluiden keskipisteeseen, eli verkoston keskelle. Kuitenkaan pelkkä palveluverkosto ei riitä takaamaan onnellista itsenäistä arkea ikäihmisille. Naapurusto ja tuttavat luovat turvaa sekä lisäävät kodin tuntua - yhteisöön kuulumisen tunne on tärkeää.

Koettu turvallisuus on hyvin tärkeä tekijä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta etenkin, kun omat voimat ja terveydentila ovat jo saattaneet heiketä. Turvallisuuden tunne vaikuttaa erittäin vahvasti arjessa suoriutumiseen sekä kotona asumiseen.

Yhtenä teemana käsitelimme harrastuksiin osallistumista ja tätä kautta osallisuutta. Sosiaalinen osallisuus tuottaa ihmiselle hyvinvointia ja terveyttä luomalla merkityksellisyyttä elämään.

3.6 Aineiston analyysi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analyysia ei tehdä vain yhdessä tutkimusprosessin vaiheessa, vaan pitkin matkaa. Aineistoa siis analysoidaan ja kerätään osittain samanaikaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 223.)

Aloitimme aineiston analysoinnin litteroimisella keväällä 2013, heti haastattelujen jälkeen. Kerätty aineisto kirjoitettiin puhtaaksi sanasanaisesti. Litteroinnin jälkeen analysoimme teemoihin jaoteltuja haastatteluja sisällönanalyysia soveltaen. Sisällön analyysilla saadaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällön analyysi voidaan jakaa kahteen tapaan: induktiivinen, jolloin liikkeelle lähdetään aineistosta tai deduktiivinen, jolloin aineistoa luokitellaan jonkin aikaisemman käsitejärjestelmän pohjalta (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4-5). Käytimme induktiivista analysointitapaa.

Tässä vaiheessa analyysiä hylkäsimme aikaisemmat teemat. Jokainen ryhmämme jäsen luki haastattelunsa läpi ja poimi sieltä tutkimuskysymykseen vastaavat ilmaisut. Tulostimme ilmaisut, leikkasimme ne ja järjestelimme ne uusien teemaotsikoiden alle. Yhdistelyn ja järjestelyn seurauksena muodostuneet uudet teemat erosivat jossakin määrin haastattelurunkoon luoduista teemoista. Uusien teemaotsikoiden alle kokosimme ilmaisut, jotka toistuivat kerätyssä aineistossa vähintään kaksi kertaa. Tämän jälkeen muodostimme pelkistetyt ilmaisut (Liite 2).

Teemoittain analysoitujen havaintojen perusteella teimme päätelmiä ja yleistyksiä tutkimuskysymykseen vastaten. Tulosten analysointi ei kuitenkaan vielä riitä kertomaan tutkimuksen tuloksia, vaan tuloksista on pyrittävä laatimaan yhteen kokoavia pääseikkoja ja kirkkaita vastauksia esitettyihin kysymyksiin. Tutkimuksessa on pyrittävä vastaamaan kysymykseen, mitkä ovat olennaiset vastaukset opinnäytetyön aiheeseen ja tarkoitukseen liittyen. (Hirsjärvi ym. 2009, 230.)

Tulosten raportoinnissa käytimme lainauksia haastatteluaineistosta: tekstikatkelmia kuvaavina esimerkkeinä sekä tulkintojen perusteluina. Lainaus myös elävöittää tekstiä ja aineistosta voidaan pelkistää tiivistettyjä kertomuksia (Eskola & Suoranta 1998, 175–176).

3.7 Tutkimusetiikka ja luotettavuus

Opinnäytetyömme tehtiin haastattelemalla ikäihmisiä kvalitatiivisin tutkimusmenetelmin. Tämä asetelma toi mukanaan haasteita tutkimuksen eettisyyden kannalta. Eskola ja Suoranta (1996, 57) toteavat, että tutkimuksessa on aina noudatettava ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta.

Haastatteluita tehdessämme teimme haastateltaville tiettäväksi kaikki oleelliset tutkimuksen eettiset seikat. Kerroimme tutkimuksemme käyttötarkoituksen ja perustiedot sekä kuinka käsittelemme heidän haastattelujaan. Haastattelun alkaessa kävimme lävitse haastattelun kysymykset yhdessä haastateltavan kanssa. Taltioimme haastattelut sanelukoneella. Tämä asia on tehtävä tiettäväksi tutkimukseen osallistuville ennen heidän suostumustaan osallistua tutkimukseen (Kuula 2011, 106). Kerroimme, että nauhat hävitetään, kun niille ei ole enää käyttöä opinnäytetyössämme.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on otettava huomioon aineiston anonymisointi. Se on tehtävä välittömästi, kun aineiston tekninen toimivuus on tarkistettu. Kvalitatiivisen aineiston anonymisoinnissa tärkeää ovat henkilönimien ja muiden erisnimien poistaminen tai muuttaminen sekä taustatietojen luokittelu kategorioihin. Myös mahdollisen arkaluontoisen tiedon poistaminen tai muuttaminen on mahdollista harkinnanvaraisesti. (Kuula 2011, 214.) Olemme poistaneet kaikki haastatteluissa mainittujen henkilöiden nimet, sekä kategorisoineet haastatteluja muun muassa asumismuodon perusteella.

Haastattelukysymyksiä pohtiessamme muotoilimme kysymykset siten, ettei meidän tarvitsisi johdatella haastateltavia. Mielestämme onnistuimme tässä, koska lukiessamme läpi litteroituja haastatteluja, ei siellä ollut havaittavissa johdattelua. Haastavaa tämä kuitenkin oli niiden haastateltavien kohdalla, joilla oli mahdollisesti jonkinasteinen muistin alenema. Tässä tapauksessa heitä täytyi palauttaa varsinaiseen

aiheeseen ja kysymykseen, jos haastattelu eteni ilman, että he vastasivat haastattelukysymyksiin.

Analysoinnin edetessä haastattelujen analysointi- ja ryhmittelyvaiheessa huomasimme erään opinnäytetyön luotettavuuteen kyseenalaisesti vaikuttavan seikan. Jakaessamme aiheita ylä- ja alakategorioihin emme olleet täysin varmoja, olivatko jotkin asiat tulleet esiin saman henkilön mainitsemana useampaan kertaan. Tämä seikka ei kuitenkaan vaikuttanut juurikaan analysoinnin kulkuun, sillä useat meistä olivat tehneet aineiston pelkistämisen eri tyyleillä, joista pystyi hyvin pitkälti tunnistamaan eri haastatteluista peräisin olevat vastaukset. Mikäli epäilimme, että saman henkilön kokemukset oli mainittu useammin kuin kerran tuloksissa, pystyimme myös tarkistamaan asian haastattelujen litteroinneista. Jälkikäteen pohdimme, olisiko ollut tarpeen esimerkiksi numeroida haastattelut, jotta ei olisi mahdollisuutta virheelliseen analysointiin.

Eettisyyden varmistamiseksi on tutkimuksen edetessä pohdittava kaikkien osapuolten saamaa hyötyä. Tulee esimerkiksi pitää huoli siitä, ettei jonkin osapuolen hyöty nouse perusteetomasti korkeampaan asemaan, kuin toisen. Koska tutkimuksessa sekä tekijät että haastateltavat ovat ihmisiä, tutkimuksellisen vastuun huomioon ottaminen on keskeistä. Haastateltaville ei saa missään vaiheessa aiheutua negatiivisia seurauksia osallistumisestaan tutkimukseen. Haastateltavalle koitua hyötyä voi puolestaan liittyä esimerkiksi hänen henkilökohtaiseen kokemukseensa haastattelutilanteesta. Tutkimushenkilöt voivat kokea, että heidän elämäänsä koskeva haastattelu on auttanut heitä jäsentämään elämänsä uudella tavalla (Viinamäki & Saari 2007, 29). Toisaalta organisaatio on voinut saada esimerkiksi markkinoinnillista hyötyä, vaikka se ei ole ollut tutkimuksen tavoite.

4 ITSENÄISEN ARJEN MAHDOLLISTAJAT

Sisällönanalyysissä pyrimme hahmottamaan vastauksia tutkimuskysymykseemme, millaisia kokemuksia Puolivälinkankaan ja Välivainion yli 65-vuotiailla asukkailla on itsenäisen arjen edellytyksistä. Haastatteluiden analysoinnissa teemat pelkistyivät uudelleen konkreettisimmiksi. Haastateltavia ei ole eroteltu asumismuodon perusteella lukuun ottamatta joitakin teemoja, joissa erot nousivat selkeästi esille.

4.1 Terveydelliset seikat

Negatiivinen kokemus terveydestä. Haastateltavat kertoivat erinäisistä ”kolotuksista” sekä iän mukanaan tuomasta raihnaisuudesta. Useat haastateltavista kärsivät kivuista, jotka valvottivat heitä öisin. Haastateltavat kokivat, että ollessaan väsyneitä he eivät jaksaneet osallistua järjestettyyn toimintaan, eli tätä kautta väsymys vaikutti heidän toimintakykyynsä että osallisuuteensa negatiivisesti. Haastateltavat, jotka kokivat liikkumisensa vaikeaksi, kokivat myös terveytensä huonoksi.

Positiivinen kokemus terveydestä. Huolimatta siitä, että osalla haastateltavista oli monia eri sairauksia, he kokivat terveytensä hyväksi, mikäli heidän hoitotasapainonsa ja lääkityksensä oli kunnossa. Kaikkein suurin vaikutus kokemukseen terveydestä oli ylipäänsä positiivinen asenne elämään. Myös sellaiset haastateltavat, joilla ei ollut lääkehoitoa, kokivat olevansa tyytyväisiä terveyteensä.

”Onhan sitä päästä varpaisiin on nuita vastuksia.”

”...että ei oo mitään lääkehoitoa... että silloinhan sitä on terve.”

4.2 Sosiaalisten suhteiden toimivuus

Omaiset. Suuressa roolissa olivat haastateltavien omat lapset sekä sisarukset. Koettiin tärkeäksi, että heille voi soittaa ja he soittavat haastateltavalle. Esille nousivat myös lastenlapset, joista haastateltavat olivat hyvin ylpeitä.

Ystävät ja tuttavat. Usealla haastateltavalla oli pitkäaikaisia ystäviä, jotka ovat tulleet tutuiksi esimerkiksi entisellä työpaikalla. Haastateltavilla oli myös paljon ystäviä tai tuttavuuksia, jotka nämä olivat tavanneet liikuntaharrastuksen tai kerho- tai yhdistystoiminnan parissa. Metsolan Kartanon asukkaat kokivat palvelupaikan ravintolan tärkeäksi, koska he voivat tavata siellä ystäviään.

”Ystävätär tuossa Puolivälänkankaalla, hänen kanssaan me soitellaan melkein joka päivä.”

Naapurit. Monelle haastateltavalle tärkeää olivat suhteet naapureiden kanssa. Osalla oli läheiset suhteet naapureihin, ja osa koki olevansa vain hyvän päivän tuttuja.

”No mulla on iha hyvät ystävät tässä alakerrassa naapurit...”

Muut kontaktit. Joissakin haastatteluissa nousi esille muita sosiaalisia kontakteja esimerkiksi hoitajien, kampaajan ja siivoojien kanssa.

4.3 Harrastukset

Liikunta. Haastatteluissa kävi ilmi, että liikuntaa harrastettiin sekä itsenäisesti, ystävien kanssa että Metsolan kartanossa kokoontuvissa ryhmissä. Suosituimpia liikuntamuotoja olivat voimistelu ja kuntosalit. Ulkoilu oli myös mieluista harrastusta usealle haastateltavalle, erityisesti lenkkeily, pyöräily ja hiihto. Kuntosalin ja voimistelun lisäksi haastatteluista nousi esille jooga, mikä oli usealle haastateltavalle myös uusi harrastus Metsolan kartanoon muuttamisen jälkeen.

Ryhmät, kerhot ja retket. Liikuntaharrastusten rinnalla ikäihmiset osallistuivat säännöllisesti erilaisiin kerhoihin ja ryhmiin. Esimerkiksi eri yhdistysten ja järjestöjen järjestämät sekä seurakunnan ylläpitämät ryhmät olivat suosittuja. Yhdistyksien ja kerhojen järjestämät retket olivat yksi sosiaalisen kanssakäymisen muotoja.

”Kesälläkin on niitä retkiä, Virpiniemessäkin käytiin viime kesänä...”

Erilaisista yhdistysten toiminnoista esille nousi muun muassa syöpäyhdistys sekä sydänyhdistys. Osa haastateltavista osallistui säännöllisesti myös muistiryhmään. Osallistuminen oli aktiivisempaa Metsolan kartanon ulkopuolella järjestettävissä ryhmissä.

Kulttuuritapahtumat. Haastatellut kertoivat harrastavansa myös erilaisiin kulttuuritapahtumiin osallistumista. Haastatteluissa mainittiin taidenäyttelyt ja teatteri sekä musiikkitapahtumat. Myös lukeminen ja kirjallisuuteen liittyvä kulttuurisuus nousi esille.

Kirkko ja seurakunta. Useille haastatelluista seurakunnan järjestämät tilaisuudet olivat harrastuksina tärkeitä. Seurakunnan tilaisuuksiin osallistuttiin muun muassa kirkossa, mutta myös muissa seurakuntien tiloissa.

Kyläily ja seurustelu, mökkeily. Haastatellut harrastivat lisäksi kyläilyä ja seurustelua ystäviensä, tuttavien ja sukulaistensa kanssa. Mökille oli haastavaa päästä itsenäisesti, ja siihen tarvittiinkin usein sukulaisen tai tuttavan tukea, esimerkiksi paikalle pääsemiseksi. Myös kuljetuspalveluita käytettiin kyläilyyn tai muiden sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseksi.

4.4 Päivittäisten askareiden sujuminen

Rutiinit. Haastatteluista nousi vahvasti esille, kuinka rutiinit määrittävät ikääntyneen ikääntyneen arkea. Rutiinit koettiin äärimmäisen tärkeiksi, sillä niiden avulla haastateltavat saivat tunteen itsenäisestä pärjäämisestä. Arjen rutiinit olivat samantyyppisiä sekä omassa talossa että Metsolan kartanossa asuvilla. Rutiinien osalta tulokset kuitenkin erosivat hieman haasteltavien kesken. Osa koki tärkeäksi rutiiniksi esimerkiksi aamupalan laitton asunnossaan, osa puolestaan palvelutalon ravintolassa syömässä käynnin. Esille nousivat myös erilaiset Metsolan kartanon ulkopuoliset vierailut rutiineina. Televisio ja muu media kuuluivat haastateltavien päivittäisiin rutiineihin.

”Televisio on hirviän tärkeä kyllä mulle.”

Televisiosta haastateltavat seurasivat pääasiassa uutisia ja ajankohtaisohjelmia. Television katselu aamuisin kuului monen haastateltavan rutiineihin, koska aamutoimien lomassa kuuli samalla tuoreimpia tapahtumia.

Kodin ulkopuoliset toiminnot. Usealla haastateltavalla päivittäisiin askareisiin kuuluivat kodin ulkopuoliset toiminnot, kuten kaupassa käynti ja muut menot. Jokaiselle päivälle oli usein useampia menoja.

Kotityöt ja kotiavun käyttö. Kotitöitä, esimerkiksi siivousta ja pihatöitä, tehtiin päivän aikana. Osa haastateltavista käytti kotiapua, lähinnä siivoukseen. Siivooja saattoi käydä esimerkiksi kerran kuukaudessa. Myös omatoimisuus nousi esille haastatteluissa: kotitöitä haluttiin tehdä itse ja ne koettiin mukavaksi ajankuluksi päivän aikana. Osalla oli varattuna vakituinen viikonpäivä, jolloin siivottiin. Myös pihatyöt kuuluivat tärkeisiin asioihin omassa kodissa asuville. Jopa lumityöt tehtiin itse.

”Pystyn tekemään kaikki nämä hommat ihan ite.”

4.5 Taloudellinen turvallisuus

Metsolan kartanossa asuminen ja asukkaiden taloudellinen tilanne kulkivat rinnakkain tuloksissa. Vaikutti siltä, että haastateltaville arjen hyvinvointiakin tärkeämpää oli heidän taloudellisen tulevaisuutensa turvaaminen. Tämä saattoi johtaa siihen, etteivät haastateltavat halunneet osallistua usein maksulliseen, järjestettyyn toimintaan.

Rahojen riittävyys. Haastatteluissa kävi ilmi ikäihmisten huoli rahavarojen riittävydestä esimerkiksi akuutissa terveydenhuollon palveluiden tarpeessa. Osaa huoletti, pystyvätkö he jatkossa enää asumaan Metsolan kartanossa, mikäli heidän taloudellinen tilanteensa ei ole tarpeeksi hyvä.

”Aika tarkalla saa kyllä rahan kans olla, että riittää..”

Palveluiden maksullisuus. Metsolan kartanon asukkaiden haastatteluista nousi esille palveluiden maksullisuus. Palveluiden hintoihin ei oltu tyytyväisiä ja haastatteluista ilmeni huolta kaikkien arjen palveluiden maksullisuudesta.

”..kun oven aukaisee, sannoo näille hoitajille huomenta, niin ne voi kyllä seuraavassa laskussa periä pari markkaa, pari euroo.”

4.6 Muutokseen sopeutuminen

Puolison kuolema. Metsolan kartanossa asuvien haastatteluista nousi esille muutokseen sopeutuminen. Muutos oli kuitenkin myös muuta kuin asuinympäristön muutosta, sillä puolison kuolema nousi esille useassa haastattelussa. Elämän suurimmaksi muutokseksi kuvattiin usein puolison kuolema, jonka haastateltavat kuvailivat kamalaksi koettelemukseksi. Haastatteluista nousi esille myös se, että haastateltavat olivat ikään kuin olosuhteiden pakosta muuttaneet Metsolan kartanoon puolison kuoleman jälkeen. Yksin pärjäämiseen ei enää uskottu esimerkiksi omaisten taholta. Hankalaksi asiaksi puolison kuolemassa koettiin erityisesti tottuminen yksinoloon.

”Se on semmonen asia, mihin ei tahdo tottua millään.”

Myönteinen kokemus uudesta ympäristöstä. Osa Metsolan kartanossa asuvista haastateltavista koki ympäristön kodinomaiseksi, kun on mukavia ihmisiä ympärillä. Haastateltavat kokivat erityisen hyväksi asiaksi liikuntapuolen lisääntymisen. Kuntosali, hyvät ulkoilumahdollisuudet sekä muu lisääntynyt viriketoiminta koettiin tärkeiksi asioiksi.

”parhaimpiin aikoihin elämässä -- elän täällä”

”... täällä on ihan mukava -- tosi mukavia ihmisiä ja tuota ei mitää semmosta kitkaa oo.”

Kielteinen kokemus uudesta ympäristöstä. Osa Metsolan kartanossa asuvista haastateltavista koki puolestaan, ettei ympäristö tunnu kodilta. Haastateltavat olivat asuneet niin kauan omakotitalossa, että sopeutuminen uuteen asuinpaikkaan on ollut vaikeaa. Haastateltavat ikävöivät myös entisen asuinpaikan ihmisiä.

”Kaipaen hirviästi niitä ihmisiä, jotka oli siellä mejän naapurustossa.”

”Se on ainut, mikä mulla on iskostunu, että se on mun koti, eikä mulla muualla oo kotia.”

Osa haastateltavista koki arjen muuttuneen. Haastateltavat kertoivat muun muassa, etteivät he olleet saaneet uusia ystäviä Metsolan kartanosta. Ystävystymistä pidettiin hankalampana asiana eikä niin yksinkertaisena, kuin nuorena. Harrastukset olivat jääneet muutoksen vuoksi ja työt, joita omakotitalossa oli vielä ollut, olivat vähentyneet. Pahimmassa tapauksessa kotona harrastetuista asioista haluttiin päästää kokonaan eroon.

”Mää annoin kaikki virkkauskoukut ja kaikki -- lähtiissäni -- jotenkin tunsin, että tää on semmonen muutos, että minä en niitä enää tarte.”

Osalla haastateltavista sopeutumista hankaloitti myös se, että he olivat muuttaneet Metsolan kartanoon lastensa toivomuksesta. He kokivat, että tällä tavoin lapsilla ei ole niin paljon huolta pärjäämisestä. Kotoa lähteminen ei siis ollut oma-aloitteinen asia, vaan painostus tuli ulkopuolelta, jolloin sopeutuminenkin oli tavallista hankalampaa.

”Lapset oli sitä mieltä, että heille olis niinku helepompi, että ei tarvittis niin hirviästi huolehtia...”

Ei muutoksia. Sekä omassa kodissa että Metsolan kartanossa osa haastateltavista koki elämän entisenlaiseksi ja tavalliseksi: se ei ollut muuttunut. Haastateltavat kokivat elämän jatkumisen entisenlaisena ja olivat siitä kiittollisia ja onnellisia.

” ... mikkää ei oo niinku ainakaa pahasti pahentunu.”

4.7 Turvallisuuden tunne

Turvallisuus on yksi kotona asumisen peruselementtejä. Kuten Vilkko (2010, 213) kirjoittaa, ikääntyessä turvallisuus nousee entistä tärkeämpään osaan ikääntyneen elämää. Haastatteluissamme nousi esiin, että haastateltavilla oli käytössä useita turvallisuutta parantavia laitteita, kuten turvalaitteita ja puhelin. Metsolan kartanossa asuvat kokivat talon itsessään turvalliseksi lukittujen ulko-ovien vuoksi. Turvallisuutta

heikentäviä asioita olivat muun muassa ympäristön vaikeakulkuisuus, toimintakyvyn heikkeneminen, pimeys ja jo aiemmin mainittu yhteiskunnallinen muutos.

Turvallisuuden tunnetta lisäävät tekijät. Ovien lukitsemista pidettiin tärkeänä. Etenkin Metsolan Kartanossa asuvat kokivat, että turvallisuuden tunnetta lisäsi se, että alaovet olivat iltaisin ja öisin lukitut. Metsolan Kartanossa asuvat myös kokivat, että turvalaitteet ja niiden mahdollinen käyttö loivat turvallisuutta. Myös ympärivuorokautinen päivystys oli osalle Metsolan Kartanossa asuvalle tärkeä palvelu turvallisuuden kannalta.

Useat haastateltavat pitivät turvallisuuden tunnetta lisäävänä asiana mahdollisuutta soittaa apua tarvittaessa puhelimella. Moni haastateltava koki myös kodin ulkopuolisen ympäristön turvallisiksi.

”Tämä on hyvin rauhallista perrää.”

Turvallisuuden tunnetta heikentävät tekijät. Haastatteluissa nousi esille yhteiskunnallinen muutos, joka heikensi turvallisuuden tunnetta. Koettiin, että maailma on muuttunut ja ihmisten asiaton käytös muita ihmisiä kohtaan pelotti. Myös ympäristön pimeys loi turvattomuutta, sekä useassa haastattelussa mainittiin pelko käydä asuinalueen tietyllä pankkiautomaatilla.

”Maailma on menny vähä erilaiseksi.”

”...että sinne ei kyllä pimiällä uskalla mennä siihen automaatille rahkaa ottaan.”

Turvallisuuden tunnetta heikensi myös epävarmuus hoidon saannista sekä pelko toimintakyvyn menettämisestä. Henkilökuntaa toivottiin lisää luomaan turvallisuutta.

”...pelkona koko ajan, että entäs sitte, ku ei enää pysty jotaki tekemään...”

Jotkut haastateltavat kokivat ympäristön vaikeakulkuisuuden heikentävän turvallisuuden tunnetta. Esille nousi muun muassa asuminen ylemmissä kerroksissa

maantason yläpuolella, jolloin mahdollisen hätätilanteen sattuessa sieltä pois pääseminen voisi vaikeutua.

4.8 Luottamus tulevaisuuteen

Tulevaisuuteen haastateltavat suhtautuivat varovaisesti. Haastateltavilla oli mielestämme realistinen kuva toimintakyvystään, ja he hyväksyivät vanhuuden tuomat vaivat. Toisaalta heillä oli myös realistinen kuva siitä, ettei heidän toimintakykynsä riitä enää yksin asumiseen edellisessä asuinpaikassaan. Oletetusti myös terveydelliset seikat nousivat esiin tulevaisuutta pohdittaessa. Erityisesti fyysisen kunnon ylläpitämiseen ja parantamiseen haastateltavat kokivat Metsolan kartanon hyväksi asuinpaikaksi. Osa toivoi liikkumiskyvyn säilyvän, mutta osa toivoi myös tulevansa parempaan kuntoon.

”... nyt minä vaan toivosin, että minua jotenki alettasi koppeuttamman tässä että minä vielä voisin parantua tästä parempaan kuntoon.”

Poismuutto. Haastatteluissa nousi erityisesti Metsolan kartanon osalta esiin se, että osa haastateltavista pohti poismuuttoa. Haastatteluissa ei kuitenkaan tarkentunut, mihin haastateltavat haluaisivat muuttaa, mutta kuitenkin he kokivat, etteivät pysty muuttamaan takaisin entiseen kotiinsa.

”Ei oo vielä ajatuksia – ei löyvy sopivaa paikkaa Oulusta.”

”haaveilen että mä lähän täältä, ku sattuu semmonen sopiva paikka.”

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Teemoista luopuminen analysoinnin yhteydessä ei tuonut meille niin montaa uutta kategoriaa, kuin oletimme. Tietoperustamme on kattava ja kuvaa hyvin haastateltavien todellisia kokemuksia hyvästä itsenäisestä elämästä (THL 2012, hakupäivä 23.4.2012). Hyvinvoinnin jako kolmeen osa-alueeseen eli terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin, oli yhtenäinen tulostemme kanssa. Esille nousivat erityisesti osallisuus, toimintakyky ja elämänlaatu, ja näihin liittyvä terveys, talous ja sosiaaliset suhteet. Tietoperustamme viitaten meille uutena asiana nousi esille yhteiskunnallisen muutoksen aiheuttama turvattomuuden tunne, mikä vaikutti haastateltavien kokemukselliseen hyvinvointiin. Moni haastateltavista koki uhkaksi mahdolliset ulkopuolisten ihmisten aiheuttamat hyökkäykset.

Tuloksissa konkretisoituivat erityisesti toimijuuden alle kuuluvat eri ulottuvuudet: kykeneminen, osaaminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen (Jyrkämä 2008, 194). Erityisen tärkeäksi koettiin asioiden tekeminen itse, mikä myös oli muuttunut omasta kodista muuttamisen jälkeen. Esimerkiksi omakotitalossa tehtävät työt olivat haastateltaville mielekästä tekemistä, mutta Metsolan kartanossa haastateltavat kokivat tekemisten vähentyneen.

Myös oma tahto oli suuri vaikuttaja esimerkiksi fyysisen kunnon ylläpitämisessä. Tuloksissa nousi esiin, että Metsolan kartanon tarjoamat fyysiset aktiviteetit koettiin tärkeäksi ja ennen kaikkea hyödyllisiksi palveluiksi. Kuten Jyrkämä (2008, 194) toteaa, on olennaista nähdä ikääntynyt toimivana subjektina, joka on osallisena omaan elämäänsä. Toimijuuden tukemisen näkökulmasta tärkeää olisi kuitenkin ottaa huomioon yksilöllisyys, jota voi tukea monipuolisilla palveluilla ja ennen kaikkea realistisella ja kohtuullisella hintapolitiikalla. Asiakkaiden toiveiden kuuntelu ja mielipiteiden perusteella palveluiden muokkaaminen asiakaskunnalle sopivaksi vahvistaa toimijuutta.

Sosiaalinen osallisuus oli usealle haastateltavalle tärkeä asia. Oli tärkeää, että haastateltavat saivat osallistua erilaisiin tapahtumiin, tavata ystäviään ja perhettään sekä

ennen kaikkea valita sen, mitä haluaa tehdä. Mäkisen ym. (2009, 33) mukaan osallisuutta voi tarkastella muun muassa sen mukaan, miten mahdollisuus yhteisiin toimintoihin toteutuu. Yhteisiä toimintoja voi olla esimerkiksi ruokaileminen yhdessä. Ruokailun osalta osa haastateltavista halusi syödä yhdessä muiden kanssa Metsolan kartanon järjestämässä ruokailussa, mutta osa puolestaan halusi syödä itse tehtyä ruokaa tai ottaa ruuan kotipakettiin. Muun toiminnan vuoksi ruokansa itse tekevät eivät kuitenkaan syrjäytyneet yhteisöstä, vaan heille annettiin myös muita mahdollisuuksia osallistua yhteiseen toimintaan.

Osallisuutta heikentäväksi tekijäksi nousi palveluiden maksullisuus. Aukkaat kokivat palveluiden hintojen myös nousseen aiemmista hinnoista. Asuminen itsessään koettiin hintavaksi, minkä vuoksi ylimääräisiä palveluita, esimerkiksi maksullisia ryhmätoimintoja, ei käytetty. Tämä puolestaan vähensi sosiaalista kanssakäymistä muiden talon asukkaiden kanssa.

Tulosten perusteella kodinomaisuuden merkitys on haastatelluille äärimmäisen suuri. Itsenäisesti omassa kodissaan asuvat kokivat asumismuotonsa erittäin mielekkääksi. Haastatteluissa he korostivat asunnon viihtyvyyttä ja asumisen helppoutta. Tuloksissa nousi esiin, ettei osa Metsolan kartanossa asuvista haastateltavista kokenut paikkaa kodinomaiseksi. He ikään kuin kokivat elämän päättyneen taloon muuton yhteydessä. Sosiaalisten suhteiden solmiminen ei ollut ikäännyttäessä helppoa, ja lisäksi harrastusten määrä oli vähentynyt. Tulokset mukailevat siis Vilkon (2010, 215) näkökulmaa, jonka mukaan pitkäaikainen kotiympäristö tukee ikääntyneen hyvinvointia ja terveyttä.

Myös omaisten näkökulma tuli esille sekä tuloksissa että Vilkon teorioissa. Vilkon (2010, 229) mukaan yksityiskodissa asuvan ikääntyneen omaisten hoivavastuu lisääntyy ja he tuntevat velvollisuutta pitää huolta ikääntyneestä läheisestään. Tulosten perusteella Metsolan kartanoon oli muutettu myös ikääntyneiden omaisten painostamana. Kodinomaisuus ei täten muodostunut pelkästään kotoisilla tavaroilla, vaan kodin merkitys on paljon suurempi. Kodinomaisuuden puute aiheutti joillekin haastateltaville muuttohalua jonnekin muualle, mutta he eivät kuitenkaan osanneet kertoa, mihin tarkalleen haluaisivat muuttaa.

Haastateltavamme kuuluivat pääasiallisesti neljännen iän (Rajaniemi 2006, 34-35) ryhmään. Kyseiseen ikään kuuluu vahvasti kodin piiriin rajautuva arki, toimintakyvyn heikkeneminen, omaisten ja vanhustyöntekijöiden roolin korostuminen, kansalaisyhteiskunnan näkökulman korostuminen sekä avopalveluiden korostuminen. Neljäs ikä onkin keskeisin ikävaihe kotona asumisen tukemisen näkökulmasta. Tuolloin turvallisuus, jatkuvuus ja elämän ennustettavuus korostuvat. Hyvä arki koostuu täten näiden asioiden tukemisesta ja vahvistamisesta.

Tuloksemme osoittavat Rajaniemen teorian toimivaksi myös tosielämässä, koska haastateltavamme arki pyöri pääasiallisesti kodin piirissä, he kokivat omaisten tuen hyvin tärkeäksi ja erilaisia palveluja oli alettu ottaa käyttöön. Osa haastateltavista osallistui järjestöjen järjestämiin tilaisuuksiin ja ryhmiin, joiden avulla he vahvistivat myös omaa kansalaisuuttaan. Suurimmalla osalla haastateltavista toimintakyky oli heikentynyt. Kaikki nämä seikat huomioon ottaen haastateltavat elivät kuitenkin itsemääräämisoikeudellista ja omaehtoista elämää. He itse päättivät, mihin haluavat osallistua ja mihin eivät. Asuminen Metsolan kartanossa oli osalle jossakin määrin negatiivinen kokemus, mutta kuitenkin he saivat itse valita asumispaikkansa.

Pääasiallisesti haastateltavat kokivat turvallisuuden hyväksi. Erilaisten turvalaitteiden ja Metsolan kartanon tarjoaman päivystyksen avulla osa haastateltavista tunsivat olevansa turvassa ja apua olevan helposti saatavilla. Esteettömyyteen liittyvät asiat eivät nousseet esille haastatteluista, mikä voi johtua siitä, että jo rakennusvaiheessa asunnoista on tehty esteettömiä ja näin ollen ikääntyneet eivät kiinnitä siihen huomiota. Itsenäisesti asuvien haastatteluissakaan ei noussut esille esteettömyys, mikä puolestaan voi johtua siitä, että kotiympäristössä sopeutuminen asuinolosuhteisiin on yleisempää. Ulkopuolinen voi nähdä helpommin mahdolliset muutostöiden tarpeet kuin asukas itse.

Metsolan kartanossa huolta turvallisuudesta kantoi ainoastaan muutama haastateltava, joka asui ylemmissä kerroksissa. Heillä oli huoli siitä, kuinka he esimerkiksi tulipalon sattuessa pääsevät poistumaan talosta. Olisi hyvä, että asukkaille tehtäisiin selväksi paloturvallisuussuunnitelma, huolehdittaisiin, että hätäpoistumistiet on merkitty riittävän selkeästi ja että asukkaat tietävät, mitä merkinnät tarkoittavat.

Itsenäisesti asuvien turvallisuuden tunnetta voitaisiin lisätä avopalveluilla. Turvarannekkeiden käyttö ja ovihälyttimet voivat turvata itsenäisesti asuvaa mahdollisissa vaaratilanteissa. Tarjoamalla turvallisuutta tukevia palveluita Metsolan kartano voisi tukea myös itsenäisesti asuvia ikääntyviä ja mahdollistaa heidän kotona asumisensa mahdollisimman pitkään.

Tuloksissamme esittelimme muutokseen sopeutumista myönteisen ja kielteisen kokemuksen kautta. Puolison kuolema on raskas asia, johon tottuminen voi olla ylivoimaisen vaikeaa. Elämältä ikään kuin lähtee pohja, jota on rakennettu vuosikymmenet. Myös arjen muutokset ja tekemisen puute oli joillekin haastateltavista vaikeita asioita sietää. Haastatteluista tuli vahvasti esille, että haastateltavat tarvitsivat mielekästä tekemistä päivän kuluksi. Osa haastateltavista pitäytyi omissa rutiineissaan myös muuton jälkeen, mutta osa oli luopunut niistä muuttaessaan. Kaipuu entiseen oli vahvasti läsnä haastatteluissa, mutta toisaalta mukana oli myös realismia, ettei paluu ole mahdollista.

Toisaalta sopeutuminen voi kertoa myös haastateltavien aiemmin elämästä arjesta. Hyvin sopeutuneet kokivat arjen toiminnan lisääntyneen kuntosalin ja sosiaalisten kontaktien myötä. Huonosti sopeutuneet puolestaan kokivat toiminnan vähentyneen, eivätkä he halunneet osallistua talon toimintaan. Oma motivaatio on varmasti yksi hyvinvoinnin lähtökohdista, mitä ilman hyvä arki ei voi rakentua. Kuitenkin sekä omassa kodissa asuvista että Metsolan kartanossa asuvista moni oli sitä mieltä, että arki on jatkunut entisenlaisena. Mielenkiintoista oli, että tästä arjen muuttumattomuudesta haastateltavat olivat hyvin onnellisia. Tästä voitaisiinkin päätellä, että pysyvyys on hyvinvoinnin avaintekijä, mitä voitaisiin pyrkiä vaalimaan myös asuinympäristön vaihtuessa.

Haastateltavat elivät pääsääntöisesti aktiivista elämää ja heillä oli useita aktiivisuutta ylläpitäviä toimintoja mukana arjessaan. Aktiivisuuden ylläpitäminen ja omien rutiinien noudattaminen olivat haastateltaville tärkeitä asioita. Terveys koettiin pääsääntöisesti hyväksi, vaikka erilaisia kolotuksia olikin. Haastateltavilla oli hyvin realistinen kuva omasta toimintakyvystään ja mahdollisuuksistaan käyttää omia voimavarojaan. Osa haastateltavista käytti erilaisia tukipalveluita ja osa koki pystyvänsä tekemään asiat vielä itse. Taustalla oli kuitenkin ajatus, että joku päivä tukipalvelut tulevat osaksi arkea.

Halusimme hyödyntää ikääntyneiden kokemuksia hyvinvoinnistaan ja tätä kautta pohtia mahdollisia kehittämiskohteita ikääntyneiden palveluasumisessa. Palveluiden hinnoittelun kohdalla pohdimme tulosten perusteella, tulisiko Metsolan kartanon tyyliässä palveluasumisyksikössä vuokran hintaan sisältyä aktiviteetteja, jotka edistävät asukkaan hyvinvointia ja toimintakykyä. Markkinointi talon tarjoamista palveluista kohdistuisi täten myös talon ulkopuolisille henkilöille, jolloin palvelut olisivat heille maksullisia. Talon asukkaille tieto palveluista ja tapahtumista kulkee hyvin, mikä tuli esille haastatteluista.

Metsolan kartanon kodinomaisuus vaikutti kärsivän palveluiden maksullisuuden vuoksi. Haastateltavilla oli tunne siitä, että jokainen kanssakäyminen työntekijöiden kanssa laskutettiin erikseen. Haastatteluiden perusteella Metsolan kartanon palvelukokonaisuus ei ollut asukkaille riittävän selkeä. Taloon muuttaessa uudelle asukkaalle pitäisi selvittää, mitkä palvelut ovat ilmaisia ja mistä asukas puolestaan joutuu maksamaan. Luottamus palvelun tarjoajaan voisi lisätä asukkaiden turvallisuuden tunnetta. Muun muassa vapaaehtoistyön avulla voitaisiin lisätä maksuttomia palveluja ja toimintaa. Tämä saattaisi vaatia organisaatiolta uudenlaista markkinointia sekä verkostoitumista.

Jatkotutkimusehdotuksena esitämme Metsolan kartanon sisällä laajaa nimettömänä täytettävää asiakastyytyväisyyskyselyä, jonka avulla palvelun laatua voitaisiin parantaa. Lisäksi alueellisen hyvinvoinnin tutkiminen laajemmin myös muissa kaupunginosissa olisi hyvä tutkimuskohde.

6 POHDINTA

Alun perin opinnäytetyömme oli tarkoitus toteuttaa määrällisenä tutkimuksena. Kuitenkin kokemuksellisen tiedon merkityksen korostaminen muutti suunnitelmiamme laadullisen tutkimuksen suuntaan. Aluksi koimme, että määrällinen tutkimus olisi ollut helpompi toteuttaa suuren ryhmän kesken, koska aihealueiden jakaminen olisi ollut helpompaa. Laadullisessa tutkimuksessa olemme joutuneet tekemään paljon työtä, jotta lopputulos on ollut yhtenäinen ja luotettava. Tutkimustavaksi valitsimme puolistrukturoidun haastattelun, mikä osoittautui hyväksi valinnaksi. Kohdejoukostamme jäi pois vain muutama haastateltava, jotka eivät henkilökohtaisista syistä halunneetkaan osallistua tutkimukseen. Haastatteluiden tekeminen oli prosessin mielenkiintoisin, mutta myös jännittävin osa. Saimme hienon mahdollisuuden aitoon kohtaamiseen ikääntyneiden kanssa, mitä arvostamme varmasti tulevaisuudessakin sosiaalialan ammattilaisina.

Kävimme haastattelukäytännöt tarkasti läpi ennen haastatteluiden aloitusta. Pyrimme siihen, ettemme kysyisi tarkentavia kysymyksiä, sillä ne voisivat vääristää tuloksia. Kohdejoukosta arvoimme jokaiselle haastateltavat. Osa ryhmäläisistä oli tehnyt aiemmassa vaiheessa enemmän työtä opinnäytetyön eteen, joten heille valitsimme vähemmän haastateltavia, ja näin halusimme tasoittaa kaikkien tekemää työtä. Haastateltavien valinta oli monivaiheista. Aluksi tarkoituksemme oli haastatella pelkästään Metsolan kartanon asukkaita, mutta infotilaisuuteen osallistui myös talon ulkopuolella asuvia, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseemme, ja näin ollen halusimme haastatella myös heitä. Jälkeenpäin ajatellen valintamme oli hyvä. Saimme monipuolisen kuvan kodin merkityksestä ikääntyneille ja lisäksi saimme hyvän vertailukohteen. Oli mielenkiintoista huomata eroavaisuuksia arjen kokemuksissa palveluasumisyksikössä ja itsenäisesti asuvien välillä.

Opinnäytetyömme lähtökohtana on yksilön ainutkertaisuus. Pitkin opinnäytetyöprosessin olemme ottaneet huomioon eettiset periaatteet esimerkiksi kohdejoukon valinnassa, haastatteluissa ja analysoinnissa. Prosessin aikana olemme pohtineet arvoja ja niissä ilmeneviä epäkohtia niin yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan

kannalta. Olemme usein törmänneet kysymykseen, kuinka asiakaslähtöisyys ja yksilöllisyys todella toteutuvat palveluasumisessa, kun vastakkain ovat palveluntarjoajan taloudelliset resurssit ja palvelun käyttäjän yksilölliset tarpeet. Huomioon on myös otettava palvelun käyttäjän taloudelliset resurssit.

Asiakastyön näkökulmasta olemme ymmärtäneet osallisuuden merkityksen yksilön kokemukselliseen hyvinvointiin. Haastattelujen kautta koimme, kuinka tärkeää arjen kohtaaminen ja vuorovaikutuksellinen näkyväksi tuleminen ikäihmiselle on. Havaitimme haastateltavissa halun ja tarpeen aktiivisesti vaikuttaa omaan elämäänsä ja toimintaympäristöönsä. Kokijat ovat avaintekijä alueellisen hyvinvointitutkimuksen toteuttamisen kannalta. Haastateltavien kertomien kokemusten perusteella halusimme opinnäytetyössämme nostaa esille kehittämiskohteita, joiden hyödyntäminen asiakastyössä voi parantaa asukkaiden hyvinvointia ja tuoda arkeen mielekkyyttä.

Palvelujärjestelmään olemme joutuneet väkisinkin tutustumaan ja sisäistämään palveluasumisyksiköiden toimintaperiaatteet opinnäytetyöprosessin aikana. Olemme jäsentäneet hyvinvointipalveluiden muutoksia ja pohtineet, miten huono-osaisuutta voitaisiin ehkäistä ikääntyneiden parissa. Olemme kohdanneet samaa ikäluokkaa olevia ikääntyneitä, joilla jokaisella on erilaiset palvelutarpeet. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet toimimaan tutkivan ja kehittävän työotteen mukaisesti.

Hyvinvoinnin määrittelyn kannalta olemme halunneet ottaa huomioon mahdollisimman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määritelmän. Viitekehyksessämme käsittelemme hyvinvointia sekä menneisyyteen viitaten, sen kehityskulun myötä, kuin erilaisten teorioiden pohjalta. Monipuolisella hyvinvoinnin määrittelyllä halusimme sekä luoda pohjaa omalle työllemme että tuoda julki erilaisia näkökulmia hyvinvointiin. Halusimme käsitellä myös hyvinvointiin ja erityisesti hyvään arkeen liittyviä käsitteitä.

Koko opinnäytetyöprosessiamme ohjasi Rauhalan holistinen ihmiskäsitys. Kehollisuus, tajunnallisuus ja situtationaalisuus tulivat vahvasti esille tuloksissamme. Nämä olemisen muodot ovat toisaalta erillään, mutta toisaalta taas kytkeytyvät toisiinsa ja niiden olemassaolo on myös riippuvainen toisistaan. Ikääntyneen kietoutuminen todellisuuteen ja hänen elämäkokemuksensa muodostavat ainutlaatuisen tuloksen, jota ei voi toistaa muilla ihmisillä. Myös fenomenologian kannalta opinnäytetyömme pureutuu sen

yttimeen: ihmisen yksilölliseen kokemukseen. Yhteisöllisyyden tarve on huomattava ja sosiaalista kanssakäymistä tarvitaan myös oman olemisen ylläpitämiseksi. Olemme tutkineet ikääntyneiden kokemusta, mutta samaan aikaan myös sitä, missä kokemus on. Kokemuksen lisäksi on siis paneuduttava siihen, missä asiat tapahtuvat, jolloin vaikuttaminen on mahdollista.

Ryhmämme muodostui opinnäytetyön aihekartoituspalaverien kautta. Opinnäytetyömme on ollut pitkä prosessi alkupalaverimme oltua jo tammikuussa 2012. Ryhmän koko on viisi henkilöä, mikä on muihin ryhmiin verrattuna suuri. Jokaisella ryhmän jäsenellä on ollut erilaiset suuntautumisopinnot koulutusohjelmassamme sekä erilaiset taustat ja intressit. Suuresta ryhmästä olemme kokeneet olevan hyötyä, mutta se luo myös haasteita. Erityisesti aikataulujen yhteensovittaminen on ollut haastavaa, koska jokaisen opiskelijan opinnot muodostuvat eri tavoin omien kiinnostuksen kohteiden perusteella. Toisaalta taas suuri ryhmä on mahdollistanut useiden näkökulmien käytön. Prosessi on ollut jossain määrin kuluttava ja mielekkäällä tavalla haastava. Olemme saaneet haastaa itsemme ja oman osaamisemme.

Saimme hyvän kuvan ikääntyneiden arkeen kuuluvista elementeistä ja sisäistimme opintoihimme vahvasti liittyneitä käsitteitä, kuten osallisuuden ja toimijuuden käsitteet. Haastatteluissa nousi esille paljon kehittämisen arvoisia asioita, mutta toisaalta on hyvä pohtia kriittisesti, vastaavatko haastateltavat monipuolisesti kysymyksiin vai kumpuaako kysymishetkellä päällimmäisenä negatiivisia asioita mieleen. Haastatteluun osallistuminen oli ikääntyneille mahdollisuus vaikuttaa asioihin, jolloin asioita, joita ei välttämättä ole saanut aiemmin sanottua, on mahdollista nyt kertoa ulkopuoliselle henkilölle.

7 LÄHTEET

Aalto, S. & Häggman, K. 2008. Suomalaisen arjen historia. Hyvinvoinnin Suomi. Helsinki: Weilin+Göös.

Ala-Poikela, H. 2010. Hyvinvointi käsitteenä ja edistämisen kohteena. Lapin yliopisto. Kandidaatin tutkielma. Hakupäivä 23.4.2012
<http://hyvinvointivalmennus.fi/asiakas/tiedostopankki/40747839.pdf>.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. WSOY:n laakapaino Porvoo 1976.

Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Oulu: Oulu University Press.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Kasvatustieteellinen tiedekunta.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hautala, T., Nenonen, S. & Tanskanen, I. (toim.). 2005. Näkökulmia hyvinvointiin 4. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 32.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. uud. p. Helsinki: Tammi.

Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Hakupäivä 26.4.2012
<http://vnk.fi/julkaisukansio/2004/j33-ikaantyminen-voimavarana/pdf/fi.pdf>.

Jokinen, E. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus, 2005.

Jyrkämä, J. Elämänlaatu, arki ja toimijuus. Julkaisussa Ikääntyvien arjen ja elämänlaadun tutkimus. (toim.) Sarvimäki & Syrén. Seminaariesityksiä. Ikäinstituutti, 2004. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/15/>.

Jyrkämä, J. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. Gerontologia-lehti. 4/2008. Hakupäivä 7.5.2012
http://www.satshp.fi/pls/wportal/docs/PAGE/TIETOPANKKI/KEHITTAMISTOIMINKE/TOIMKYKIKAAANTYMINEN/HANKEHALLINTO124270/MUUT124539/20101201%20LIITE2%20JYRKAMA_GERONTOLOGIA_2008.PDF.

Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Gerontologia ja kansantiede. Hakupäivä 26.4.2012
<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/terveys/tutkimus/tutkimustervtiet/gerontologia-ja-kansanterveys-1>.

Kairala, M. 2010. Osallisuus ikäihmisten näkökulmasta. Lapin yliopisto/sosiaalityön lehtori. Luentomateriaali. Hakupäivä 15.5.2012
<http://phekaisevatyo.pbworks.com/f/Osallisuus+ik%C3%A4ihmisten+n%C3%A4k%C3%B6kulmasta.pdf>.

Kananoja, A., Niiranen, V. & Jokiranta, H. 2008. Kunnallinen sosiaalipolitiikka: osallisuutta ja yhteistä vastuuta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kangas, R. 2001. Yhteiskunta. Tutkielmia yhteiskunnasta, yhteiskunnan käsitteestä ja sosiologiasta. Helsinki: Tutkijaliitto.

Korhonen, Pirinen, Rautjärvi, Räsänen, Turunen & Väisänen (toim.). 2000. Hyvinvoinnin palapeli. Sosiaalialan ja yrittäjyyden tietoutta sosiaali- ja terveysalalle. Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kyngäs, H., Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede- lehti 1/1999. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Kärnä, S. 2009. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämäntulon seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Kuopio: Kopijyvä

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia?: Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Mattila, A. Artikkelin Hyvinvoinnin teorit. Duodemic Terveyskirjasto. Hakupäivä 22.4.2012

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00039.

Metsolakodit. Metsolan kartano. Hakupäivä 7.5.2012
<http://www.metsolakodit.fi/kodit/metsolan-kartano/>.

Metsämuuronen, J. 2006. Metodologian perusteet ihmistieteissä, Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.), Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp. 45.

Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. 2009. Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhuskeskuksessa. Helsinki: Yliopistopaino.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saario, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.

Niemelä, P. (toim.), 2010. Hyvinvointipolitiikka. WSOY pro Oy. Helsinki 2010.

Noppiari, E., Koistinen, P. 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.

Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Käynnissä olevat kansainväliset hankkeet. Hakupäivä 7.5.2012

http://www.oamk.fi/hankkeet/kansainvaliset_kaynnissa/?hanke_id=537.

Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Käynnissä olevat kansainväliset hankkeet.
Hakupäivä 7.5.2012

http://www.oamk.fi/hankkeet/kansainvaliset_kaynnissa/?hanke_id=537.

Pelkonen, A. Suomalainen kilpailuvaltio ja alueiden kilpailukyky. Suomi siirtymässä hyvinvointivaltiosta kohti kilpailuvaltiota. Kuntapuntari 2/2008. Tilastokeskus.
Hakupäivä 23.4.2012

http://www.stat.fi/artikkelit/2008/art_2008-07-11_001.html.

Rajaniemi, J. Ikäihmisten arki ja kotona asumisen arkilähtöinen tukeminen. Julkaisussa Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 4.-5.5.2007. (Toim.) Pohjolainen, Sarvimäki & Syrén. Hakupäivä 10.1.2014. Ikäinstituutti, 2006.

<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/17/>

Rauhala, L. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Helsinki: Kirjapaino Karisto Oy.

Raunio, K. 1995. Sosiaalipolitiikan lähtökohdat. Helsinki: Gaudeamus.

Ruokonen, T. Palvelupäällikkö, Metsolan kartano. 2012. Haastattelu. 15.3.2012. Tekijän hallussa.

Saari, J. 2011. Hyvinvointi : suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Saraceno, C. Teoksessa Quality of life in Europe. First European Quality of Life Survey 2003. Alber, Delhey, Keck, & Nauenburg (toim.). 2004. Hakupäivä 24.4.2012

<http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2004/105/en/1/ef04105en.pdf>.

Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkoston kommentit sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamisen periaatteisiin ja peruslinjauksiin. Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010. Hakupäivä 26.4.2012

[http://www.sosiaaliportti.fi/File/0415e8d0-f259-4b19-b456-](http://www.sosiaaliportti.fi/File/0415e8d0-f259-4b19-b456-384afa226185/Sos_huollon_periaatteet_Sos_verkosto_lausunto_210110.pdf)

[384afa226185/Sos_huollon_periaatteet_Sos_verkosto_lausunto_210110.pdf](http://www.sosiaaliportti.fi/File/0415e8d0-f259-4b19-b456-384afa226185/Sos_huollon_periaatteet_Sos_verkosto_lausunto_210110.pdf).

Sosiaaliportti. Toimintakyvyn arviointi. Hakupäivä 14.5.2012

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/#ots1>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Ikäihmisten palveluiden laatu ja kehittäminen. Hakupäivä 7.1.2014. http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/ikaihmiset/palvelujen_laatu.

Suomen Punainen Risti. Hyvinvointi- ja terveyslinjaus 2008: hyvinvointi. Hakupäivä 22.4.2012

http://www.redcross.fi/aktiivit/osastotoimisto/strategiat/fi_FI/hyvinvointijaterveyslinjaus/.

Suomisanakirja. Hyvinvointi. Hakupäivä 22.4.2012

<http://suomisanakirja.fi/hyvinvointi#axzzlqVcAEZAI>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kaventaja- verkkosivusto. Hakupäivä 23.4.2012

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/keinot/kasitteet.

Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos. Osallisuus. Hakupäivä 14.5.2012

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus.

Tilastokeskus. 65 vuotta täyttäneiden määrä ylitti miljoonan. Hakupäivä 25.09.2012

http://tilastokeskus.fi/til/vamuu/2012/07/vamuu_2012_07_2012-08-16_tie_001_fi.html.

Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra, K. 2007. Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka, Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö.

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2010.

Hakupäivä 23.04.2012 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d>.

Vaarama, M. 2002. Tavoitteena vanhan ihmisen hyvä elämänlaatu. Teoksessa Voutilainen, Vaarama, Backman, Paasivaara, Eloniemi-Sulkava & Finne-Soveri (toim.).

Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu: Opas laatuun. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Vaarama, M. 2009. Ikääntyneiden elämänlaatu ja hoivakysymys. Teoksessa Vaarama, M. (toim.) Ikääntyminen riskinä ja mahdollisuutena. Poliittisen kestävyuden alaryhmän raportti. 2009. Valtioneuvoston kanslian raportteja 3/2009. vnk.fi/julkaisukansio/2009/r03-ikaantymisen-riskina-ja.../pdf/fi.pdf. Hakupäivä 7.1.2014.

Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.) 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi.

Vilkko, A. 2010. Koti vanhetessa. Teoksessa Vilkko, A., Suikkanen, A. & Järvinen-Tassopoulos, J. (toim.) Kotia paikantamassa. Tampere: Juvenes Print.

Virtanen, J. 2011. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) 2011. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Viitattu 13.10.2012. Adobe Digital Editions -sovellus. 156, 165-166.

8 LIITTEET

LIITE 1: Haastattelurunko

LIITE 2: Tulosten teemat: pelkistetyt ilmaisut

LIITE 1

HAASTATTELURUNKO

Kuvailkaa tavallista arkipäivää kotonanne? (aamusta iltaan)

Onko arjessanne tapahtunut muutoksia? (Esimerkiksi viimeisen kahden vuoden aikana)

(On: Millaisia? Kuinka koette muutokset?)

(Ei: Kuinka koette sen, että arkenne on jatkunut samanlaisena?)

Keiden ihmisten kanssa olette tekemisissä? (Käykö kukaan kyläilemässä, puhutteko puhelimesta, käykö Teillä esimerkiksi kodinhoitaja tai sairaanhoitaja?)

Onko ihmissuhteissanne tapahtunut muutoksia? (Esimerkiksi viimeisen kahden vuoden aikana)

(On: Millaisia? Kuinka koette muutokset?)

(Ei: Kuinka koette sen, että arkenne on jatkunut samanlaisena?)

Kuinka koette terveydentilanne?

Onko terveydentilassanne tapahtunut muutoksia? (Esimerkiksi viimeisen kahden vuoden aikana)

(On: Millaisia? Kuinka koette muutokset?)

(Ei: Kuinka koette sen, että arkenne on jatkunut samanlaisena?)

Millaiseksi koette turvallisuutenne kotonanne?

(Hyväksi: Mitkä asiat tekevät turvallisuuden hyväksi?)

(Huonoksi: Mitkä asiat tekevät turvallisuuden huonoksi?)

Millaiseksi koette turvallisuutenne lähiympäristössänne?

(Hyväksi: Mitkä asiat tekevät turvallisuuden hyväksi?)

(Huonoksi: Mitkä asiat tekevät turvallisuuden huonoksi?)

Onko turvallisuudessanne tapahtunut muutoksia?

(On: Millaisia? Kuinka koette muutokset?)

(Ei: Kuinka koette sen, että arkenne on jatkunut samanlaisena?)

Osallistutteko harrastuksiin? (kerhot, seurakunta, poliittiset järjestöt, eläkejärjestöt)

Onko harrastuksissanne tapahtunut muutoksia? (Esimerkiksi viimeisen kahden vuoden aikana)

(On: Millaisia? Kuinka koette muutokset?)

(Ei: Kuinka koette sen, että arkenne on jatkunut samanlaisena?)

Miten näette arkenne tulevaisuudessa? (Esimerkiksi asuminen, liikkuminen paikasta toiseen)

Mitä suunnitelmia Teillä on tulevaisuuden varalle?

LIITE 2

ESIMERKKI ANALYYSIKÄYTÄNNÖSTÄ: PÄIVITTÄISET ASKAREET

Alkuperäiset ilmaisut	Pelkistetyt ilmaisut	Alakategoria	Alakategoria	Pääkategoria
Aamupalan laitan aina ite. Kyllä mää ruuan joka päivä teen.	Laitan aamupalan itse. Teen ruoan joka päivä.	ruuanlaitto	rutiinit	Päivittäiset askareet
Joka päiväpä me o käyty syömässä Kaheltatoista on sitte meillä täällä Metsolassa se ruokailu	Joka päivä olemme käyneet syömässä. Kaheltatoista on Metsolan kartanossa ruokailu.	ruokailemassa käynti	rutiinit	Päivittäiset askareet
Kalevan luvussa mennee vissiin toista tuntia. Televisio on kyllä hirviän tärkeä mulle.	Kalevan luvussa menee toista tuntia. Televisio on tärkeä minulle.	televisio, media	rutiinit	Päivittäiset askareet
Minä saan tuolla kaupungilla kauppoissa käyä sitte Ja lähen vaikka kaupassa käymään tai jotaki semmosta.	Saan käydä kaupungilla kauppoissa. Lähden kaupassa käymään.	kaupassa käynti	kodin ulkopuoliset toiminnot	Päivittäiset askareet
Minä käyn minun miestä kattomassa. Sitte lähen ulukoilemaan.	Käyn miestäni katsomassa. Lähden ulkoilemaan.	muut menot	kodin ulkopuoliset toiminnot	Päivittäiset askareet
Lauantaisin minä aina siivoan. Tiskaan.	Lauantaisin siivoan. Tiskaan.	siivoaminen	kotityöt	Päivittäiset askareet
On sitä hommaa talvella ja kesällä tuolla ulkona	On tekemistä ulkona talvella ja kesällä.	pihatyöt	kotityöt	Päivittäiset askareet

Kesällä kaikki nurmikot leikkasin.	Leikkasin nurmikot.	pihatyöt	kotityöt	Päivittäiset askareet
---------------------------------------	------------------------	----------	----------	--------------------------