

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveysala

2023

Jenni Kuusisto

**OMAEHTOINEN  
VARAUTUMINEN  
IKÄÄNTYMISEEN –**

**Ikäihmisten kokemuksia ja  
tarkistuslistan luominen**



OPINNÄYTETYÖ (YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Gerontologinen asiantuntijuus

2023 | 63 sivua, 14 liitesivua

Jenni Kuusisto

## OMAEHTOINEN VARAUTUMINEN IKÄÄNTYMISEEN

- Ikäihmisten kokemuksia ja tarkistuslistan luominen

Tämä tutkimuksellinen ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö tehtiin Salon kaupungin vanhuspalveluiden palveluohjausyksikköön. Tarkoituksena oli kuvata 65-vuotta täyttäneiden kotona asuvien salolaisten kokemuksia siitä, mitä asioita heidän mielestään kuuluu omaehtoiseen ikääntymiseen varautumiseen sekä miten he ovat itse varautuneet omaan ikääntymiseen. Lisäksi tarkoituksena oli tuottaa tietoa siitä, mitä tietoa salolaiset kokevat tarvitsevänsä ikääntymiseen varautumiseen liittyen.

Tutkimuksen aineisto hankittiin sähköisellä kyselyllä, johon saatiin 92 vastausta. Kehittämiprojektin tavoitteena oli luoda tarkistuslista, jossa kerrotaan omaehtoisesta ikääntymiseen varautumisesta. Tämä tarkistuslista on hyödynnettävissä ohjaus- ja neuvontapalveluissa sekä Salon kaupungin internet-sivuilla. ”Näin voit varautua ikääntymiseen – tarkistuslista” luotiin kehittämissuorituksen tutkimuksellisen osuuden aineiston teemoittelua mukaillen. Teemat olivat asuminen, sosiaalinen verkosto, talous ja asiakirjat, terveys, palvelut, teknologia ja asenne.

Asiasanat:

varautuminen, ikääntyminen, omaehtoinen, tarkistuslista

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social service and health care, Gerontological expertise

2023 | 63 number of pages, 14 number of pages in appendices

Jenni Kuusisto

## PREPAREDNESS FOR AGEING

- Experiences of older people and creating a checklist

This research-based Master's Thesis was made for City of Salo's services for the elderly. The purpose was to describe the experiences of Salo residents aged 65 and over living at home, what they think is part of preparing for self-motivated aging and how they themselves have prepared for their own aging. In addition, the aim was to produce information on what information salo residents feel they need in relation to preparing for ageing.

The data for the study was obtained through an electronic survey, to which 92 responses were received. The aim of the development project was to create a checklist that describes self-motivated preparedness for ageing. This checklist is available in the guidance and counselling services and on the city of Salo's website. "This is how you can prepare for aging – checklist" was created according to the themes of the research part of the development project. The themes were housing, social network, economy and documents, health, services, technology and attitude.

Keywords:

preparedness for ageing, aging, self-motivated, checklist

# Sisältö

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 KEHITTÄMISPROJEKTIN KUVAUS</b>	<b>8</b>
2.1 Kehittämiprojektin tarve	8
2.2 Kehittämiprojektin riskit	10
2.3 Kehittämiprojektin aikataulu	11
<b>3 KEHITTÄMISPROJEKTIN TAUSTA JA PERUSTELUT</b>	<b>14</b>
3.1 Ikäystävällinen Salo	17
3.2 Ikääntymiseen varautuminen	18
3.3 Onnistuva ikääntyminen	20
<b>4 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>21</b>
4.1 Eläkkeelle valmistautuminen	22
4.2 Ikääntymiseen valmistautuminen	23
<b>5 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUTKIMUKSELLISEN OSION TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET</b>	<b>26</b>
<b>6 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS</b>	<b>27</b>
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä	27
6.2 Aineiston hankinta	27
6.3 Aineiston analyysi	29
<b>7 TUTKIMUKSEN TULOKSET</b>	<b>33</b>
7.1 Salolaisten näkemykset omaan ikääntymiseen varautumisesta	33
7.2 Salolaisten tiedontarve ikääntymiseen varautumisesta	39
<b>8 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS</b>	<b>43</b>
8.1 Kehittämiprojektin tuotoksen julkaisu- ja viestintäsuunnitelma	46
8.2 Kehittämiprojektin arviointi	47
<b>9 POHDINTA</b>	<b>49</b>
9.1 Eettisyys ja luotettavuus	52

9.2 Jatkotutkimus- ja kehittämissuositukset	54
<b>LÄHTEET</b>	<b>56</b>

## **Liitteet**

Liite 1. Tutkimuslupa	
Liite 2. Kyselylomake	
Liite 3. Kyselytiedote	
Liite 4. Tarkistuslista	
Liite 5. Tutkimustiedote	
Liite 6. Tietosuojaseloste	

## **Kuviot**

Kuvio 1. Kehittämissuosituksen eteneminen	13
---	----

## **Taulukot**

Taulukko 1. SWOT-analyysi kehittämissuosituksesta.	11
Taulukko 2. Miten mielestäsi omaan ikääntymiseen voi varautua? -teemoittelu.	30
Taulukko 3. Miten olet itse varautunut ikääntymiseen? -teemoittelu.	31
Taulukko 4. Minkälaista tietoa koet tarvitsevasi ikääntymiseen varautumisesta? -teemoittelu.	32

Taulukko 5. Vastaajien ikäryhmät.	33
Taulukko 6. Näin voit varautua ikääntymiseen – tarkistuslista.	45

# 1 JOHDANTO

Suomen väestö ikääntyy. Vuonna 2020 Suomessa oli 1,2 miljoonaa 65 vuotta täyttäneitä tai vanhempaa kansalaista. (Tilastokeskus 2022a). Väestöennusteen mukaan heitä on vuonna 2030 1,45 miljoonaa, vuonna 2040 1,57 miljoonaa, vuonna 2060 1,68 miljoonaa sekä vuonna 2070 1,76 miljoonaa (Tilastokeskus 2022b). Kansalaisten olisi hyvä myös itse varautua omaan ikääntymiseen. Ikääntymiseen varautuminen tarkoittaa ennakoivia toimenpiteitä ja suunnittelua, jotta ikääntyminen olisi onnistuvaa. Toiveena on, että ikääntymiseen varautuminen yleistyisi ja tulisi osaksi normaalia elämänsuunnittelua. Tästä syystä opinnäytetyön aiheeksi valikoitui omaehtoinen varautuminen ikääntymiseen ja haluttiin selvittää salolaisilta ikäihmisiltä heidän ajatuksiansa ja kokemuksia, mitä ikääntymiseen varautumiseen liittyy ja mitä he ovat itse tehneet tai suunnitelleet omaan ikääntymiseen varautumiseen liittyen. Tämän lisäksi haluttiin selvittää mitä tietoa salolaiset kokivat tarvitsevansa ikääntymiseen varautumisesta.

Kehittämiskoje tehtiin Salon kaupungin vanhuspalveluiden palveluohjausyksikköön ja kehittämiskojeen tuotoksena syntyi ”Näin voit varautua ikääntymiseen -tarkistuslista”, jota voidaan hyödyntää ikäihmisten ohjauksessa ja neuvonnassa tai ikäihmisten itsensä käyttämänä.

Tämä raportti etenee ensin kehittämiskojeen kuvauksella, taustoilla ja perusteilla. Tämän jälkeen tulee tutkimuksellinen osuus, jonka kohderyhmänä oli kotona asuvat 65-vuotta täyttäneet salolaiset, jotka eivät olleet koti- tai omaishoidon piirissä. Kysely toteutettiin sähköisellä vastauslinkillä ja kyselyyn tuli 92 vastausta. Kyselyn vastausten teemoittelun jälkeen aloitettiin kehittämiskojeen tuotoksen valmistaminen. Kehittämiskojea tuki ohjausryhmä.

Koen, että jokaisella meistä on oma roolinsa ikääntymiseen varautumisessa; ikääntyneenä, omaisena tai työntekijänä. Aika ikääntymiseen varautumisella ja sen pohdinnalle on nyt.

## 2 KEHITTÄMISPROJEKTIN KUVAUS

Tutkimuksellinen kehittämisprosessi muodostuu viidestä keskeisestä tehtävästä: perustelu, organisointi, toteutus, arviointi ja levittäminen. Kehittämisprojektin prosessia voidaan kuvata lineaarisena mallina: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. (Toikko & Rantanen 2009, 64.) Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön kehittämisprojektin osuus etenee lineaarisesti.

Kehittämistoiminnan ja tutkimuksen suhde voidaan kuvata niin, että kehittämisessä sovelletaan käytäntöön tutkimuksessa saatuja tietoja ja asioita. Tutkimuksellisessa kehittämis toiminnassa yhdistyvät kehittämistyö ja tutkimus, jossa kehittämis toiminnassa hyödynnetään tutkimuksellisia periaatteita esimerkiksi tutkimuskysymysten asettelussa. (Toikko & Rantanen 2009, 19–22; Kananen 2012, 45.)

Kehittämisprojektiin liittyvällä tutkimuksella kerätään aineisto, joka palvelee kehittämis toimintaa. Lisäksi tutustutaan kehittämisprojektin aihetta lähellä oleviin aikaisempiin tutkimuksiin. Aikaisemmat tutkimukset auttavat ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. (Salonen 2012, 24–25; Kananen 2012, 88.) Tehtävä tutkimus liittyy kehittämisprojektiin siten, että sillä kerätään aineisto, jonka pohjalta tehdään tarkistuslista, jossa kerrotaan omaehtoisesta ikääntymiseen varautumisesta. Tarkistuslista on tässä opinnäytetyössä konkreettinen tuotos, joka syntyy kehittämisprojektin tuloksena (Salonen 2012, 28).

### 2.1 Kehittämisprojektin tarve

Kehittämisprojektin tarve ilmeni Salon kaupungin vanhuspalveluiden kehittämisohjelmasta ohjaus- ja neuvontapalveluiden kautta (Ikäystävällinen Salo 2019, 8). Oli tarpeellista selvittää salolaisilta, miten he itse ovat varautuneet ikääntymiseen ja onko jotain tietoa tai palvelua, joka helpottaisi omaehtoista varautumista ikääntymiseen, jota ei vielä ole Salon kaupungissa ole. Samalla kerättiin tietoa kirjallisuuskatsauksen kautta, mitä asioita olisi hyvä ottaa huomioon omaehtoisessa varautumisessa ikääntymiseen. Näiden pohjalta luotiin

tarkistuslista, jossa annetaan vinkkejä omaehtoiseen ikääntymiseen varautumisesta kysymysten muodossa ja lisätietoina olisi linkkejä eri internet-sivuille. Tämä tarkistuslista olisi saatavilla ohjaus- ja neuvontapalveluissa sekä Salon kaupungin tai hyvinvointialueen internet-sivuilla. Opinnäytetyön tuotoksen teko osui siihen ajankohtaan, jolloin 1.1.2023 tuli voimaan sote-uudistus. Opinnäytetyöhön liittyvä tutkimuksen osuus tehtiin Salon kaupungin vanhuspalveluihin, mutta kehittämisprojektin tuotosta voidaan hyödyntää myös tulevilla Varsinais-Suomen hyvinvointialueella.

Kehittämisprojekti tehtiin Salon kaupungin vanhuspalveluiden palveluohjausyksikköön, jossa opinnäytetyön tekijä työskentelee SAS-tiimin palveluohjaajana. Palveluohjausyksikkö sisältää vanhuspalveluiden keskitetyt palvelut ja siellä työskentelee kaksi SAS-tiimin palveluohjaajaa, yksi vanhuspalveluiden palveluohjaaja, viisi koti- ja omaishoidon palveluohjaajaa, yksi muistikoordinaattori, yksi toiminnanohjaaja, yksi kohdeohjaaja, kaksi omaishoidon tukihenkilöä ja yksi toimistos sihteeri. Asiakkaiden ja omaisten palveluohjaus ja neuvonta on yksi päätehtäviämme joko puhelimitse, kotikäynneillä, toimistotapaamisilla tai hyvinvointipisteellä.

Opinnäytetyön tekijä toimi tämän kehittämisprojektin projektipäällikkönä. Projektipäällikön tehtäviin kuuluu vastata kehittämisprojektin suunnitelmasta ja toteutuksesta, aikataulun toteutumisesta, kehittämisprojektin raportoinnista ja tiedottamisesta (Silfverberg 2013, 50). Ohjausryhmän tehtävänä on valvoa kehittämisprojektin etenemistä, arvioida tuloksia ja tukea kehittämisprojektin projektipäällikköä (Toikko & Rantanen 2009, 59; Silfverberg 2013, 49). Ohjausryhmään kuuluivat virkavapaalla oleva vanhuspalveluiden asiantuntija, joka toimii myös työelämämentorina, asumispalveluiden kehittäjä sekä palveluohjausyksiköstä yksi vanhuspalveluiden koti- ja omaishoidon palveluohjaaja. Tarvittaessa konsultoitiin vanhuspalveluiden johtajaa sekä vanhuspalveluiden laajennettua johtoryhmää. Tutkimuksen kysymykset pohdittiin ohjausryhmän kanssa ja yhdessä arvioitiin ja mietittiin kehittämisprojektin eri vaiheita.

Kehittämisprojektissa ei ollut käytössä rahoitusta eikä rahoitussuunnitelmaa.

## 2.2 Kehittämiprojektin riskit

Kehittämiprojektin riskit voivat olla ulkoisia tai sisäisiä. Ulkoinen riski voi olla esimerkiksi lainsäädännön muuttuminen. Sisäiset riskit liittyvät kehittämiprojektin toteutukseen. (Silfverberg 2013, 33.) Kehittämiprojektiin liittyy riskinä se, ettei ennalta tiedetä, onnistutaanko saavuttamaan tavoiteltu lopputulos (Yli-Knuutila 2012, 13). Ulkoisena riskinä opinnäytetyölle oli sote-uudistus, joka tulee voimaan 1.1.2023. Opinnäytetyön tietoperustassa on pyritty ottamaan huomioon myös tämän uudistuksen myötä voimaan tulevat lait, vaikka opinnäytetyön tekeminen on aloitettu noin vuosi ennen tätä uudistusta. Lisäksi ulkoisena riskinä voidaan pitää yhteyshenkilöiden ja heidän työtehtävien muutokset varsinkin kehittämiprojektin tuotoksen levittämisen näkökulmasta. Sote-uudistuksen myötä toki tulee uusia yhteistyökumppaneita.

Sisäisenä riskinä tälle tutkimukselliselle opinnäytetyölle olivat mahdolliset aikataululliset haasteet sekä kyselyyn saatavien vastauksien määrä. Opinnäytetyön pohtiminen ja valmistelut aloitettiin heti koulutuksen alkaessa, joten aikataulutusta koettiin myös vahvuudeksi. Hyvin valmisteltu ja realistisesti aikataulutettu tutkimussuunnitelma auttoivat pysymään aikataulussa. Myös työelämämentorin, ohjausryhmän ja tarvittaessa tutoropettajan kanssa tapahtuva yhteistyö auttoivat tutkimuksen ja kehittämiprojektin tekemisessä ja etenemisessä. Ohjausryhmän jäsenet olivat sitoutuneina mukana tukemassa opinnäytetyötäni, joten heiltä sai nopeasti tarvittaessa apua ja näkökulmia.

Taulukossa 1 on kuvattu kehittämiprojektin riskien SWOT-analyysi. SWOT-analyysissä kuvataan kehittämiprojektin sisäiset vahvuudet ja heikkoudet sekä ulkoiset mahdollisuudet ja uhat (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 90).

Taulukko 1. SWOT-analyysi kehittämisprojektista.

Sisäinen ympäristö	<b>Vahvuudet</b> Aikataulutus Ohjausryhmän tuki	<b>Heikkoudet</b> Aikataulutus Kuinka paljon saadaan kyselyvastauksia
Ulkoinen ympäristö	<b>Mahdollisuudet</b> Tarkistuslistan levittäminen laajemmalle	<b>Uhat</b> Sote-uudistus 1.1.23- Lakimuutokset 1.1.23- Yhteistyökumppanien muutos

### 2.3 Kehittämisprojektin aikataulu

Opinnäytetyön ideointi aloitettiin tammikuussa 2022 tutustumalla Salon kaupungin vanhuspalveluiden talousarvion keskeisiin tavoitteisiin, riskeihin, painopisteisiin ja tulevaisuuden ratkaisuihin sekä vanhuspalveluiden kehittämisohjelmaan. Vanhuspalveluiden laajennetulle johtoryhmälle tehtiin kysely, jossa pyydettiin ideoita opinnäytetyön ja kehittämishankkeen aiheeksi. Näiden kaikkien pohjalta tehtiin mindmap.

Helmikuussa 2022 vahvistettiin työelämämentorin valinta ja hänen kanssaan valittiin lopullinen opinnäytetyön ja kehittämisprojektin aihe. Ideapaperi hyväksyttiin tutoropettajan toimesta ja opinnäytetyöksi valikoitui aiheen ja kehittämisprojektin kautta tutkimuksellinen opinnäytetyö. Maaliskuussa 2022 järjestettiin Salon kaupungin vanhuspalveluiden asiakasraati, jossa kehittämisprojektin idea esiteltiin. Maaliskuussa valittiin myös ohjausryhmä ja saatiin lupa Salon kaupungin viestintäpäälliköltä julkaista tiedote tulevasta tutkimuksesta kesäkuun Salon kaupunkitiedote -lehdessä.

Huhtikuussa 2022 haettiin tutkimuslupa Salon kaupungin vanhustalouden johtajalta 14.4.2022 ja tutkimuslupa myönnettiin 25.4.2022 (Liite 1). Opinnäytetyön loppuraportin kirjoittaminen ja kirjallisuuskatsauksen tekeminen aloitettiin myös huhtikuussa 2022.

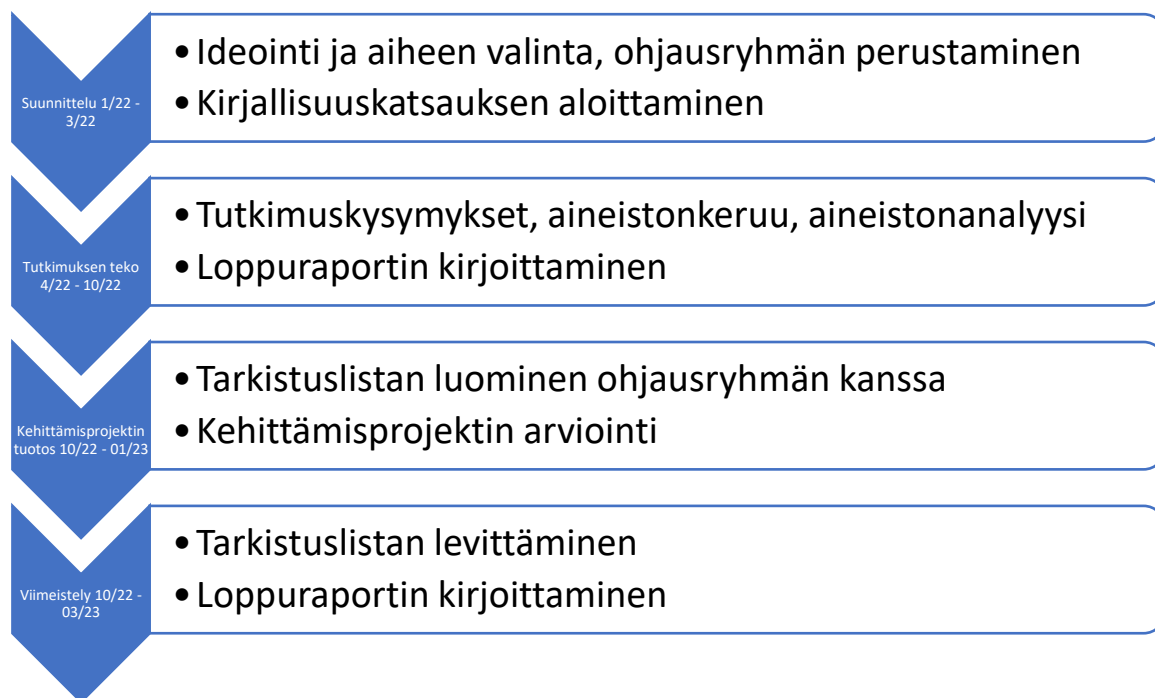
Toukokuussa 2022 sovittiin ohjausryhmän kanssa tutkimuksen kysymykset ja vahvistettiin tutkimuksen tiedotteen sisältö Salon kaupunkitiedote-lehteen. Tutkimuksen tiedote lähetettiin kaupunkitiedotteen toimistosihteerille. Vanhustalouden toimistosihteerin kanssa tehtiin tutkimuksen sähköinen kyselylinkki Questback-ohjelmaan ja toinen toimistosihteerin valmisti tutkimuksen linkin Salon kaupungin internetsivuille.

Salon kaupunkitiedote jaettiin jokaiseen talouteen 1.6.2022 ja aineiston keruu-aika oli 1.6 – 26.6.2022. Heinä- ja elokuussa 2022 tehtiin tutkimuksen aineiston teemoittelu.

Syyskuussa 2022 jatkettiin aikaisempiin tutkimuksiin tutustumista sekä loppuraportin kirjoittamista. Lisäksi tehtiin PowerPoint-esitys opinnäytetyön etenemisestä työelämän esitystä varten. Lokakuussa 2022 pidettiin kehittämissuunnitelman väliraportointi työelämässä, mukana mm. tutoropettaja ja ohjausryhmä sekä osallistui Perttelin eläkejärjestön kokoukseen esittelemällä opinnäytetyöni vastauksia ja kysymällä myös heiltä kokemuksia ikääntymiseen varautumisesta.

Marraskuussa 2022 ohjausryhmä kokoontui kaksi kertaa ja valmisteltiin tarkistuslistan sisältöä. Joulukuusta 2022 maaliskuuhun 2023 kirjoitettiin loppuraporttia. Maaliskuussa 2023 tarkistuslista julkaistiin Salon kaupungin internetsivuilla ja loppuraportti valmistui.

Kuviossa 1 on kuvattu kehittämissuunnitelman eteneminen.



Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen

### 3 KEHITTÄMISPROJEKTIN TAUSTA JA PERUSTELUT

Suomessa ikääntyneiden määrä lisääntyy. Omaehtoinen varautuminen ja valmistautuminen ikääntymiseen tulee entistä tärkeämmäksi. ”Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista §12 Hyvinvointia edistävät palvelut: Kunnan on järjestettävä ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia neuvontapalveluja. Lisäksi kunnan on tarjottava hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia terveystarkastuksia, vastaanottoja tai kotikäyntejä erityisesti niille ikääntyneeseen väestöön kuuluville, joiden elinoloihin tai elämäntilanteeseen arvioidaan tutkimustiedon tai yleisen elämäkokemuksen perusteella liittyvän palveluntarvetta lisääviä riskitekijöitä” (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980).

Hallitus on esittänyt, että ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista annettua lakia muutetaan 1.1.2023 alkaen. Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelmaan sisältyy toiminnan painottuminen raskaista palveluista ennaltaehkäisevään työhön. Ikääntyneen väestön neuvontapalveluissa olisi kiinnitettävä huomiota asumisen ennakkointiin ja kannustettava ikääntynyttä väestöä hakeutumaan hyvissä ajoin omatoimisesti sellaiseen asumismuotoon, jossa on mahdollista asua myös toimintakyvyn heikennyttyä. Jatkossa §12 hyvinvointia edistäviä palveluista muutetaan siten, että kunnan tilanne tulee hyvinvointialue. (Hallituksen esitys 2021, 1, 25, 108–109.)

Sosiaali- ja terveysministeriön tavoitteena on edistää ikäihmisten toimintakykyä, itsenäistä elämää ja aktiivista osallistumista yhteiskuntaan. Iäkkäiden palveluissa otetaan aina huomioon asiakkaan toimintakykyä ylläpitävä ja edistävä näkökulma. Iäkkäät saavat tietoa palveluista erilaisista neuvontapisteistä, joissa huomioidaan muun muassa terveyden edistäminen. Iäkkäiden ennaltaehkäiseviin palveluihin kuuluvat myös hyvinvointia edistävät kotikäynnit ja kunnat kohdistavat ne esimerkiksi 75 tai 80 vuotta täyttäneille. (Ehkäisevät

palvelut iäkkäille ihmisille 2022.) Sosiaali- ja terveysministeriö ohjeistaa myös, että kunnan on järjestettävä 75 vuotta täyttäneelle tai Kelan eläkkeensaajan erityishoitotuen saajalle mahdollisuus päästä palveluntarpeen arviointiin viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä yhteydenotosta (Sosiaalipalvelujen saatavuus 2022).

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi pitää sisällään monia ikääntymiseen varautumiseen liittyviä suosituksia. Iäkkäitä tulee kannustaa omaehtoiseen toimintaan oman terveyden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi ja tätä tehdään yhteistyössä kuntien, yksityisten palveluntuottajien ja kolmannen sektorin kanssa. Kunnissa tulee myös lisätä ennaltaehkäiseviä palveluita ja etsiä näitä palveluita tarvitsevia ikäihmisiä sekä panostaa liikunta- ja ravitsemusneuvontaan. Ikääntyneille tulee tarjota hyvissä ajoin tietoa digitaalisista palveluista, hyvinvointiteknologiasta ja erilaisista apuvälineistä. Asumiseen liittyvää neuvontaa ja korjausneuvontaa tulee lisätä. Asumisolojen arviointi tulee ottaa osaksi toimintakyvyn ja palveluntarpeen arviointia. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020, 24, 35, 40–41.)

Ympäristöministeriön Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma vuosille 2020–2022 tavoitteena on muun muassa tukea ikääntyneiden itsenäisiä päätöksiä asumisen suhteen joko kodinmuutostöillä tai muuttamalla ikäystävälliseen asuntoon. Samalla kuntien tulee ottaa huomioon ikääntyneiden tarpeet asumisen ennakoinnin suhteen, koska Suomessa asuntokannasta vain noin 15% asunnoista on esteettömiä. (Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma vuosille 2020–2022 2020, 3–5.)

Sitran yhdeksi megatrendiksi on nostettu ”Väestö ikääntyy ja monipuolistuu”. Suomen väestö ikääntyy ja syntyvyys laskee, samalla ihmiset elävät pidempään. Ikääntyneen väestön määrän lisäksi tulee myös miettiä kuinka terveinä ja toimintakykyisinä ihmiset elävät. Tässä tulee tehostaa terveellisten elintapojen merkitystä ja ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. (Dufva 2020, 21–23.)

Ikääntyneiden omat teot ja valinnat oman terveyden ja hyvinvoinnin suhteen ovat tärkeässä asemassa, jotta ikääntyneiden määrän lisääntyessä palvelujärjestelmämme kestää. Ennaltaehkäisyllä on suuri merkitys ja haasteita tuovat liikkumattomuus, erilaiset ravitsemusongelmat, päihteiden käyttö, mielenterveysongelmat ja yksinäisyys. Eläköityvät ikäluokat ovat jo tottuneet pitämään itsestään huolta, ja heillä on paljon tietoa esimerkiksi terveellisistä elämäntavoista. Ennaltaehkäisyä ja tietoa tulisikin kohdistaa iäkkäälle väestölle. Tärkeää on korostaa kaikessa yhteydessä ennaltaehkäisyn merkitystä. Asumiseen liittyvä tavoite on, että ihmiset miettisivät omaa asumistaan ja nykyisen asunnon soveltuvuutta iäkkäälle. Monesti tämä voi tarkoittaa kodin muutostöitä tai muuttoa ikäystävälliseen asuntoon, joka on esteetön. (Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 2020, 17, 23, 28, 40.)

”Sosiaali- ja terveysministeriön kansallisen ikäohjelman valmisteilla olevan ikäohjelman periaatepäätös sisältää periaatteet ikäohjelman toteuttamisesta vuoteen 2030 saakka sekä vuosien 2023-2027 toimeenpanosuunnitelman ja alustavat toimenpide-ehdotukset vuosille 2027-2030” (Kansallisen ikäohjelman periaatepäätös lausunnolle 2022). Luonnoksesta on voinut antaa palautetta 31.8.2022 mennessä. Periaatepäätöksen pääkohtana on iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen sekä väestön ikääntymiseen liittyvien mahdollisuuksien hyödyntäminen, ja nämä edellyttävät yhteistyötä yhteiskunnan kaikkien toimijoiden kesken. Valtioneuvoston periaatepäätös on tarkoitus antaa vuoden 2022 loppuun mennessä. (Kansallisen ikäohjelman periaatepäätös lausunnolle 2022.)

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen hallitus on antanut lausuntonsa ikäohjelman periaatepäätökseen 16.8.2022 kokouksessaan. Yksi erityisen tärkeänä pidettävistä tavoitteista ja toimenpiteistä liittyy ikääntymiseen varautumiseen. Varautuminen tulisi aloittaa keski-iässä ja jatkaa sitä eläkkeelle jäämisen jälkeen sekä eläkeläisen omana että yhteiskunnan toimintana. (Varsinais-Suomen hyvinvointialue 2022.)

Väestön ikääntyminen on huomioitu myös maailmanlaajuisesti. Maailman terveysjärjestö (WHO) julkaisi vuonna 2017 maailmanlaajuisen strategian ja

toimintaohjelman ikääntymisestä ja terveydestä vuosille 2016–2020. Strategiaan sisältyy: sitoutuminen terveenä ikääntymiseen, ikäystävällisten ympäristöjen kehittäminen, terveydenhuoltojärjestelmien muokkaaminen ikääntyneen väestön tarpeisiin, kestävien ja tasapuolisten järjestelmien kehittäminen pitkäaikaishoidon tarjoamiseksi sekä terveenä ikääntymistä koskevien mittausten, seurannan ja tutkimuksen parantaminen. (Global strategy and action plan on ageing and health 2017.)

Euroopan tasolla Euroopan komissio on julkaissut Vihreän kirjan väestön ikääntymisestä vuonna 2021. Vihreän kirjan tarkoituksena on käynnistää laaja periaatekeskustelu ikääntymisestä ja vaihtoehtoista sen tuomiin haasteisiin vastaamiseksi ja mahdollisuuksien hyödyntämiseksi. Tavoitteena ovat mm. terveenä ja aktiivisena ikääntyminen sekä elinikäinen oppiminen. (Vihreä kirja väestön ikääntymisestä 2021, 2–4; Green paper on ageing 2021.)

### 3.1 Ikäystävällinen Salo

Salon kaupunki sijaitsee Varsinais-Suomen maakunnassa ja Salossa asuu noin 51 500 asukasta. Alueella tapahtui kymmenen kunnan kuntaliitos 1.1.2009. Salon kaupungin pinta-ala on 2 168 km<sup>2</sup>. (Tietoa Salosta 2022.) Salo kuuluu Varsinais-Suomen hyvinvointialueeseen (Kohti Varsinais-Suomen hyvinvointialuetta n.d).

Ikäystävällinen Salo – Vanhuspalveluiden kehittämisohjelma 2020–2025 sisältää suunnitelmia hyvinvointia edistävästä palveluista ja matalan kynnyksen ohjaus- ja neuvontapalveluista. Salossa oli vuonna 2019 noin 6000 yli 75 vuotta täyttäneitä asukasta. Vuonna 2030 yli 75 vuotta täyttäneitä arvioidaan olevan 9000 ja vuonna 2040 yli 10 000, joten yli 75-vuotiaiden salolaisten määrä tulee lisääntymään nopeasti. (Ikäystävällinen Salo 2019, 2.)

Vanhuspalvelut kuuluvat Salon kaupungin hyvinvointipalveluiden kokonaisuuteen. Kaupungin tehtävänä on järjestää peruspalvelut, joita täydentävät yksityiset palveluntuottajat ja kolmas sektori. Ikääntyneiden määrän lisääntyminen tulisi ottaa huomioon kaikilla kaupungin toimialoilla pohtimalla palveluiden ja ympäristöjen ikäystävällisyyttä. Suunnitteluun on tärkeää ottaa

mukaan myös ikääntynyt väestö. Yhteisenä tavoitteena on, että ikääntynyt voi asua Salossa monipuolisten ja esteettömien palveluiden piirissä. (Ikäystävällinen Salo 2019, 2.)

Olisi hyvä tukea ennakoivasti ikääntyvien omaehtoista hyvinvoinnista huolehtimista ja aktiivisuutta, jotta vanhuspalveluiden avun tarpeen piiriin tuleminen myöhentyisi. Tätä omaehtoista varautumista voisi kannustaa yhteisvoimin kaupungin, hyvinvointialueen ja kolmannen sektorin kanssa luomalla mahdollisuuksia harrastaa ja tavata toisia ihmisiä esimerkiksi kulttuurin parissa. Monipuolinen yhteistyö ehkäisee myös yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (Ikäystävällinen Salo 2019, 2.)

Tavoitteena on, että salolainen ikääntynyt saa neuvontaa ja ohjausta palveluista ja lisätään matalan kynnyksen ohjaus- ja neuvontapalveluita perustamalla matalan kynnyksen palveluohjauspiste esimerkiksi kauppakeskukseen. Salossa lähetetään vuosittain hyvinvointikysely sellaisille 80 vuotta täyttävälle, jotka eivät ole vanhuspalveluiden piirissä. Kyselyssä kartoitetaan monipuolisesti vastaajien toimintakykyä sekä nykyistä asumisympäristöä ja tavoitteena on herättää vastaajaa miettimään esimerkiksi omaa asumistaan ja arkeaan. Vastausten perusteella ja vastaajan toiveen mukaisesti häneen otetaan yhteyttä ja tarvittaessa neuvotaan ja ohjataan vielä yksityiskohtaisemmin esille tulleista asioista. (Ikäystävällinen Salo 2019, 4, 7–8.)

### 3.2 Ikääntymiseen varautuminen

Suomessa ikääntyneiden tulisi itse kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiinsa, terveyteensä, elintapoihinsa ja toimintakykyynsä, koska ikääntyminen tuo mukanaan kasvavan hoivan ja hoidon tarpeen. Toimenpiteet onnistuvaan ikääntymiseen kannattaa aloittaa ja toteuttaa mahdollisimman ajoissa, koska ei voida olettaa yhteiskunnan ottavan yksipuolisesti vastuuta ikääntyneiden hyvinvoinnista. Teknologian mahdollisuudet on myös osattava ottaa käyttöön, koska kasvava määrä ikäihmisiä on tottunut käyttämään tietokonetta ja internetiä. (Mäkitalo 2016, 9–11.)

Eläköitymisen kynnyksellä usealla olisi mahdollisuus ja voimavaroja tehdä ratkaisuja asumisjärjestelyjen suhteen, investoida omaan terveyteen ja ylläpitää sosiaalista verkostoa ja näin parantaa edellytyksiä onnistuneeseen ja itsenäiseen ikääntymiseen. Asumista kannattaa miettiä esteettömyyden ja palveluiden saatavuuden näkökulmasta. Esteettömällä asunnolla ja elinympäristöllä on suuri merkitys arjen sujumisessa. Yhteiskunnan kannalta olisi toivottavaa, että ikäihmiset eläisivät mahdollisimman hyvää ja tervettä elämää ja näin hoidon tarve jäisi pieneksi ja viivästyisi viimeisille elinvuosille. Ikäihmisten oma toiminta on ratkaisevassa asemassa, mutta tarvitaan lisää tietoa siitä, miten itse voi vaikuttaa omaan terveyteen ja toimintakykyyn. Oman ikääntymisen pohtiminen olisi hyvä aloittaa jo ennen eläkeikää. Suomessa vallitsee ajatusmaailma siitä, että ikäihmiset pystyisivät asumaan omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. (Kivelä 2012, 22; Mäkitalo 2016, 15–17, 37; Jolanki, Suhonen & Rappe 2020, 350; Pokela 2022.)

Suomesta puuttuu vakiintunut käytäntö moniammatillisista terveys- ja hyvinvointitarkastuksista työterveyshuollon päättymisen jälkeen sekä varhaisen puuttumisen mallit. Senioreiden neuvola ja neuvontapalveluille olisi tarvetta, jotta tunnistettaisiin ajoissa riskiryhmiin kuuluvat ikäihmiset. Ikäihmisiä tulisi kannustaa varautumaan riittävän varhaisessa vaiheessa tulevaisuuden tarvitsemiensa palveluiden järjestämiseen ja rahoittamiseen, koska monella olisi siihen taloudelliset mahdollisuudet. (Mäkitalo 2016, 18–20; Stenholm, Leskinen & Viikari 2019.) Oman vanhuusajan ennakointia ovat tulevaisuuden suunnitelmien tekeminen ja toteuttaminen ja näillä toimenpiteillä on tarkoitus turvata itselle sopivat oikeudelliset päätökset ikääntyessä. Juridiset päätökset antavat ikääntyneelle harkintavaltaa ja edistävät itsemääräämisoikeuden toteutumista esimerkiksi hoitotahdon ja edunvalvontavaltuutuksen tekemisessä. (Mäki-Petäjä-Leinonen 2013, 72, 74.)

Ikäihmisen oma kokemus omasta elämästä on parhain ennuste laadukkaasta ja hyvästä ikääntymisestä. Hyvään ikääntymiseen kuuluu ongelmien ennaltaehkäisy ja tässä tärkeässä roolissa ovat terveelliset elämäntavat, päihteettömyys sekä sosiaalisen verkoston merkitys. Yhteiskunnan

palvelujärjestelmien tulisi herätellä ikääntyneet tunnistamaan ja kantamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan. Monet ikääntyneet hakeutuvat tai ohjataan palveluiden tai palveluntarpeen arvioinnin piiriin liian myöhään. Tällöin esimerkiksi itsenäinen asuminen nykyisessä kodissa ei välttämättä ole enää mahdollista muutostöidenkään jälkeen. Osa kunnista toteuttaa hyvinvointikyselyitä ja hyvinvointikartoituksia tietyille ikäryhmälle ja näillä onkin koettu olevan ennaltaehkäisevä vaikutus. (Mäkitalo 2016, 44–47; Räsänen 2018, 19; Salunen 2019, 158.)

### 3.3 Onnistuva ikääntyminen

Onnistuvaan ikääntymiseen sisältyy sairauksien ja toiminnanvajauksien välttäminen, hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky sekä aktiivinen elämänote. Mahdollisuus onnistuvaan ikääntymiseen riippuu esimerkiksi ihmisen elinoloista ja elintavoista, joihin voi itse vaikuttaa. Itse ei taas pysty vaikuttamaan geeneihin, sukupuoleen tai ikään. Ikääntyneen omat voimavarat, tavoitteet ja elinympäristö muodostavat kokonaisuutena tilan, jossa ikääntynyt voi kokea terveydentilansa tasapainoiseksi ja elämänlaadun riittäväksi. Sairauksien ehkäisy ja toiminnanvajauksien välttäminen on tärkeässä asemassa fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisen lisäksi, jotta ikääntynyt voi ylläpitää omia voimavarojaan. Liikunta, terveellinen ruokavalio, riittävä lepo, tupakoimattomuus, alkoholin kohtuukäyttö sekä järkiperäinen lääkeaineiden käyttö vaikuttavat positiivisesti toimintakykyyn. Onnistuvaan ikääntymiseen sisältyy aktiivisen elämän ylläpitäminen. Tämä voi tuottaa joillekin haasteita kodin ulkopuolella liikkumiseen esimerkiksi heikentyneen toimintakyvyn tai näön ja kuulon takia. Sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen, ajan tasalla pysyminen ja uusien asioiden oppiminen tukevat onnistuvaa ikääntymistä. (Heikkinen 2013, 396–397.)

Vanhustyön keskusliitolla oli hanke ”Omaehtoinen varautuminen hyvään vanhuusikään 2018-2020”. Hankkeen pohjalta kehitettiin verkkosivusto vanheneminen.fi., joka avattiin vuonna 2019. Verkkosivustolla tarjotaan tietoa mm. taloudesta, asumisesta, mielekkästä elämästä, terveydestä ja asiakirjoista. (Vanhustyön keskusliitto 2019.)

## 4 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Aikaisempiin tutkimuksiin tutustumisen tarkoituksena on selvittää mitä valitusta aiheesta on aiemmin tutkittu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 109). Aikaisempien tutkimusten hakeminen aloitettiin määrittämällä hakusanat. Hakusanoina käytettiin ikääntyminen, kokemus ikääntymisestä, vanhuuteen varautuminen ja eläköityminen sekä näiden sanojen yhdistelmiä. Kansainvälisiä tutkimuksia haettiin hakulauseilla ageing, how to prepare for ageing, self-prepared for ageing, how to promote active ageing. Tietoa haettiin seuraavista tietokannoista: Theseus, Google Scholar, Google, Academic Search Elite, ScienceDirect. Tutkimuksia haettiin myös löytyneiden tutkimusten lähdeluetteloista.

Ikääntymiseen varautumisesta ja ennakoimisesta löytyi jonkin verran kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia. Tutkimuksissa oli etsitty vastauksia asumiseen, ikääntyneiden hyvinvointiin ja ikääntymisen ennakointiin. Eläkkeelle jäämistä on tutkittu enemmän ja eläköitymiseen valmistautumisesta löytyy samoja teemoja kuin ikääntymiseen varautumisessa.

Tutkimuksen keskeisimmät käsitteet ovat opinnäytetyön otsikon sisältö; omaehtoinen, varautuminen ja ikääntyminen. Omaehtoisuus sisältyy itseohjautuvuusteorian eli itsemääräämisteorian mukaan ihmisen kolmeen psykologiseen perustarpeeseen. Kaksi muuta perustarvetta ovat kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Omaehtoisuudella tarkoitetaan ihmisen tuntemusta siitä, että hän on vapaa päättämään omista tekemisistään. Motivaatio lähtee ihmisestä itsestään eikä ulkopuolisesta ohjauksesta. (Martela 2014.)

Varautumisella voidaan tarkoittaa omaehtoista vaikuttamista tulevaisuuden elämäntilanteeseen. Varautumisella voidaan hallita, muokata, kasvattaa ja ylläpitää henkilökohtaisia resursseja liittyen asumiseen, talouteen, sosiaalisiin suhteisiin sekä elämäntapaan. (Rantanen 2021, 4.)

Ikääntymiseen tai vanhenemiseen liittyvät muutokset jaetaan usein normaalista vanhenemisestä ja sairauksien aiheuttamiin muutoksiin. Sairauksien ja

toiminnanvajauksien välttäminen, hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky sekä aktiivinen elämä ovat osa onnistunutta vanhenemista. (Heikkinen 2013, 393.)

#### 4.1 Eläkkeelle valmistautuminen

Eläkkeelle valmistautuminen on konkreettinen elämänvaihe, jossa ihmisen olisi hyvä miettiä tulevaisuuttaan. Turun yliopiston Finnish Retirement and Aging (FIREA)-tutkimuksessa oli selvitetty miten elintavat ja terveys muuttuvat eläkkeelle siirtyessä. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että eläkkeelle siirtyminen tarjoaa mahdollisuuden huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista ja pienilläkin muutoksilla on merkitystä tulevien ikävuosien määrään ja laatuun. (Stenholm 2021.) Tutkimuksen osana on koostettu opas ”Eläkkeelle siirtyminen – mahdollisuus terveempään elämään”. Oppaassa on koottu tietoa terveellisistä elämäntavoista ja niiden ylläpitämisestä. Teemoiksi on nostettu liikunta, uni, ruokavalio, alkoholin kohtuu käyttö, tupakoinnin lopettaminen sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi. (Rantala, Leskinen & Stenholm 2021, 1–14.) Suomessa esimerkiksi Suomen Punainen Risti järjestää eläkevalmennusta: ”Täyttä elämää eläkkeellä” -valmennus. Valmennusmateriaalissa on tuotu esille myös ikääntymiseen liittyviä asioita hyvinvoinnista ja tulevaisuudesta. Eläkkeelle siirtyminen tuo muutoksia taloudelliseen tilanteeseen, työterveyshuollon palveluita ei ole enää saatavilla sekä asumiseen liittyviä asioita tulisi myös pohtia ennakoivasti. Myös sosiaalisen verkoston merkitystä korostetaan valmennuksessa. (Täyttä elämää eläkkeellä n.d.)

Eläkkeelle valmistautumisesta on tehty opinnäytetyö, jossa suunniteltiin verkkovalmennuksen sisältösuunnitelma. Verkkovalmennuksen keskeinen sisältö oli saada käyttäjä oivaltamaan, miten omilla valinnoilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin eläkkeellä ja samalla ikääntyessä. Ennakoinnin osuudessa aiheina olivat asuminen ja yhteisöllisyys, talous ja oikeudellinen ennakointi. (Rosenberg & Vainikainen 2020, 25.) Eläkkeelle jäämiseen varautumisesta tehdyssä opinnäytetyössä näkökulmana oli elämänlaatu ja hyvä elämä. Vastaajat

toivat esille elinympäristöön liittyen halun asua nykyisessä asunnossa ja palveluiden lähellä. Sosiaalinen verkosto koettiin tärkeänä sekä mielekäs tekeminen vapaa-ajalla. Terveellisistä elämäntavoista mainittiin liikunta ja syöminen terveellisesti. (Kempainen 2022, 36–38, 42, 45.) Jolankin (2020, 65) mukaan eläkkeelle siirryttäessä sosiaalisen verkoston pienenemisellä on suuri merkitys ihmisen elämään ja tämä koettiin eläkkeelle jäämisessä haasteelliseksi. Osa taas koki, että työelämän jälkeen jäi enemmän aikaa itselleen ja perheelleen.

#### 4.2 Ikääntymiseen valmistautuminen

Aikaisemmissa tutkimuksissa nousi samoja teemoja riippuen sitä mikä näkökulma tutkimuksella oli ollut ja oliko tutkimus tehty Suomessa vai ulkomailla. Ikääntymiseen tai vanhuuteen varautuminen tunnetaan jo käsitteenä. Ikääntymiseen varautumiseen liittyen teemoina löytyivät taloudellinen ja oikeudellinen ennakointi, esteetön tai sopivampi asuminen, sosiaalinen verkosto ja mielekäs tekeminen, terveelliset elämäntavat ja itsestä huolehtiminen sekä asenne ikääntymistä kohtaan.

Aikaisemmissa tutkimuksissa taloudelliseen ja oikeudelliseen ennakointiin viitattiin rahan säästämällä, edunvalvontavaltuutuksen, edunvalvonnan, hoitotahdon ja testamentin tekemisellä. Oikeudellisilla asiakirjoilla luotiin varmuus siitä, että saa itse vielä päättää omista asioistaan ja itse valita kuka asioita hoitaa, kun itse siihen ei enää kykene. Rahan säästämällä koettiin yleisesti taloudellista turvaa ja luotiin tunne siitä, että olisi varaa ostaa palveluita ikääntyessä. Myös hautapaikan varaaminen on ennakointia. Ulkomailla ikääntymiseen varauduttiin ottamalla vakuutus. (Mieronkoski 2015, 53–55; Apouey 2018; Halaweh, Dahlin-Ivanoff, Svantensson & Willén 2018; Paakkari 2018, 10; Muhonen 2019, 34; Pirhonen, Tuominen, Jolanki & Jylhä 2019, 112; Kuusela 2020, 27–28; Rantanen 2021, 13; Solhi, Pirouzeh & Zanjari 2022.)

Asuminen on olennainen osa ihmisen arkea. Ikääntymiseen liittyvissä tutkimuksissa asumisen ennakointiin viitattiin esteettömän asunnon hankkimisella tai nykyisen asunnon muutostöillä. Myös asunnon sijaintia pidettiin

tärkeänä palveluiden saatavuuden tai omaisten läheisyyden näkökulmasta. Aikaisemmissa tutkimuksissa tuotiin esille myös kuolinsiivous. (Mieronkoski 2015, 53; Apouey 2018; Muhonen 2019, 34; Pirhonen ym. 2019, 112; Rantanen 2021, 14; Vanhustyön keskusliitto 2022.)

Sosiaaliseen verkostoon ja mielekkääseen tekemiseen viitattiin ylläpitämällä nykyisiä ihmissuhteita ja osallistumalla kodin ulkopuoliseen toimintaan, kuten erilaisiin harrastuksiin. Uusien tuttavuuksien hankkiminen koettiin tärkeäksi sekä naapureihin tutustuminen. Hyvinvoinnin tunnetta koettiin vapaa-ajan käytöllä sekä vapaaehtoistyöllä. Sosiaalinen elämä koettiin tärkeänä, kuulua johonkin itselle tärkeään ryhmään tai yhteisöön. (Apouey 2018; Chartwell 2018; Halaweh ym. 2018; Paakkari 2018, 8; Muhonen 2019, 35; Pirhonen ym. 2019, 116; Solhi ym. 2022; Vanhustyön keskusliitto 2022.)

Aikaisemmista tutkimuksista tuli ilmi ikääntymiseen valmistautumiseen liittyen, että terveellisiin elämäntapoihin ja itsestä huolehtimiseen viitattiin omasta kunnosta huolehtimalla, terveellisellä ruokavaliolla sekä säännöllisillä terveystarkastuksilla. Hyvä fyysinen kunto sisälsi aktiivista elämää, sairauksien ehkäisyä ja terveellisiä ruokailutottumuksia. Tavoitteena oli pysyä terveenä ja osallistua seulontoihin. Tavoitteena oli myös ylläpitää ja kehittää kognitiivisia taitoja ja jatkaa uusien asioiden oppimista sekä pysyä ajan tasalla ajankohtaisia asioita seuraten. (Better Health Channel, 2015; Apouey 2018; Chartwell 2018; Halaweh ym. 2018; Paakkari 2018, 9; Solhi ym. 2022; Vanhustyön keskusliitto 2022.)

Aikaisemmissa tutkimuksissa tuotiin esille sekä positiivista että huoletonta asennetta ikääntymiseen valmistautumisessa. Ikääntymiseen varautuminen koettiin kuitenkin tärkeänä. Myönteinen suhtautuminen ikääntymiseen lisäsi psyykkistä hyvinvointia. Koettiin myös, että ikääntymiseen pitää valmistautua ajossa. Myös turha murehtiminen tulevaisuudesta tuotiin esille, sekä se ettei ikääntymiseen pysy varautumaan etukäteen. Lisäksi tiedostettiin se, että vastuu omasta elämästä kuuluu itselle ja elämänasenteen merkitystä korostettiin elämällä hetkessä. (Mieronkoski 2015, 54; Chartwell 2018; Halaweh ym. 2018;

Muhonen 2019, 33; Pirhonen ym. 2019, 116; Kuusela 2020 29; Rantanen 2021, 8; Solhi ym. 2022.)

## **5 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUTKIMUKSELLISEN OSION TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Tämän tutkimuksellisen ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata 65-vuotta täyttäneiden kotona asuvien salolaisten kokemuksia siitä, mitä asioita heidän mielestään kuuluu omaehtoiseen ikääntymiseen varautumiseen sekä miten he ovat itse varautuneet omaan ikääntymiseen. Lisäksi tarkoituksena on tuottaa tietoa siitä, mitä tietoa salolaiset kokevat tarvitsevansa ikääntymiseen varautumiseen liittyen, jota Salon kaupunki voisi tarjota.

Kehittämisprojektin tavoitteena oli luoda tarkistuslista, jossa kerrotaan omaehtoisesta ikääntymiseen varautumisesta. Tämä tarkistuslista olisi saatavilla ohjaus- ja neuvontapalveluissa sekä Salon kaupungin internet-sivuilla.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten salolaisten mielestä omaan ikääntymiseen voi varautua?
2. Miten salolaiset itse ovat varautuneet omaan ikääntymiseen?
3. Minkälaista tietoa salolaiset kokevat tarvitsevansa ikääntymiseen varautumisesta?

## 6 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS

### 6.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Salon kaupungissa on noin 51 500 asukasta, joista noin 13 000 on yli 65-vuotiaita (Tietoa Salosta 2022). Salon kaupungin vanhuspalveluiden piirissä oli heinäkuussa 2022 yli 65-vuotiaita säännöllisen kotihoidon asiakkaita noin 750, omaishoidontuen piirissä noin 330 asiakasta sekä ympärivuorokautisessa hoidossa noin 590 asiakasta. Tilastotietohaun teki toimistosihteeri Määttänen 18.8.2022.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli 65-vuotta täyttäneet kotona asuvat salolaiset, jotka eivät ole säännöllisen kotihoidon tai omaishoidon piirissä. Kohderyhmän koko on noin 11 330 asukasta, kun vähennetään yli 65-vuotiaiden asukkaiden määrästä palveluiden piirissä olevat. Kohderyhmän rajaus tehtiin siksi, että palveluiden piirissä oleville on tehty palveluntarpeenarviointi, jossa on käyty läpi myös asumiseen, taloustilanteeseen ja ikääntymisen ennakkointiin liittyviä asioita, kuten edunvalvonta ja hoitotahto.

### 6.2 Aineiston hankinta

Tutkimuksen aineisto kerättiin verkkopohjaisella kyselyllä (Liite 2), joka sisälsi avoimet kysymykset: Miten salolaisten mielestä omaan ikääntymiseen voi varautua? Miten salolaiset itse ovat varautuneet omaan ikääntymiseen? ja Minkälaista tietoa salolaiset kokevat tarvitsevansa ikääntymiseen varautumisesta? Avoimet kysymykset valittiin siksi, että ne sopivat ihmisten omien kokemusten ja ajattelutapojen käsittelyyn (Vilkkä 2021, 118; Juuti & Puusa 2020, 59).

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu voidaan tehdä kyselyllä, jonka kohderyhmäksi valitut täyttävät kotonaan. Jos halutaan tietää mitä ihminen ajattelee jostain asiasta, kannattaa kysyä sitä suoraan häneltä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83–84.) Kun halutaan saada tietoa yksittäisten ihmisten

kokemuksista, on kysely avoimilla kysymyksillä käyttökelpoinen keino kerätä aineisto (Puusa, Hänninen & Mönkkönen 2020, 221). Laadullisessa kyselyssä internetin kautta verkko toimii teknisenä apuvälineenä aineistonkeruussa. Verkkolomakkeiden käytön haasteena voi olla aineiston edustavuuden ja luotettavuuden arviointi. Verkkokyselyiden hyvänä puolena on se, että niissä ei tule esille haastattelutilanteen mahdolliset haittapuolet. (Kuula 2011, 174.) Tutkimusaineiston kerääminen internet-kyselyn kautta sisältää oletuksen, että vastaaja pystyy kertomaan asioista kirjallisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 96).

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisen kyselylinkin kautta, joka julkaistiin Salon kaupungin internet-sivuilla ja oli avoinna 1.6 – 26.6.2022. Sähköinen kyselylinkki valittiin aineistonkeruumenetelmäksi, koska pyrittiin tavoittamaan laaja vastaajajoukko. Nykyään internet on monen 65-vuotta täyttäneen jokapäiväisessä käytössä. Tutkimuksen tiedotteen (Liite 3) julkaiseminen jokaiseen salolaiseen talouteen jaettavasta Salon kaupunkitiedotteesta tarjosi kaikille kuntalaisille tiedon tutkimuksen tekemisestä ja mahdollisuudesta osallistua siihen. Salon kaupunkitiedote -lehti julkaistiin myös sähköisenä Salon kaupungin internetsivuilla. Aineistonkeruun ohjelmistona käytettiin Salon kaupungin vanhuspalveluissa käytössä olevaa Questback-ohjelmaa.

Tutkimuksen vastauslinkki julkaistiin Salon kaupungin internet-sivuilla 1.6.2022. Salon kaupunkitiedote -lehti julkaistiin 1.6.2022 ja jaettiin jokaiseen talouteen Salossa. Tieto tästä tutkimuksesta laitettiin kaupunkitiedotteen etusivulle, jotta näkyvyys olisi parempi ja ohjattiin menemään Salon kaupungin internet-sivuille vastaamaan. Tiedote tutkimuksesta ja vastauslinkki lähetettiin sähköpostitse vanhuspalveluiden työntekijöille omille läheisilleen välitettäväksi 1.6.2022, vanhusneuvoston jäsenille 7.6.2022 sekä vanhuspalveluiden asiakasraatilaistilaisille 9.6.2022. Lisäksi tieto tutkimuksesta vastauslinkkeineen julkaistiin Salon kaupungin Facebook-sivulla 2.6.2022, 13.6.2022 ja 21.6.2022.

### 6.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksen sähköinen vastauslinkki oli avoinna 1.6.2022 – 26.6.2022 Salon kaupungin internet-sivuilla. Vastauksia tuli yhteensä 92. Tutkimuskysymyksiin liittyviin kysymyksiin tuli vastauksia yhteensä 31 sivua Turun ammattikorkeakoulun raporttipohjaan siirrettynä.

Tässä tutkimuksessa käytettiin analyysimenetelmänä laadullisen aineiston analysointia, aineistolähtöistä sisällönanalyysin teemoittelua. Sisällönanalyysissä tutkija käy läpi aineistoaan ja päättää mikä aineistossa kiinnostaa ja erottelee nämä asiat muusta sisällöstä. Sisällön teemoittelussa painottuu, mitä vastaajat ovat kustakin temasta kirjoittaneet. Laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan. Analyysin lähtökohdaksi tulee induktiivinen. Induktiivinen päättelyn logiikka tarkoittaa tulkintaa yksittäisestä yleiseen. Sisällönanalyysissä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä ymmärrettävä ja verbaalinen kuvaus kompaktissa muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104–105, 107, 117; Eskola & Suoranta 2003, 174.)

Ensimmäiseksi sisällönanalyysissä tehdään aineiston pelkistäminen eli redusointi, jossa aineistosta etsitään tutkimuskysymyksistä kertovia ilmaisuja. Sisällönanalyysin toinen vaihe on aineiston ryhmittely eli klusterointi, jossa aineistosta etsitään samankaltaisuuksia kuvaavia asioita. Tässä vaiheessa aineisto tiivistyy, koska yksittäiset ilmaisut sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Sisällönanalyysin kolmas vaihe on aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi, jossa aineistosta erotellaan tutkimuksen kannalta oleelliset asiat ja saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–125.)

Tämän tutkimuksen aineiston analysointi aloitettiin tulostamalla tulleet vastaukset kysymyksittäin ja lukemalla vastauksia läpi useampaan kertaan. Aineistosta etsittiin tutkimuskysymyksiin liittyviä ilmaisuja ja ilmaisut teemoitettiin. Aineistosta teemoitettiin kaikki esille tulleet aihepiirit jättämättä mitään pois. Seuraavissa taulukoissa 2-4 on avattu tutkimuskysymyksittäin vastauksissa olleiden esimerkkien kautta, miten teemoittelu tehtiin. Sisällönanalyysin abstrahointia ei

tehty, koska teemoittelun kaksi ensimmäistä vaihetta olivat riittäviä tuomaan esille aineistosta löytyneet teemat.

Taulukko 2. Miten mielestäsi omaan ikääntymiseen voi varautua? -teemoittelu.

<b>Esimerkkejä avoimen vastauksien ilmaisuista</b>	<b>Teema</b>
Olemalla positiivinen. Ymmärtää, että vanheneminen tuo vaivoja. Iloitse pienistä asioista. Hyvällä mielellä. Elämällä täysillä. Ikääntyminen on luonnollinen asia. Ei mitenkään, kaikki ikääntyvät.	Asennoituminen ikääntymiseen
Pitämällä yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin. Osallistumalla harrastuksiin. Osallistumalla eri yhdistysten toimintaan. Rakentamalla turvaverkosto/tukiverkosto.	Sosiaalisen verkoston merkitys ikääntymisessä
Esteetön asunto. Hissi. Muuttamalla pois isosta omakotitalosta. Asunnon sijainti, palvelut lähellä. Vähentämällä tavaramäärää.	Asuminen
Edunvalvonta. Hoitotahto. Testamentti. Vakaa taloudellinen tilanne. Rahaa säästöön. Huomioida ajoissa, että eläke ei ole sama kuin palkka.	Taloudellinen tilanne ja asiakirjat
Liikkuminen/fyysinen kunto. Riittävä lepo. Syömällä terveellisesti. Aivotreenit.	Terveelliset elämäntavat
Suun terveydestä huolehtiminen. Säännölliset laboratorio ja lääkärikäynnit. Osallistumalla ilmaisiin seulontoihin.	Oman terveydentilan seuraaminen
Opettelemalla käyttämään tietokonetta ja älypuhelinta. Pysy ajan tasalla, median monipuolinen seuraaminen	Teknologia
Hanki apua siivoukseen ja pihatöihin. Selvittämällä mitä apuja on saatavilla.	Tietoisuus saatavilla olevista palveluista

Taulukko 3. Miten olet itse varautunut ikääntymiseen? -teemoittelu.

Esimerkkejä avoimen vastauksien ilmaisuista	Teema
Elämällä täysillä, tässä ja nyt. En mitenkään, olen onnellinen että olen elossa. En ole mitenkään varautunut. Huonosti, kaduttaa. Iloitsen jokaisesta päivästä.	Asennoituminen ikääntymiseen
Tapaan ystäviä, perhettä, sukulaisia. Paljon harrastuksia. Yhdistystoiminta. Matkustelu, mökkeily, teatterit.	Sosiaalisen verkoston merkitys ikääntymisessä
Muutto esteettömään asuntoon. Asunnon sijainti, palvelut ja bussiyhteys. Hissillinen talo. Tavaroiden karsiminen.	Asuminen
Säästäminen ja sijoittaminen. Tulot ja menot tasapainossa. Velat maksettu. Hoitotahto, testamentti ja edunvalvonta tehty.	Taloudellinen tilanne ja asiakirjat
Liikunta ja ravitsemus. Levon merkitys. Tupakoinnin lopettaminen. Aivotreenit.	Terveelliset elämäntavat
Suun terveydestä huolehtiminen. Säännölliset laboratorio ja lääkärikäynnit. Osallistumalla ilmaisiin seulontoihin. Hoito-ohjeiden noudattaminen.	Oman terveydentilan seuraaminen
Opetellut käyttämään tietokonetta ja älypuhelinta. Uutisten seuraaminen. Sähköisten palveluiden käyttäminen.	Teknologia
Tutustunut mitä palveluita on tarjolla ja mitä rahalla saa.	Tietoisuus saatavilla olevista palveluista

Taulukko 4. Minkälaista tietoa koet tarvitsevasi ikääntymiseen varautumisesta? -teemoittelu.

Esimerkkejä avoimen vastauksien ilmaisuista	Teema
Neuvontaan panostaminen ajoissa. Matalan kynnyksen lähineuvonta. Sähköinen viestintä. Tiettyjen ikäryhmien kontaktoiminen. Yhden luukun/puhelinnumeron taktiikka. Asuinolosuhteiden kartoitus ajoissa.	Vanhusneuvonta
Lääkärintarkastuksiin kutsuminen säännöllisesti. Sairauksiin liittyvä terveystieto. Vanhusneuvola. Tietoa ravitsemuksesta. Yksi paikka/numero, josta saisi kaiken tarvittavan terveystiedon.	Terveydenhoito
Mitä palveluita on tarjolla ja mitä ne maksaa?. Miten palveluihin haetaan? Miten ja mistä saan apua? Etuisuuksien hakeminen. Yksityisiltä parempaa markkinointia. Mitä rahalla saa?	Saatavilla olevat palvelut
Etuusuuksien hakeminen. Eläkeläisetuudet. Miten rahat riittävät? Miten rahat kannattaa sijoittaa? Kustannukset ja korvaukset. Mistä apua, jos rahat ei riitä?	Taloudelliset asiat ja asiakirjat
Virkistystarjonta. Matalan kynnyksen kerhotoiminta. Liikuntapalvelut. Missä voi harrastaa? Paikalliset tapahtumat. Tietotekniikan oppiminen.	Vapaa-aika

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### Vastaajien taustatiedot

Vastaajia oli yhteensä 92 ja heistä oli 76 naisia ja 16 miehiä. Ikäjakama oli 65–87 vuotta ja ikäryhmät on jaoteltuna taulukossa 5.

Taulukko 5. Vastaajien ikäryhmät.

Ikäryhmä	Vastaajien määrä
65–69-vuotiaita	46
70–74-vuotiaita	18
75–79-vuotiaita	19
80–87-vuotiaita	9

### 7.1 Salolaisten näkemykset omaan ikääntymiseen varautumisesta

Tutkimuksen tulososiossa yhdistettiin kaksi tutkimuskysymystä: Miten salolaisten mielestä omaan ikääntymiseen voi varautua? ja Miten salolaiset itse ovat varautuneet omaan ikääntymiseen? Tulokset yhdistettiin siksi, että molemmissa tutkimuskysymyksissä vastaajat kuvasivat samanlaisia asioita ja vastauksista nousivat samat teemat.

Aineiston sisällönanalyysin teemoittelussa esille nousivat seuraavat teemat: Asenne ikääntymiseen, sosiaalisen verkoston merkitys ikääntymisessä, asuminen, taloudellinen tilanne ja asiakirjat, terveelliset elämäntavat, oman terveydentilan seuraaminen, teknologia sekä tietoisuus saatavilla olevista palveluista. Seuraavaksi jokaisen teeman sisällöstä on kerrottu ensin, miten vastaajien mielestä omaan ikääntymiseen voi varautua ja sitten, miten vastaajat olivat itse varautuneet. Vastaajien kommentit on kirjoitettu *kursiivilla*.

## **Asennoituminen ikääntymiseen**

Vastaajien mielestä oma asenne on ratkaiseva tekijä ikääntymiseen varautumisessa. Vastaajat mainitsivat asenteesta: olemalla positiivinen ja hyvällä mielellä sekä elämällä täysillä ja iloitseamalla pienistä asioista. Vastaajien mielestä ikääntymiseen voi varautua elämällä normaalia elämää ikääntyessäkin ja oppimalla uutta. Muutaman vastaajan mielestä ikääntymiseen ei voi varautua mitenkään, ikääntyminen on luonnollinen asia ja kaikki ikääntyvät.

*”Elämällä täysipainoista elämää.”*

*”Suhtautua ikääntymiseen luonnollisena asiana.”*

*”Ei mitenkään, kaikki ikääntyvät.”*

Vastaajat kirjoittivat, että ovat itse varautuneet omaan ikääntymiseen omaamalla positiivisen asenteen. Vastaajat elivät tässä ja nyt, täysillä. Vastaajat kirjoittivat, että olivat iloisia jokaisesta päivästä, vaikka vauhdin ei tarvitse ollakaan sama kuin nuorempana. Muutama vastaaja koki, etteivät ole itse mitenkään varautuneet omaan ikääntymiseen ja olivat onnellisia siitä, että olivat ylipäättään elossa. Muutama totesi, että oli itse varautunut ikääntymiseen huonosti ja se kaduttaa.

*”Elän päivä kerrallaan, ilman murehtimatta tulevaa.”*

*”Voisin kyllä varautua paremminkin.”*

*”Huonosti. Kaduttaa.”*

## **Sosiaalisen verkoston merkitys ikääntymisessä**

Vastaajien mielestä sosiaalinen verkosto koettiin tärkeäksi aiheeksi ikääntymiseen varautumisessa. Olisi hyvä olla itse aktiivinen ja sosiaalinen ja pitää yhteyttä perheeseen, sukulaisiin ja ystäviin eli rakentaa itselleen turvaverkko ja tukiverkosto. Kodin ulkopuolisiin harrastuksiin ja eri yhdistysten toimintaan osallistuminen mainittiin useassa vastauksessa hyvänä keinona ikääntymiseen varautumisessa.

*”Huolehtia sosiaalisesta verkostosta.”*

*”... ei saa jäädä seinien sisälle.”*

*”Harrastuksien säilyttäminen ja uusien hakeminen on tärkeää.”*

Vastaajat kertoivat, että ovat itse varautuneet ikääntymiseen ylläpitämällä sosiaalista verkostoaan tapaamalla perhettään, sukulaisiaan ja ystäviään säännöllisesti. Moni kertoi osallistuvansa erilaisiin harrastuksiin, kuten liikunta, kulttuuri, matkustelu, mökkeily. Myös yhdistys- ja kerhotoimintoihin osallistuminen koettiin tärkeiksi sosiaalisen kanssakäymisen keinoksi. Omaan ikääntymiseen varautumisessa oman auton käyttömahdollisuus todettiin myös hyväksi tavaksi ylläpitää sosiaalista kanssakäymistä.

*”...tapaan ystäviäni ja omaisiani.”*

*”Oman auton käyttö mahdollistaa monta asiaa...”*

*”...turvaverkkoni on kunnossa.”*

## **Asuminen**

Monessa vastauksessa oli viitattu jollakin tavalla asumiseen. Vastaajien mielestä ikääntymiseen varautumisessa tulisi ottaa huomioon esteetön asunto, kodin remontointi ikääntyvälle sopivaksi, hissitalo, asunnon sijainti palveluiden ja julkisen liikenteen lähellä. Asumismuoto olisi myös hyvä ottaa huomioon eli miettiä esimerkiksi muuttoa pois omakotitalosta. Vuosien varrella kertyneiden tavaroiden karsiminen sai myös mainintoja.

*”Vaikuttamalla asumisolosuhteisiin jo ennakolta.”*

*”Muutto omakotitalosta kerrostaloon.”*

*”Vähentämällä vuosien kuluessa kertynyttä tavaramäärää ajoissa.”*

Vastaajat olivat itse jo varautuneet omaan ikääntymiseen muuttamalla esteettömään asuntoon tai muutto oli suunnitteilla. Useampi vastaaja mainitsi muuttaneensa pois omakotitalosta. Muuton yhteydessä oli osattu ottaa huomioon

hissitalon merkitys sekä asunnon muokkaantuminen rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkuvalla sopivaksi. Myös asunnon sijainti palveluiden tai bussipysäkin lähetyvillä oli otettu huomioon. Muutamia mainintoja oli myös ylimääräisten tavaroiden karsimisesta mikä helpottaa arjen sujuvuutta.

*”Asuntooni on esteetön pääsy, palvelut lähellä.”*

*”Olen muuttanut hissitaloon lähelle palveluita.”*

*”Muutin omakotitalosta kerrostaloon, samalla plockasin tavarat.”*

### **Taloudellinen tilanne ja asiakirjat**

Vastaajien mielestä taloudellinen tilanne ja erilaisten asiakirjojen tekeminen olivat tärkeä osa-alue, miten ikääntymiseen voi varautua. Vastauksissa tuli esille useita mainintoja taloudelliseen tilanteeseen varautumisesta ikääntyessä ja erilaisten asiakirjojen tekemisestä. Edunvalvontavaltuutus, hoitotahto ja testamentti tuotiin esille ja korostettiin niiden tärkeyttä. Vastaajien mielestä ikääntymiseen varautumisessa tulisi huomioida ajoissa, että eläke ei ole sama kuin palkka, joten monessa vastauksessa kehoitettiin säästämään rahaa, jotta taloudellinen tilanne pysyy vakaana työelämän jälkeen.

*”... tekemällä edunvalvonta ja hoitotahto sekä testamentti.”*

*”Varautua taloudellisesti eli säästää omaa terveyttä, asumista, hyvinvointia ja yllättäviä kuluja varten. Yleensä pelkkä eläke ei riitä.”*

*”Rahaa säästöön, jos mahdollista!”*

Vastaajat kertoivat monipuolisesti, miten olivat itse varautuneet ikääntymiseen taloudellisesti sekä asiakirjojen tekemisestä. Moni oli jo etukäteen säästänyt rahaa mm. yksityisten palveluiden ostamista varten ja velat oli maksettu pois. Oma velaton asunto toi turvaa ja kulutusta oli mietitty siten, että tulot ja menot ovat tasapainossa. Moni kertoi sijoittavansa mm. rahastoihin ja asuntoihin. Muutama mainitsi henkilökohtaisen vakuutuksen ottamisesta. Hoitotahto, edunvalvontavaltuutus ja testamentti oli joko tehty tai suunnitteilla.

*"Olen säästänyt pahojen päivien varalle."*

*"...ollessani estynyt, toinen pystyy hoitamaan esim. pankkiasiat."*

*"Oma asunto, tulot ja menot tasapainossa."*

### **Terveelliset elämäntavat**

Vastaajien mielestä terveellisten elämäntapojen noudattaminen kuului ikääntymiseen varautumiseen. Terveelliset elämäntavat-teemaan sisällytettiin vastauksien maininnat liikkumisesta, fyysisestä kunnosta, riittävästä levosta, terveellisestä ruokavaliosta sekä aivoterveyyteen sisältyvät sudoku, ristisanat, lukeminen ja käsityöt. Henkisestä hyvinvoinnista ja mielialasta kehoitettiin myös pitämään huolta.

*"... kuntoilemalla säännöllisesti, syömällä terveellisesti, nukkumalla riittävät yöunet..."*

*"... aivojumppaa joka päivä."*

*"Kuuntelemalla tarkemmin itseään."*

Vastaajat kertoivat varautuneensa omaan ikääntymiseen liikkumalla ja syömällä terveellisesti. Moni kertoi tekevänsä erilaisia aivojumppia mm. kielten opiskelua, ristisanoja, sudokuita. Käsityöt ja lukeminen mainittiin myös mielekkäänä aivojumppana.

*"Säännölliset liikuntaharrastukset."*

*"Luen, teen käsitöitä, ylläpidän kielitaitoa..."*

*"Syön monipuolista, terveellistä ruokaa."*

### **Oman terveydentilan seuraaminen**

Vastaajien mielestä oman terveydentilan seuraaminen koettiin osana omaehtoista ikääntymiseen varautumista. Teemaan sisällytettiin maininnat suun terveydestä huolehtimisesta, säännöllisistä lääkäri- ja laboratoriokäynneistä sekä osallistumisesta ilmaisiin seulontoihin.

*"...huolehtimalla hammashoidosta."*

*"Vuositainen lääkäri ja labrakokeet."*

*"...käymällä terveystarkastuksissa ja osallistumalla ilmaisiin seulontoihin."*

Vastaajat toivat esille, että olivat itse varautuneet omaan ikääntymiseen käymällä säännöllisesti lääkärissä ja laboratoriokokeissa ja noudattivat saatuja hoito-ohjeita. Myös suun terveydestä huolehtiminen sai muutamia mainintoja.

*"Huolehtimalla terveydestä..."*

*"...hoidattamalla hampaat..."*

*"Säännölliset lääkärikäynnit."*

## **Teknologia**

Vastaajien mielestä ikääntymiseen voi varautua opettelemalla käyttämään tietokonetta ja älypuhelinta. Median monipuolinen seuraaminen tuotiin myös esille, että pysyy ajan tasalla.

*"...kannattaa opetella tietokoneen käyttö..."*

*"Jos ei osaa käyttää älypuhelinta tai tietokonetta, jää monen asian ulkopuolelle."*

*"Pysyminen ajan tasalla, median monipuolinen seuraaminen."*

Vastaajat kertoivat, että olivat itse varautuneet omaan ikääntymiseen opettelemalla käyttämään tietokonetta ja älypuhelinta. Myös uutisten seuraaminen ja maailman menosta ajan tasalla pysyminen koettiin tärkeänä tekijänä ikääntymiseen varautumisessa.

*"Seuraan sanomalehtiä ja televisiota."*

*"...opetellut käyttämään älypuhelinta."*

*"Käytän sähköisiä palveluita ja tietokonetta..."*

## Tietoisuus saatavilla olevista palveluista

Vastaajien mielestä ikääntymiseen varautumisessa olisi hyvä ottaa selville mitä kaikkea apua on saatavilla kunnan palveluissa ja yksityisiltä palveluntuottajilta. Vastauksissa kehoitettiin myös hankkimaan apua esimerkiksi siivoukseen ja pihatöihin.

*”Selvittämällä eri mahdollisuuksia asumiseen ja hoitoon, kun on vielä järjissään.”*

*”Hankkimalla apua siivoukseen ja pihan hoitoon, kun ei enää itse jaksa.”*

Vastaajat mainitsivat, että olivat jo etukäteen tutustuneet mitä palveluita on olemassa ja saatavilla.

*”Tutustumalla vanhusten hoito- ja asumismahdollisuuksiin.”*

*”...tytär on kertonut palveluista.”*

## 7.2 Salolaisten tiedontarve ikääntymiseen varautumisesta

Aineiston sisällönanalyysin teemoittelussa esille nousivat seuraavat teemat: Vanhusneuvonta, terveydenhoito, saatavilla olevat palvelut, taloudelliset asiat ja asiakirjat sekä vapaa-aika. Muutama maininta oli myös, ettei ole tarvetta lisätiedoille, koska internetistä löytyy tarvittavat tiedot. Seuraavaksi jokaisen teeman sisällöstä on kerrottu tarkemmin ja vastaajien kommentit on kirjoitettu *kursiivilla*.

### **Vanhusneuvonta**

Vastaajat kuvasivat, että vanhusneuvontaan tulee panostaa ajoissa ja paljon. Toivomuksena oli yksi numero, josta saa kaikki tarvittavat tiedot tai ns. yhden luukun taktiikka. Lähineuvonta paikan päällä, joko omassa kodissa tai matalan kynnyksen palvelupisteessä koettiin tärkeänä eikä vain netissä, puhelimessa tai sähköpostitse. Osa taas koki hyvänä, että tarjolla olisi sähköisiä palveluita ja

viestintää. Toivottiin myös jonkinlaista luetteloa, jossa olisi jaoteltuna aiheittain mitä teen, kun..., mistä saan... Vastaajat toivat esille myös, että tietylle ikäryhmälle lähetettäisiin kirje, tiedote tai esite mitä vanhustyönrintamalla tapahtuu. Asumisolosuhteiden kartoitus paikan päällä sai myös kannatusta.

*”Ajantasaista ja helposti löydettävää tietoa...”*

*”...henkilökohtaisia kirjeitä tms. tietylle ikäryhmälle...”*

*”...yksi piste, jossa paneuduttaisiin ihmisten tarpeisiin kokonaisvaltaisesti.”*

*”...yksi numero, johon soittaa, kaikilla ei ole nettiä.”*

*”Eläkkeelle siirtymisestä pitää antaa enemmän informaatiota.”*

### **Terveydenhoito**

Monessa vastauksessa tuotiin esille, että tarvetta olisi vanhusneuvolalle. Työterveyshuollon päättymisen jälkeen koetaan jäävän tyhjän päälle säännöllisissä terveystarkastuksissa, terve eläkeläinen ei tahdo saada palveluja ennaltaehkäisevästi. Osassa vastauksissa toivottiin, että ikäihmiset kutsutaan vuosittain tai joka toinen vuosi lääkärintarkastukseen. Myös terveystarkastusten osalta toivottiin yhtä puhelinnumeroa, josta saisi kaiken tarvittavan avun ja tiedon yhden luukun/soiton taktiikalla. Monet toivoivat ihan perustietoa sairauksiin ja hyvään ravintoon liittyen.

*”Terveystarkastukset vuosittain.”*

*”Saisipa meille ikääntyville oman vanhusneuvolan, jonka alla olisi kaikki.”*

*”...eläkeikäisten terveysneuvola missä vuositarkastukset...”*

### **Saatavilla olevat palvelut**

Vastaajat olivat kiinnostuneita siitä mitä palveluita ikäihmisille olisi saatavilla kaupungin palveluna tai yksityisenä palveluna ja mitä kaikki maksaa. Selkeitä

kustannusvertailutaulukoita toivottiin eri palveluiden hinnoista. Yksityisiltä palveluntuottajilta toivottiin parempaa mainontaa, jotta heidän palvelunsa löytyvät ja olisi tietoa mitä rahalla olisi mahdollista saada. Yleisesti myös toivottiin tietoa siitä, miten palveluita haetaan.

*”Mahdollisuuksista saada apua ja palveluita.”*

*”Ajan tasalla olevaa tietoa ja kustannustiedot läpinäkyviä esim. palveluista.”*

*”Kunnan ja yhdistysten tarjoamista palveluista ikääntyville.”*

### **Taloudelliset asiat ja asiakirjat**

Vastaajat toivoivat saavansa tietoa siitä, miten haetaan erilaisia etuuksia mm. Kelasta. Moni pohti miten rahat kannattaa sijoittaa, jotta pärjää taloudellisesti ja miten saada rahat riittämään asumiseen, lääkkeisiin, hyvään ravintoon ja harrastuksiin yms. Osa toivoi myös saavansa tietoa siitä mistä voi pyytää apua, jos rahat eivät riitä. Erilaiset eläkeläisten etuudet ja alennukset kiinnostivat myös. Tietoa kaivattiin myös siitä, missä ja miten edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto tehdään.

*”...taloudelliseen pärjäämiseen.”*

*”...miten pieni eläke saadaan riittämään...”*

*”...minkälaisia etuisuuksia on tarjolla...”*

### **Vapaa-aika**

Vastaajat toivoivat tietoa vapaa-ajan teemaan liittyen virkistystarjonnasta, matalan kynnyksen kerhotoiminnasta, liikuntapalveluista, paikallisista tapahtumista sekä useampi oli maininnut tietotekniikan oppimisen ja/tai ylläpitämisen.

*”Virkistys- ja sosiaalisten kanssakäymisten tarjonta.”*

*”Enemmän matalan kynnyksen kerhotoimintaa...”*

*"...tietotekniikka vaatii jatkuvasti enemmän osaamista."*

*"Liikuntamahdollisuuksia vanhenevalle väestölle."*

*"Paikallisista tapahtumista, joihin on helppo osallistua."*

## 8 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS

Tulosten jälkeen ne käsiteltiin ohjausryhmän kanssa ja kehittämisprojektin kehittämismenetelmänä käytettiin dialogista keskustelua. Dialogisella keskustelulla tavoitellaan keskustelijoiden välillä yhteistä ymmärrystä ja kaikkien mielipiteille annetaan mahdollisuus (Salonen ym. 2017, 55, 84). Ohjausryhmä kokoontui kehittämisprojektin aikana Teamsin välityksellä kolme kertaa. Tämän lisäksi kävimme keskustelua sähköpostin välityksellä ja henkilökohtaisesti työpaikalla. Nämä yhteydenpitomuodot kehittämisprojektin etenemisen ja tuotoksen luomisesta koettiin parhaaksi tavaksi edetä. Kehittämisprojektin projektipäällikkö tuotti ensin luonnoksen ohjausryhmässä mietittävistä asioista ja kehittämisprojektin tuotoksesta ja sen jälkeen tehtiin yhdessä päätökset kehittämisprojektin vaiheista ja kehittämisprojektin tuotoksesta.

Kehittämisprojektiin liittyvän tutkimuksen tulosten analysoinnin jälkeen sovittiin kehittämisprojektin väliesitys työpaikalle. Tätä ennen kävin kutsuttuna puhumassa 26.9.2022 Perttelin eläkeläisten kuukausikokouksessa tutkimuksen tuloksista. Samalla paikalla olijoilla oli mahdollisuus kommentoida, miten he olivat varautuneet ikääntymiseen. Paikalla oli noin 30 henkilöä ja puheenvuoron ottaneiden joukosta nousi esille etenkin asumisen miettiminen ja juridiset asiakirjat. Tämä vahvisti sitä käsitystä, että ikääntymiseen varautuminen on tärkeä aihe ottaa puheeksi erilaisissa yhteyksissä.

14.10.22 pidettiin kehittämisprojektin väliesitys työpaikallani Teamsin välityksellä ja siihen osallistuivat tutor-opettaja, ohjausryhmän jäsenet, vanhuspalveluiden johtaja sekä työyhteisön jäseniä. Paikalla oli yhteensä 11 henkilöä opinnäytetyön tekijän lisäksi. Aluksi pidettiin noin 25 minuutin pituinen powerpoint-esitys kehittämisprojektin siihenastisesta etenemisestä sisältäen kehittämisprojektin taustat ja tehdyn tutkimuksen tulokset. Esityksen jälkeen ideoitiin ja pohdittiin yhdessä minkälainen kehittämisprojektin tuotos olisi hyödyllisin.

Osallistujat olivat yksimielisiä siitä, että hyvä tuotos olisi tarkistuslista kysymyksillä, joka laittaisi ihmiset miettimään omaa tai lähipiirinsä ikääntymiseen varautumista. Tarkistuslista olisi sekä paperinen että saatavilla internetsivuilta

linkkeineen tarkistuslistan teemoihin. Keskustelua käytiin myös mikä olisi tarkistuslistan oikea kohderyhmä ja miten sitä voitaisiin kohdentaa? Tarkistuslistan parhaaksi kohderyhmäksi totesimme kuuluvan muut kuin vanhuspalveluiden piirissä jo olevat asiakkaat. Toki heillekin on tärkeää tuoda esille ikääntymiseen varautumista. Kävimme keskustelua yhteistyöstä työterveyshuollon, terveyspalveluiden aikuisneuvolan ja seniorineuvolan kanssa sekä eläköitymiseen liittyvästä tilanteesta. Pohdimme, missä esitteen kohderyhmään kuuluvat liikkuvat, jotta tarkistuslistaa voisi jakaa tai mainostaa.

Päätimme työelämämentorin ja Salon kaupungin vanhuspalveluiden johtajan kanssa välittää kappaleen 7.2 tulokset eteenpäin oikeille kohderyhmille opinnäytetyön loppuraportin valmistumisen jälkeen. Päädyimme tähän ratkaisuun, koska kehittämisideoiden vastaanottajan on hyvä tietää missä kontekstissa nämä ideat ovat nousseet, joten linkki Theseuksen opinnäytetyön raporttiin laitetaan sähköpostien liitteeksi. Kaikki vastauksissa tulleet kehittämisideat ja toiveet ovat tärkeitä, mutta niistä nostetaan erikseen vanhusneuvolan perustaminen, toive kutsusta säännöllisiin terveys- tai lääkärintarkastukseen, talousneuvonta ja tiedottamisen lisääminen saatavilla olevista palveluista ja vapaa-ajanvietto mahdollisuuksista. Näiden kehittämisideoiden vastaanottajat selkenevät Varsinais-Suomen hyvinvointialueelle siirtymisen jälkeen.

Tämän kehittämisprojektin tuotoksena luotiin ikääntymiseen varautumisen tarkistuslista (Liite 4), joka on esitelty myös taulukossa 6. Toisena sivuna tarkistuslistalla on sähköisiä linkkejä, joista saa halutessaan lisätietoja. Tarkistuslista löytyy Salon kaupungin internetsivuilta: <https://salo.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/hyvinvoinnin-edistaminen/hyvinvointikertomus-ja-suunnitelma/>

Taulukko 6. Näin voit varautua ikääntymiseen – tarkistuslista.

Asuminen	Sosiaalinen verkosto	Talous ja asiakirjat	Terveys	Palvelut	Teknologia	Asenne
*Onko asuntosi esteetön? *Päasetkö kulkemaan apuvälineen kanssa? *Onko portaita tai hissiä? *Onko kotisi paloturvallinen? *Selviydytkö kodin ja piha-alueen hoitamisesta? *Onko tarvittavat palvelut lähettyvillä? *Onko julkinen liikenne saatavilla?	*Pidätkö säännöllisesti yhteyttä läheisiin tai ystäviin? *Onko sinulla joku, jolta pyytää apua? *Onko sinulla jokin harrastus tai mielekästä tekemistä? *Onko sinulla harrastuksia, joissa tapaavat muita ihmisiä?	*Oletko miettinyt, miten taloudelliset yms. asiiasi tulevat hoidettua, jos et pysty siihen jostain syystä itse? *Entä jos et pysty itse kertomaan, miten haluat tulla hoidetuksi? *Oletko miettinyt miten rahasi riittävät, kun tulot pienenevät?	*Liikutko riittävästi? *Syötkö terveellisesti? *Nukutko riittävästi? *Käytätkö alkoholia kohtuullisesti? *Käytkö säännöllisesti terveystarkastuksessa? *Jos sinulla on pitkäaikaissairaus, noudatko hoito-ohjeita?	*Oletko tietoinen mitä palveluita on saatavilla, kun tarvitse apua arjen sujumiseen? *Tiedätkö mihin kannattaa olla yhteydessä?	*Osaatko hoitaa asioita sähköisiä kanavia pitkin? *Osaatko käyttää tietokonetta? *Osaatko käyttää älypuhelin? *Tarvitsetko digitukea? *Hyötyisitkö turvateknologia sta?	*Miten suhtaudut omaan ikääntymiseen? *Millaisella mielellä olet ottamassa vastaan omaa ikääntymistäsi? *Koetko, että pystyisit itse vaikuttamaan omaan turvalliseen ja mielekkääseen ikääntymiseen?

Ohjausryhmä kokoontui kaksi kertaa marraskuussa 2022 Teamsin välityksellä kehittämisprojektin tuotokseen liittyen. Projektipäällikkö oli valmistellut ensimmäiseen tapaamiseen ensimmäisen version tarkistuslistan rungosta. Monipuolisella keskustelulla teimme ratkaisut tarkistuslistan ulkomuodosta sekä erillisestä internet-linkkien liitteestä ja kävimme pohdintaa tarkistuslistan sisällöstä. Tämän jälkeen projektipäällikkö jatkoi tarkistuslistan työstämistä ennen toista tapaamista. Jälkimmäisessä tapaamisessa päätettiin valita tarkistuslistan ulkomuodoksi Salon kaupungin viestintämateriaalista powerpointesityksen pohja ja vaakamalli. Päätimme myös, että tarkistuslistan koko on yksi A4 ja linkeille toinen A4-sivu. Tarkistuslistaan liittyvistä linkeistä olimme yksimielisiä, että niiden tulee olla valtakunnallisesti tunnettuja toimijoita, ei yritysten mainoksia. Tarkistuslistan otsikkoa pohdittiin monesta eri näkökulmasta ja projektipäällikkö päätyi valitsemaan otsikon ”Näin voit varautua ikääntymiseen -tarkistuslista”.

Kehittämisprojektin tavoitteena oli työstää tuotos, jossa kerrottaisiin vinkkejä omaehtoiseen ikääntymiseen varautumisesta. Tämä tavoite täyttyi ja ohjausryhmän kesken tuotettiin tarkistuslista. Tarkistuslistan otsikoiden valinta perustui kehittämisprojektin tutkimuksellisen osuuden kautta tulleisiin teemoihin ja niitä muokattiin lyhyemmiksi, suluissa on kirjallisessa raportissa käytetty

teema: *asuminen* (asuminen), *sosiaalinen verkosto* (sosiaalisen verkoston merkitys ikääntymisessä), *talous ja asiakirjat* (taloudellinen tilanne ja asiakirjat), *terveys* (terveelliset elämäntavat sekä oman terveydentilan seuraaminen), palvelut (tietoisuus saatavilla olevista palveluista), *teknologia* (teknologia) sekä *asenne* (asennoituminen ikääntymiseen). Tarkistuslistaa voi hyödyntää ja muokata myös muiden kuin salolaisten käyttöön. Nyt tarkistuslistan linkkilistalla on viitattu paikallisesti Salon kaupungin ikääntyneiden palveluihin hakeutumiseen sekä Salon kaupunkitiedote -lehteen, jossa on laajasti tietoa Salon kaupungin palveluista sekä yhdistysten toiminnasta. Haasteena tarkistuslistan linkkeihin liittyen on linkkien toimivuus ja ajantasaisuus. Tarkoituksena on, että projektipäällikkö huolehtii jatkossakin tarkistuslistan ajan tasaisuudesta ja mahdollisten työtehtävien muuttuessa huolehtii, että tarkistuslistan päivittämiseen on nimetty vastuuhenkilö.

### 8.1 Kehittämiprojektin tuotoksen julkaisu- ja viestintäsuunnitelma

Kehittämiprojektin juurruttamista ja levittämistä käytäntöön edistävät mm. ohjausryhmän kokoonpano tarkoituksenmukaisilla henkilöillä sekä ohjausryhmän sitouttaminen ja asiantuntijuuden hyödyntäminen (Halonen 2021, 42). Kehittämiprojektin tuotos, ”Näin voit varautua ikääntymiseen - tarkistuslista”, on tarkoitettu kaikkien kansalaisten käyttöön tarkistuslistaksi, joten tämä lähtökohta on pyritty ottamaan huomioon tarkistuslistan levittämisessä. Ohjausryhmän asiantuntijuuden ja verkostojen kautta pohdittiin erilaisia paikkoja ja yhteistyökumppaneita, kenelle tarkistuslistaa voisi välittää, jotta se lähtisi leviämään ja tulisi kansalaisten tietoisuuteen ja käyttöön. Haasteena tarkistuslistan levittämisessä on Varsinais-Suomen hyvinvointialueelle siirtyminen ja organisaatorakenteen järjestäytyminen 1.1.2023 alkaen.

Salon kaupungin vanhuspalveluiden johtajan ja työelämämentorin ehdotuksesta tarkistuslistalle löytyi paikka Salon kaupungin internetsivuilta Hyvinvoinnin edistämisen alta. Samalla internet-sivulla on Hyvinvointikertomus sekä Ikääntyneiden hyvinvoinnin suunnitelma. Tarkistuslista löytyy sähköisessä osoitteesta <https://salo.fi/kaupunki-ja-paatokseteko/hyvinvoinnin->

[edistaminen/hyvinvointikertomus-ja-suunnitelma/](#). Kun tarkistuslista saatiin sähköiseen muotoon, sitä oli helpompi levittää eteenpäin. Projektipäällikkö välitti sähköistä internetlinkkiä eteenpäin ikääntyneiden palveluohjaukseen maaliskuussa 2023. Tarkoitus on myös opinnäytetyön valmistumisen jälkeen pyytää tarkistuslistan julkaisemista Salon kaupungin sosiaalisessa mediassa.

## 8.2 Kehittämiprojektin arviointi

Kehittämiprojektin arvioinnin tavoitteena on edistää kehittämiprojektin etenemistä ja arviointia voi tapahtua koko kehittämiprojektin ajalla, jolloin kehittämiprojektin tavoitteita ja toimintatapoja voidaan muuttaa. Arvioinnin tavoitteena on myös analysoida sitä, saavuttiko kehittämissuunnitelma tarkoituksensa. (Toikko & Rantanen 2009, 61; Salonen ym. 2017, 64–65.)

Oma toimintani projektipäällikkönä onnistui mielestäni hyvin. Osaan aikatauluttaa tekemiseni ja pitää kiinni sovituista asioista. Minulle oli alusta asti selvää, että opinnäytetyön tekeminen on laaja kokonaisuus, jossa ohjausryhmän merkitys korostuu. Olen tyytyväinen ja kiitollinen ohjausryhmäni jäsenille heidän panostuksestaan opinnäytetyön tekemisessä. Ohjausryhmän neljän jäsenen yhteistoiminta sujui hyvin ja käydyt keskustelut ja pohdinnat olivat laadukkaita ja innovatiivisia. Ohjausryhmän sisällä oli monipuolista osaamista, kokemusta ja koulutustaustaa. Olen myös tyytyväinen kehittämiprojektin väliesitykseen osallistuneille työyhteisöni jäsenille saaduista kommentteista ja ideoista kehittämiprojektin tuotoksen eteenpäin viemisessä.

Tein heti alussa selkeän aikataulullisen suunnitelman, miten opinnäytetyö lähtisi etenemään. Mielestäni prosessiin kuuluu myös se, että välillä on jätettävä kirjallinen lopputuotos hautumaan muutamaksi viikoksi ja työstää sisältöä ajatuksen tasolla, joten alkuun oli ajatuksena saada opinnäytetyö tehtyä koulun aikataulun mukaisesti syksyllä 2023. Tutor-opettajaa on kiittäminen siitä, että hän ehdotti aineistonkeruuta toteutettavaksi jo kesäkuussa 2022 eikä alun perin suunnitellusti syyskuussa 2022. Ratkaiseva tekijä aineistonkeruun ajankohtana oli Salon kaupunkitiedote -lehden julkaisuaikataulu. Sain kuitenkin eri

toimistosihteereiltä tarvittavat avut, jotta sähköinen vastauslinkki ja julkaisumateriaali lehteen valmistuivat ajoissa ja aineisto saatiin kerättyä jo kesäkuussa 2022. Tämän ansiosta opinnäytetyö tulee valmistumaan keväällä 2023 ja se voidaan esittää kevään 2023 koulun seminaareissa.

Koen oman asiantuntijuuteni lisääntyneen opinnäytetyön edetessä. Olen valmistunut sosionomi (AMK):ksi vuonna 2003, joten pelkästään tiedonhaku on muuttunut tuosta ajasta huomattavasti sähköisempään suuntaan. Työelämässä ollessa ei ole oikein ollut aikaa perehtyä esimerkiksi ministeriöiden tekemiin suunnitelmiin väestön ikääntyessä, joten nyt oli hyvä tilaisuus tutustua ohjeistuksiin, linjauksiin ja lakimuutoksiin. Tämän lisäksi muiden opiskelutehtävien tiedonhaku laajensi tietämystä ikääntyneen väestön ennakoiviin suunnitelmiin. Opinnäytetyön tekeminen vahvisti näkemystäni siitä, että pystyn organisoimaan tällaisen kokonaisuuden menestyksekkäästi.

## 9 POHDINTA

Kehittämisprojektin tutkimuksellisessa osiossa kyselyyn vastanneiden vastauksien perusteella ikääntymiseen varautumisen teemoiksi tulivat asennoituminen ikääntymiseen, sosiaalisen verkoston merkitys ikääntymisessä, asuminen, taloudellinen tilanne ja asiakirjat, terveelliset elämäntavat, oman terveydentilan seuraaminen, teknologia sekä tietoisuus saatavilla olevista palveluista. Jos verrataan näitä tuloksia teoreettiseen perustaan, voidaan todeta, että kaikki muut teemat olivat samoja tai samankaltaisia paitsi tässä tutkimuksessa teemaksi noussut teknologia, vertaa esim. Varaudu vanhuuteen-sivusto (Varaudu vanhuuteen n.d). Tämä on mielestäni hieman yllättävä tulos, koska teknologian kehittyminen on ollut vauhdikasta ja palvelut ovat suurelta osin siirtyneet sähköiseen muotoon. Myös älypuhelimien ja internetin käyttö ovat lisääntyneet. Mielestäni on tärkeää ottaa huomioon myös tämä näkökulma ikääntyneiden kohdalla. Miten mahdollistetaan kaikille tasapuolinen palvelu- ja tiedonsaanti, jos käytössä ei ole internettiä tai sitä ei osata käyttää? Uskon, että kymmenen vuoden päästä olemme ihan erilaisessa tilanteessa teknologian hyödyntämisessä, kun tällä hetkellä jo lähes kaikki eläköityvät ovat tottuneet käyttämään teknologiaa ja internettiä.

Vanhustyön keskusliitto on mielestäni Suomessa edelläkävijä vanhuuteen varautumisessa. Vanhustyön keskusliitto määrittelee vanhuuteen varautumisen osa-alueiksi talous, asuminen, mielekäs elämä, terveys ja asiakirjat (Hoida ainakin nämä, n.d). Myös tässä opinnäytetyössä tulevat esille nuo samat teemat, mikä kertoo mielestäni siitä, että tärkeät osa-alueet on tunnistettu.

Työskentelen asiakkaiden hoito- ja palveluketjun loppupäässä ollen mukana arvioimassa asiakkaiden ympärivuorokautisen hoivan tarvetta. Tässä työssä tulee viikoittain esille asiakastapauksia varsinkin asumisen ennakointiin liittyen ja se, ettei asiaa ole pohdittu tai jos on pohdittu, niin asialle ei ole tehty mitään. Vielä löytyy paljon puulämmitteisiä omakotitaloja ja joitakin asiakkaita, joilla on pesutilat ulkorakennuksessa. Myös portaiden takana olevat pesutilat tuovat haasteita asiakkaiden omassa kodissa asumiselle palveluntarpeen lisääntyessä. Hissitön

kerrostalo on myös monen haasteena liikkumiskyvyn heiketessä. Kodin muutostöillä pystyisi mahdollisesti asumaan nykyisessä asunnossa pidempäänkin, jos esimerkiksi amme poistetaan kylpyhuoneesta. Asunnon sijainti on myös tärkeä ottaa huomioon. Eläminen on sujuvampaa palveluiden lähellä. Toki kaikki eivät halua asua keskustassa ja tämä tuo taas haasteen palvelujärjestelmään, miten palveluiden saatavuus mahdollistetaan myös syrjäalueille. Asumisen ennakointi on tärkeä osio ikääntymiseen varautumisessa ja tästä onkin tehty paljon ministeriötason ohjeistuksia ja suunnitelmia (Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma vuosille 2020-2022 2020, 3-5). Luodussa tarkistuslistassa asumiseen liittyviä kysymyksiä ovat mm. onko asunosi esteetön? Pääsetkö kulkemaan apuvälineen kanssa? Onko portaita tai hissiä? Selviydytkö kodin ja piha-alueen hoitamisesta.

Toinen merkittävä asia palveluketjun loppupäässä eteen tulleista asioista on asiakkaiden asioiden hoitaja, kun itse ei siihen enää kykene. Koenkin, että asumisen ennakkoinnin lisäksi edunvalvonnallinen ennakointi on tärkeä osio oman onnistuvan ikääntymisen toteutumisessa. Opinnäytetyön teoreettisessa perustassa aikaisemmissa tutkimuksissa taloudellinen ja oikeudellinen ennakointi tulivat esille hoitotahdon ja edunvalvonnan osalta (Mäki-Petäjä-Leinonen 2013, 72–74). Luodussa tarkistuslistassa talouteen ja asiakirjoihin viitataan mm. kysymyksillä oletko miettinyt kuka hoitaa taloudelliset asiasi, kun siihen ei enää itse pysty ja oletko miettinyt miten rahasi riittävät?

Sosiaalisen verkoston merkitystä ei pidä myöskään unohtaa. Tämänkin olen huomannut työssäni, että monet asiakkaat kokevat yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Olisiko yksinäisyyttä ja turvattomuutta vähemmän, jos olisi ollut mahdollisuus rakentaa ja ylläpitää omaa sosiaalista verkostoaan paremmin ja itse huomata toisten ihmisten tärkeyden merkitys. Teoreettisessa perustassa sosiaalinen verkosto oli yksi löytyneistä teemoista (Muhonen 2019, 33–37). Ulkomaisissa tutkimuksissa vapaaehtoistyötä tehtiin enemmän (Solhi ym. 2022). Suomessakin moni 3.sektorin toiminta perustuu paljon vapaaehtoistyöntekijöiden panokseen. Luodussa tarkistuslistassa sosiaaliseen verkostoon viitataan mm.

pohtimalla onko sinulla yhteisöä mihin kuulut ja joku, jolta voit tarvittaessa pyytää apua.

Terveellisistä elämäntavoista ja oman terveydentilan seuraamisesta on olemassa paljon ohjeistuksia ja suosituksia (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020, 24, 35, 40–41). Näiden toteuttaminen on kiinni jokaisen omasta asenteesta. Aikaisimmissa tutkimuksissa esille tulivat itsestä huolehtiminen, ruokailutottumukset ja kognitiivisten taitojen ylläpitäminen (mm. Paakkari 2018, 9; Vanhustyön keskusliitto 2022). Luodussa tarkistuslistassa näitä asioita pyydetään pohtimaan mm. kysymällä liikutko riittävästi, syötkö terveellisesti, käytkö terveystarkastuksissa.

Luodussa tarkistuslistassa viitataan saatavilla olevien palveluiden selvittämiseen kysymällä, oletko tietoinen mistä saat apua arkeen, jos sitä tarvitset. Tietotarve saatavilla olevista palveluista koetaan turvalliseksi (Mieronkoski 2015, 53–55). Esimerkiksi Varsinais-Suomen hyvinvointialueella on keskitetty asiakasohjauksen puhelinnumero, josta saa neuvontaa ikääntyneille tarkoitetuista palveluista (Ikääntyneiden palvelut n.d). Kehittämiprojektini tutkimuksellisessa osuudessa toivottiin yhtä numeroa, josta saa tarvittaessa kysytyä neuvoja arjen sujumiseen.

Riittääkö hyvinvointialueiden kapasiteetti ennaltaehkäisevään työhön myös ikääntymiseen varautumisessa? Mielestäni olisi hyvä ottaa työhön mukaan myös 3.sektorin toimijat. Ja lopultahan ennakointi on jokaisen oma asia ja vastuu ja tämä tulee esille ihmisen omasta asenteesta (Kuusela 2020, 29). Olisikin tärkeää ottaa ikääntymisen ennakointi esille eri yhteyksissä, jotta jokainen alkaisi miettimään asiaa omassa tai omaisensa arjessa. Valtaosa ihmisistä eivät kuitenkaan ajaudu ikääntyneiden palveluiden piiriin. Ne, jotka ajautuvat heidän kohdallaan henkilökunnalla on mielestäni hyvät mahdollisuudet ottaa arjessa selviytymisessä huomioon tässä opinnäytetyössä esitettyjä keinoja ikääntymiseen varautumisessa. Panostus ennaltaehkäisyyn tulee kohdistaa niihin, jotka eivät tarvitse apuja päivittäisissä toiminnoissa. Lähtökohtana on tietenkin se, että ennakoivilla toimenpiteillä palveluiden piiriin ei olisi tarvetta tulla.

## 9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta käsitellään validiteetin ja reliabiliteetin kautta. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu ja reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta ja pysyvyyttä. (Kananen 2017, 175; Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteerinä on tutkija henkilökohtaisesti ja hänen tekemiensä valintojen todenmukaisuus ja kuuliaisuus tutkimusta kohtaan (Eskola & Suoranta 2003, 210; Vilkkä 2021, 196). Luotettavuuden tarkastelussa on tärkeää, miten tutkimus on dokumentoitu ja valinnat perusteltu ja luotettavuutta lisää se, että tutkija tekee yksityiskohtaisen ja tarkan selonteon tutkimuksen toteuttamisesta ja sen eri vaiheista. (Hirsjärvi ym. 2009, 232; Kananen 2017, 176.) Jokainen laadullinen tutkimus on ainutlaatuinen kokonaisuus eikä samaa tutkimusta voi käytännössä tehdä uudestaan samanlaisena. Tutkimusaineiston analyysissä eri tutkijat voivat päätyä erilaiseen teemoitteluihin. (Vilkkä 2021, 197.) Tässä tutkimuksessa on dokumentoitu perustelut tutkimuksen kohderyhmän valinnasta ja aineiston hankintatavasta. Tutkimuksen sähköisen vastauslinkin jakeluväylät on myös ilmoitettu. Tutkimusaineiston analyysi on merkitty taulukoihin 2-4 ja niissä on tuotu esille miten aineiston teemoittelu tehtiin.

Tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta edesauttaa se, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä (Kuula 2011, 34). "Opetus- ja kulttuuriministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisestä. Hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia ovat muun muassa se, että tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja ja sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksessa huomioidaan viittauksilla toisten tutkijoiden aikaisemmin tekemät työt. Tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan ja aineistot tallennetaan asianmukaisesti. Tutkimusluvat tulee olla kunnossa ja mahdolliset rahoituslähteet ja

sidonnaisuudet tulee tuoda esille.” (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 4–6.)

Opinnäytetyöstä tehtiin sopimus toimeksiantajan (Salon kaupunki), opiskelijan ja ammattikorkeakoulun kanssa. Työelämämentorin kanssa tehtiin mentorointisopimus. Salon kaupungin vanhuspalveluiden johtaja myönsi tutkimukselle tutkimusluvan 25.4.2022. Tässä tutkimuksessa on merkitty lähdeviittaukset käytetyistä teoreettisista perusteista ja kirjallisuudesta. Opinnäytetyöraportti tarkistettiin sen valmistumisen jälkeen Ouriginal-plagiointitunnistusjärjestelmässä.

Tutkimuksessa etsittiin vastaajia Salon kaupungin internet-sivulle laitettun sähköisen kyselyn avulla. Kyselyssä oleva informaatio sekä sähköisen vastauslinkin alussa esitettävä tutkimustiedote (Liite 5) ovat tutkijaa sitovia asiakirjoja. Tutkimuksesta annettava tieto on tärkeää, koska tämä saattaa ratkaista sen, haluavatko ihmiset ottaa osaa tutkimukseen. Tutkimustiedotteessa tulee ilmoitettuna olla tutkijan yhteystiedot, tutkittavien valintaperusteet, mikä on tutkimuksen tavoite sekä tietosuojaratkaisut. Sähköisessä kyselyssä kyselylomakkeen täyttäminen ja lähettäminen sähköisen vastauslinkin kautta on riittävä suostumus ottaa osaa tutkimukseen. Kyselylinkin alussa oleva tutkimustiedote ja tietosuojaseloste (Liite 6) ovat riittävä informaatio tutkimukseen osallistuvalla. (Kuula 2011, 100–105,117.)

Tutkimukseen osallistuvat osallistujat olivat vapaaehtoisesti mukana. Tutkimustiedote ja tietosuojaseloste kirjoitettiin sähköisen kyselylinkin yhteyteen ennen kuin vastaaminen alkaa. Vastaajalla oli mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai jättää valmis kirjoitus lähettämättä. Sähköisen linkin kautta kerättyihin vastauksiin ei tule näkyviin lähettäjän tietoja. Vastaajia ei voi tunnistaa, koska kyselyssä ei kysytty tarkkoja henkilötietoja, ainoastaan syntymävuotta ja sukupuolta. Tutkimuksen aineisto muodostui kokonaisuudessaan vastaajien kirjoittamista vastauksista sähköiseen kyselylinkkiin. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska tutkija ei itse litteroi tekstejä, kuten esimerkiksi haastatteluissa.

Sähköinen vastauslinkki oli avoinna 1.6.2022 – 26.6.2022 Salon kaupungin internet-sivulla. Vastaukset tulostettiin paperille ja tämän jälkeen aloitettiin sisällönanalyysi. Sähköinen vastauslinkki suljettiin Questback-järjestelmässä 27.6.2022. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tulostetut kirjoitukset hävitettiin tietosuojaroskana lukittuun tietosuojasäiliöön. Tutkimusaineistoa käytettiin vain tässä opinnäytetyössä. Vastajilta saatuja vastauksia käytettiin suorina lainauksina täydentämään tutkimuksen tulososiota.

Kehittämiprojektin osuudessa eettisyys ja luotettavuus tulevat esille siten, että tutkimuksellisen osuuden tuloksien perusteella luotiin tarkistuslista teemojen pohjalta. Luotettavuutta korostaa myös se, että tarkistuslistan lisätieto-linkkeihin on valittu yleishyödyllisiä toimijoita eikä mainosteta esimerkiksi yritysten toimintaa. Mielestäni eettisyys ja luotettavuus tulevat esille myös siinä, että kehittämiprojektin tuotos on luotu yhdessä kehittämiprojektin ohjausryhmän kesken.

## 9.2 Jatkotutkimus- ja kehittämissuhteet

Opinnäytetyössä tehtyä kyselyä voisi toteuttaa jatkossakin ja kohderyhmään voisi ottaa mukaan myös ikääntyneiden palveluiden piirissä jo olevat. Mielestäni olisi tärkeää kerätä ikäihmisten kokemuksia ja ideoita tulevaisuudessakin ikääntymiseen varautumiseen liittyen. Samalla tulisi heräteltä kansalaisia miettimään omaa elämäänsä ja varautumista ikääntymiseen. Myös aineistonkeruu voisi olla mahdollista paperisella lomakkeella, mikä tässä opinnäytetyössä ei ollut vaihtoehtona. Tämä voisi tuoda vastajiin mukaan sellaisia ikäihmisiä, joilla ei ole mahdollisuutta käyttää sähköistä vastauslinkkiä.

Ikääntymiseen varautumisessa voisi olla toimiva idea toteuttaa kansallinen kampanja esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton tai Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen operoimana. Näin asia saisi valtakunnallista huomiota. Voisiko tarkistuslistasta luoda postereita ja olla esillä erilaisissa ikääntyneiden kohtaamispaikoissa? Olisiko älypuhelimien sovelluksesta hyötyä kansalaisten

ikäntymiseen varautumiseen? Sovelluksessa voisi olla erilaisia tehtäviä ja tarkistuslistaa, miten edetä omassa ikääntymiseen varautumisessa.

Olen myös pohtinut eläkevalmennuksien lisäämistä ja voisiko se olla jopa työnantajan tai työterveyshuollon velvoite tiedottaa ja tuoda esille eläkkeelle siirtymiseen liittyviä asioita, jotka kulkevat rinta rinnan ikääntymiseen varautumisen kanssa? Tässä tulee pohdittavaksi samalla työelämän ulkopuolella olevien informointi. Taloudellisesta pärjäämisestä tulisi myös puhua enemmän. Tutkimuksessa tulikin esille, että olisi toivottavaa puhua siitä, että eläke ei ole sama kuin palkka. Voisiko terveystieteiden aikuisneuvonta tai seniorineuvolta olla oikea paikka, jossa ikääntymiseen varautumiseen liittyviä asioita otettaisiin esille? Mikä olisi 3.sektorin rooli asiassa? Voisivatko he osallistua tiedottamiseen esimerkiksi pitämällä erilaisia työpajoja tai kursseja, joissa voitaisiin jakaa vinkkejä esimerkiksi terveellisistä elämäntavoista? Myös tässä osiossa nostaisin esille teknologian opettamisen ja sen hyödyntämisen ikääntyneiden arjessa.

Toivoisin myös, että luomani ”Näin voit varautua ikääntymiseen” -tarkistuslista alkaisi elää omaa elämäänsä ja tulisi osaksi muidenkin toimijoiden työtehtäviä. Tarkistuslistaa voisi helposti muokata paikallisemmaksi ottamalla mukaan paikallisten toimijoiden internet-linkkejä.

## LÄHTEET

Apouey, B.H. 2018. Preparation for old age in France: The roles of preferences and expectations. The Journal of the Economics of Ageing. Volume 12. Viitattu 17.9.2022. <https://doi.org/10.1016/j.jeoa.2017.11.003>

Better Health Channel 2015. Healthy and active ageing. Department of Health, State Government of Victoria, Australia. Viitattu 12.11.2022. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/healthy-and-active-ageing#>

Chartwell 2018. 7 ways to promote active aging and healthy longevity. Viitattu 12.11.2022. <https://chartwell.com/en/blog/2018/10/7-ways-to-promote-active-aging-and-healthy-longevity>

Dufva, M. 2020. Megatrendit 2020. Sitran selvityksiä 162. Vantaa: Erweko. Viitattu 15.7.2022. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2019/12/megatrendit-2020.pdf>

Ehkäisevät palvelut iäkkäille ihmisille 2022. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 15.7.2022. <https://stm.fi/ikaantyneiden-ehkaisetvat-palvelut>

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6.painos. Tampere: Vastapaino.

Global strategy and action plan on ageing and health 2017. World Health Organization. Viitattu 4.9.2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513500>

Green paper on ageing. 2021.European commission. Viitattu 4.9.2022. [https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/green\\_paper\\_ageing\\_factsheet\\_en\\_1.pdf#:~:text=The%20Green%20Paper%20on%20Ageing%20opens%20a%20wide,age%2C%20to%20retirement%2C%20and%20stages%20of%20growing%20needs.](https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/green_paper_ageing_factsheet_en_1.pdf#:~:text=The%20Green%20Paper%20on%20Ageing%20opens%20a%20wide,age%2C%20to%20retirement%2C%20and%20stages%20of%20growing%20needs.)

Halaweh, H., Dahlin-Ivanoff, S., Svantesson, U. & Willén, C. 2018. Perspectives of Older Adults on Aging Well: A Focus Group Study. Hindawi. Journal of Aging

Research. Volume 2018, Article ID 9858252. Viitattu 17.9.2022.  
<https://doi.org/10.1155/2018/9858252>

Hallituksen esitys 2021. HE 231/2021 vp. Hallituksen esitys eduskunnalle laeiksi sosiaalihuoltolain ja ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista annetun lain muuttamisesta sekä niihin liittyviksi laeiksi. Viitattu 20.8.2022.  
[https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Documents/HE\\_231+2021.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Documents/HE_231+2021.pdf)

Halonen, K. 2021. Projektii loppuu, mitä jää? Sosiaalisten innovaatioiden juurruttaminen. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja OIVA-sarja 33. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/498615/2021%20OIVA%2033%20Projektii%20loppuu%20mit%c3%a4%20j%c3%a4%c3%a4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Heikkinen, E. 2013. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3.uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 393–406.

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

Hoida ainakin nämä n.d. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 27.11.2022.  
<https://www.vanheneminen.fi/hoida-ainakin-nama>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 27.3.22.  
[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Ikäystävällinen Salo 2019. Vanhuspalveluiden kehittämishjelma 2020-2025. Sosiaali- ja terveystalvvelukunta. Viitattu 1.4.2022.  
<http://salo.oncloudos.com/kokous/20204371-8-1.PDF>

Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma vuosille 2020–2022 2020. Ympäristöministeriö. Viitattu 15.7.2022.  
[https://ym.fi/documents/1410903/38439968/lkaantyneiden\\_asumisen\\_toimenpideohjelma\\_FI-52565ACB\\_21A7\\_4EB5\\_B5E1\\_99651279528D-159518.pdf/52eb690c-1d88-17c4-a571-](https://ym.fi/documents/1410903/38439968/lkaantyneiden_asumisen_toimenpideohjelma_FI-52565ACB_21A7_4EB5_B5E1_99651279528D-159518.pdf/52eb690c-1d88-17c4-a571-)

[9d0054ff7961/Ikaantyneiden\\_asumisen\\_toimenpideohjelma\\_FI-52565ACB\\_21A7\\_4EB5\\_B5E1\\_99651279528D-159518.pdf?t=1603259593212](https://www.varha.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaantyneiden-palvelut)

Ikääntyneiden palvelut n.d. Varsinais-Suomen hyvinvointialue. Viitattu 18.3.2023.  
<https://www.varha.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaantyneiden-palvelut>

Jolanki, M. 2020. Ja saahaan nauttia siitä eläkkeellä olemisesta. Eläkeläisten kokemuksia eläkkeelle jäämisestä. Pro gradu -työ. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö. Lapin yliopisto. Viitattu 15.10.2022.  
<https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/64153>

Jolanki, O., Suhonen, R. & Rappe, E. 2020. Hyvinvointia ja osallisuutta asuinympäristöjä kehittämällä. Gerontologia, 34(4). Hermes Oy. Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry, 349–353.

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen omaispiirteet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. & (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudemus Oy, 57–60.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kansallisen ikäohjelman periaatepäätös lausunnolle 2022. Valtioneuvoston tiedote. Viitattu 4.9.2022. <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/kansallisen-ikaohjelman-periaatepaatos-lausunnolle>

Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. Viitattu 15.7.2022.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM\\_2020\\_31\\_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Kempainen, K. 2022. Eläkkeelle jäämiseen varautuminen, näkökulmana elämänlaatu ja hyvä elämä. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.7.2022.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/703046/Kempainen\\_Kirsi.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/703046/Kempainen_Kirsi.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.

Kohti Varsinais-Suomen hyvinvointialuetta n.d. Viitattu 4.9.2022.  
<https://vshyvinvointialue.fi/article/hyvinvointialue/>

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2.uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Kuusela, M. 2020. Ennakoimalla elämänlaatua. Vanheneminen.fi-sivuston käyttäjäkokemuksia. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.7.2022.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345606/Kuusela\\_Minna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345606/Kuusela_Minna.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023 2020. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Viitattu 16.7.2022.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM\\_2020\\_29\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista. 28.12.2012/980. Viitattu 16.7.2022.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Martela, F. 2014. Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Viitattu 20.8.2022.

<https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>

Mieronkoski, R. 2015. Miten elää, toimia ja asua ikääntyneenä? Merkityksellinen ja hyvä vanhuus. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.7.2022.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/101398/Mieronkoski%20Ritva.%20pdf..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Muhonen, M. 2019. Monesta osasta se kerääntyy taa hyvinvointiki niinku yleensä kaikki asiat. - Pirkanmaalaisten ikääntyneiden kokemuksia hyvinvoinnista ja ikääntymisestä. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 15.7.2022.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/115985/MuhonenMinerva.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2013. Ikääntymisen ennakointi. Vanhuuteen varautumisen keinot. Helsinki: Talentum Media Oy.

Mäkitalo, R. 2016. Suomesta ikäihmisten mallimaa. Kunnallisalan kehittämissäätöön Polemia-sarjan julkaisu nro 105. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Paakkari, M. 2018. Varautuminen parempaan vanhuusikään. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 15.7.2022. <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2018/12/Raportti-Varautuminen-parempaan-vanhuusik%C3%A4%C3%A4n.pdf>

Pirhonen, J., Tuominen, K., Jolanki, O. & Jylhä, M. 2019. Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. Gerontologia, 33(3). Hermes Oy. Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry, 105-120.

Pokela, A. 2022. Tutkija kannustaa varautumaan ikääntymiseen hyvissä ajoin. Lahden yliopistokampus. Viitattu 12.11.2022. <https://www.lahdenyliopistokampus.fi/tutkija-kannustaa-varautumaan-ikaantymiseen-hyvissa-ajoin/>

Puusa, A., Hänninen, V. & Mönkkönen, K. 2020. Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. & (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudemus Oy, 216–227.

Rantala, S., Leskinen, T. & Stenholm, S. 2021. Eläkkeelle siirtyminen – mahdollisuus terveempään elämään. FIREA, Turun yliopisto. Viitattu 18.9.2022. <https://sites.utu.fi/firea/ajankohtaista/uusi-opas-johdattelee-elakelaiset-terveellisiin-elintapoihin/>

Rantanen, V. 2021. ”Uusin silmin” – vanhuuteen varautuminen, tulevaisuuden suunnittelu ja elämänmuutokset. Vanheneminen.fi -hankkeen haastattelututkimuksen raportti. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 15.7.2022. [https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2021/02/Tutkimusraportti2021\\_vanhustyon\\_keskusliitto\\_A4\\_web.pdf](https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2021/02/Tutkimusraportti2021_vanhustyon_keskusliitto_A4_web.pdf)

Rosenberg, S. & Vainikainen, K. 2020. Eläkkeelle valmistautuvan aamukampa. Verkkovalmennuksen sisältösuunnitelma. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.7.2022.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/347493/Rosenberg\\_Sari%2c%20Vainikainen\\_Karoliina.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/347493/Rosenberg_Sari%2c%20Vainikainen_Karoliina.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Keuruu: Printek.

Salonen, K. 2012. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli. Teoksessa Hautala, T., Ojalehto, M. & Saarinen, J. (toim.) Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 22-31.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa koulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salunen, E. 2019. Raihnainen Suomi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Silfverberg, P. 2013. Ideasta projektiksi, projektivetäjän käsikirja. Helsinki. Viitattu 1.5.2022. <https://www.slideshare.net/lansisuomenhelmet/pvopas1>

Solhi, M., Pirouzeh, R. & Zanjari, N. 2022. Middle-aged preparation for healthy aging: a qualitative study. BMC Public Health 22, 274 (2022). Viitattu 17.9.2022. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12715-x>

Sosiaalipalvelujen saatavuus 2022. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 15.7.2022. <https://stm.fi/sosiaalipalvelujen-saatavuus>

Stenholm, S., Leskinen, T. & Viikari, L. 2019. Eläköityvien terveyden edistämiseen kannattaa panostaa. Duodecim 2019;135(11):1068-74. Viitattu 15.7.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14949>

Stenholm, S. 2021. Eläkkeelle siirtyminen mahdollisuutena. Viitattu 15.7.2022. <https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu/elakkeelle-siirtyminen-mahdollisuutena/>

Tietoa Salosta 2022. Viitattu 20.8.2022. <https://salo.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/organisaatio/tietoa-salosta/>

Tilastokeskus 2022a. Väestöennuste. Viitattu 12.11.2022.  
[https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_vaenn/statfin\\_vaenn\\_pxt\\_128t.px/table/tableViewLayout1/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vaenn/statfin_vaenn_pxt_128t.px/table/tableViewLayout1/)

Tilastokeskus 2022b. Väestöennuste. Viitattu 12.11.2022.  
[https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_vaenn/statfin\\_vaenn\\_pxt\\_128t.px/table/tableViewLayout1/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vaenn/statfin_vaenn_pxt_128t.px/table/tableViewLayout1/)

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Täyttää elämää eläkkeellä n.d. Suomen Punainen Risti. Viitattu 18.9.2022.  
<https://rednet.punainenristi.fi/tayttaelamaa>

Vanhustyön keskusliitto 2019. Vanheneminen.fi – omaehtoinen varautuminen hyvään vanhuusikään 2018–2020 -hanke. Viitattu 14.7.2022. [https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/Vanheneminen\\_fi\\_hankkeen\\_esite.pdf](https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/Vanheneminen_fi_hankkeen_esite.pdf)

Vanhustyön keskusliitto 2022. Ainutlaatuinen tutkimus vanhuudesta, vanhenemisestä ja vanhustyöstä. Viitattu 15.7.2022. <https://vtkl.fi/ainutlaatuinen-tutkimus-vanhuudesta-vanhenemisesta-ja-vanhustyosta>

Varaudu vanhuuteen n.d. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 18.3.2023.  
<https://www.vanheneminen.fi/>

Varsinais-Suomen hyvinvointialue 2022. Varsinais-Suomen hyvinvointialueen hallituksen lausunto Ikäohjelmaa koskevaan periaatepäätökseen. Viitattu 4.9.2022.

<https://vshyvinvointialue.tweb.fi/ktwebscr/files/show?doctype=7&docid=283422>

Vihreä kirja väestön ikääntymisestä. 2021. Euroopan komission Vihreä kirja väestön ikääntymisestä. Sukupolvien välinen solidaarisuuden ja vastuullisuuden edistäminen. Viitattu 4.9.2022.


[https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com\\_2021\\_50\\_f1\\_green\\_paper\\_fi.pdf](https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com_2021_50_f1_green_paper_fi.pdf)

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5.päivitetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Yli-Knuutila, H. 2012. Projektit uuden luojina ja oppimisen mahdollistajina. Teoksessa Hautala, T., Ojalehto, M. & Saarinen, J. (toim.) Työelämää

kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 10-21.

## Tutkimuslupa

		<b>Viranhaltijapäätös</b>	1(3)
Vanhuspalveluiden johtaja		25.04.2022	§ 20/2022
<b>Tutkimusluvan myöntäminen, omaehtoinen varautuminen ikääntymiseen</b>			
2513/07.01.04.01.03/2022			
<p>Kuusisto Jenni opiskelee Turun Ammattikorkeakoulussa (sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, gerontologinen asiantuntijuus) ja hän anoo tutkimuslupaa ylempää AMK opinnäytetyötä varten Salon kaupungin vanhuspalveluissa.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena on pyytää yli 65-vuotiailta, ei kotihoidon ja/tai omaishoidon piirissä olevilta salolaisilta kokemuksia ja ajatuksia omaehtoisesta varautumisesta ikääntymiseen avoimella kirjoituspyynnöllä sähköisen kyselylinkin kautta. Tutkimuksen tarkoituksena on luoda esite Salon kaupungin ikäihmisten neuvontapalveluihin tuomalla esille, miten olisi hyvä valmistautua omaehtoiseen ikääntymiseen ja mikäli jokin palvelumuoto puuttuu, selvitetään sen tuottamista eri palvelualueiden tai 3. sektorin kanssa.</p> <p>Sähköinen kyselylinkki kirjoituspyyntönä Questback-ohjelmalla. Kirjoituspyynnöt pyydetään anonyyminä, henkilötietoja ei kysytä.</p> <p>1.6.2022 julkaistavassa Salon kaupunkitiedote-lehdessä esitetään kirjoituspyyntö. Kirjoituspyynnön sähköinen vastauslinkki on avoinna 26.6.2022 asti. Opinnäytetyön raportin valmistuminen viimeistään joulukuussa 2023.</p>			
Päätöksen peruste	Hallintosääntö § 39		
Päätös	Päätän myöntää Kuusisto Jennille tutkimusluvan Salon kaupungin vanhuspalveluissa yllä mainittua tutkimusta varten.		
	Salla Lindegren Vanhuspalveluiden johtaja Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu.		
Tiedoksi	Asianosaiset		



Viranhaltijapäätös

2(3)

Vanhuspalveluiden johtaja

25.04.2022

§ 20/2022

## Oikaisuvaatimusohjeet

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla tuomioistuimeen.

### Oikaisuvaatimusoikeus

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä:

- se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen), sekä
- kunnan jäsen.

### Oikaisuvaatimusaika

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista.

Oikaisuvaatimus on toimitettava Salon kaupungin kirjaamoon määräajan viimeisenä päivänä ennen kirjaamon aukioloajan päättymistä.

*Asianosaisen* katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä. Käytettäessä tavallista sähköistä tiedoksiantoa asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, kolmantena päivänä viestin lähettämisestä.

*Kunnan jäsenen* katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän päivän kuluttua siitä, kun pöytäkirja on nähtävänä yleisessä tietoverkossa.

Tiedoksisaantipäivää ei lueta oikaisuvaatimusaikaan. Jos oikaisuvaatimusajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joulukuun juhannusaatto tai arkilauantai, saa oikaisuvaatimuksen tehdä ensimmäisenä arkipäivänä sen jälkeen.

### Oikaisuvaatimusviranomainen

Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, on **Sosiaali- ja terveystalokunta**.

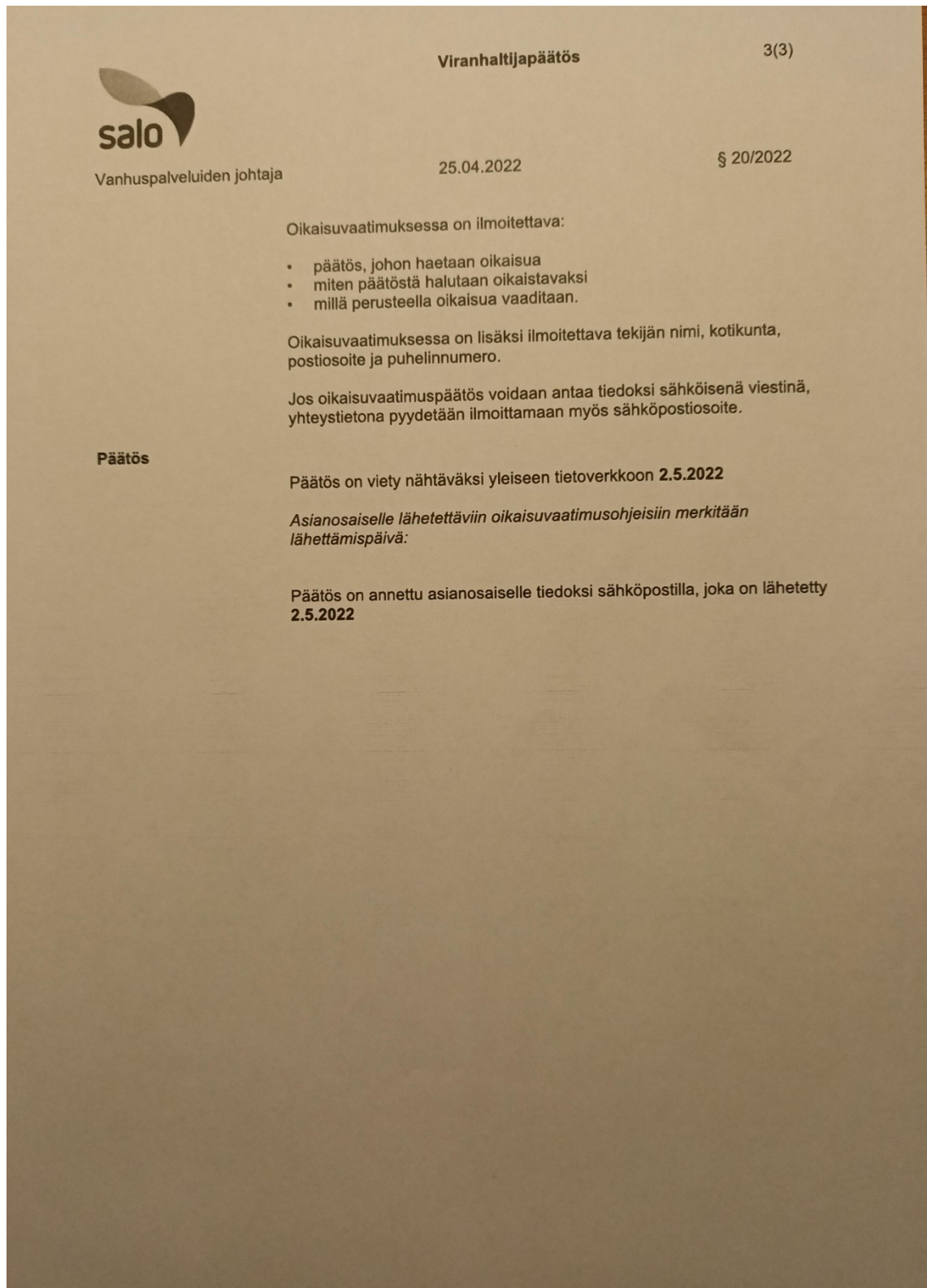
Kirjaamon yhteystiedot:  
Salon kaupunki, kirjaamo  
Postiosoite: PL 77  
Käyntiosoite: Tehdaskatu 2, 24101 Salo  
Sähköpostiosoite: kirjaamo@salo.fi  
Puhelinnumero: 02 778 2043

Kirjaamon aukioloaika on maanantaista perjantaihin klo 8.00-16.00.

Kirjaamo palvelee aattopäivinä tai aaton ollessa vapaapäivä, aattoa edeltävänä arkipäivänä klo 8.00-14.00.

### Oikaisuvaatimuksen muoto ja sisältö

Oikaisuvaatimus on tehtävä kirjallisesti. Myös sähköinen asiakirja täyttää vaatimuksen kirjallisesta muodosta.



## Kyselylomake

2.6.2022 8.47 QuestBack

### Omaehtoinen varautuminen ikääntymiseen

**Tervetuloa osallistumaan tutkimukseen ja vaikuttamaan vanhuspalveluiden neuvontapalveluihin.**

Tämän tutkimuksen kohderyhmänä on yli 65-vuotiaat salolaiset, jotka asuvat omassa kodissaan ja, jotka eivät ole kotihoidon tai omaishoidon palveluiden piirissä.

Tutkimustiedote: <https://salo.fi/wp-content/uploads/2022/05/Tutkimustiedote.pdf>

Tietosuojaseloste: <https://salo.fi/wp-content/uploads/2022/05/Tietosuojailmoitus.pdf>

Vastaamalla tähän tutkimukseen annan luvan tallentaa tietojani tietosuojaselosteen kuvaamalla tavalla.

**Vanhustyön keskusliitto kuvaa, että ikääntymiseen varautuminen on ennakointia hyvän vanhuusiän mahdollistamiseksi.**

**\* Syntymävuosi**

0/255

**\* Sukupuoli**

nainen

mies

[https://response.questback.com/isa/qbv.dll/bylink?p=yo4VuRSiisGLHw2ywrCHmWkckajpZZTkwpVlqhalGRHHLT7GcYLvQL2K1nGjV\\_vM0](https://response.questback.com/isa/qbv.dll/bylink?p=yo4VuRSiisGLHw2ywrCHmWkckajpZZTkwpVlqhalGRHHLT7GcYLvQL2K1nGjV_vM0) 1/2

2.6.2022 8.47 QuestBack

**Miten mielestäsi omaan ikääntymiseen voi varautua?**

0/4000

**Miten olet itse varautunut omaan ikääntymiseesi?**

0/4000

**Minkälaista tietoa koet tarvitsevasi ikääntymiseen varautumisesta?**

0/4000

**Lähetä**

100 % valmis

© Copyright [www.questback.com](http://www.questback.com). All Rights Reserved.  
Trial Essentials for free - [Click here to create your survey today.](#)

[https://response.questback.com/isa/qbv.dll/bylink?p=yo4VuRSiisGLHw2ywrCHmWkckajpZZTkwpViqhalGRHHLT7GcYLvQL2K1nGjV\\_vM0](https://response.questback.com/isa/qbv.dll/bylink?p=yo4VuRSiisGLHw2ywrCHmWkckajpZZTkwpViqhalGRHHLT7GcYLvQL2K1nGjV_vM0) 2/2

## Kyselytiedote

### Vanhuspalvelut | Ikäkeskus Majakka

Osoite: Hornintie 5 A (Koivulehdon alakerta), Halikko

Yhteystiedot: Maarit Pakkala, p. 044 772 3281 | www.facebook.com/ikakeskusmajakka | www.salo.fi/vanhuspalvelut/ikakeskustoiminta

#### Viikko 22

Ke 1.6. klo 13-15 Runoryhmä Valopilku  
klo 13-15 Naisten olohuone – oma rupatteluryhmä. Voit ottaa oman käsityön mukaan, jos haluat tai tulla muuten rupattelemaan ja kahville.  
To 2.5. klo 9-10.30 Nappikauppa/kädentaitoryhmä, ohjaa Eeva ja Paula  
Pe 3.6. suljettu

#### Viikko 23

Ma 6.6. klo 13-15 Kyläbingo. Tule pelaamaan bingoa, 6 kierrosta 5€.   
Ti 7.6. klo 17 Eläkelitto Halikon yhdistys ry. /Äijät  
Ke 8.6. klo 13-15 Runoryhmä Valopilku.  
To 9.6. klo 10-14 PIHAMARKKINAT MAJAKASSA

#### Viikko 24

Ma 13.6. klo 17-19 Halikon Karjalaiset ry.  
Ti 14.6. klo 13-14.30 Äijäkerho – miesten oma rupatteluryhmä. Jatkuu syksyllä.  
klo 13-14.30 Musta kuula -peliryhmä. Pelataan yhdessä muistia aktivoivaa mukavaa sanapeliä.  
Ke 15.6. klo 13-15 Runoryhmä Valopilku  
klo 13-15 Naisten olohuone – oma rupatteluryhmä. Voit ottaa oman käsityön mukaan, jos haluat tai tulla muuten rupattelemaan ja kahville.  
To 16.6. klo 9-10.30 Nappikauppa/kädentaitoryhmä, ohjaa Eeva ja Paula

#### Viikko 25

Ke 22.6. klo 13-15 Runoryhmä Valopilku

**Majakka on suljettu 27.6.–21.8. Toiminta jatkuu 22.8. Mukavaa kesää kaikille Majakan käyttäjille!**

#### Viikko 34

Ma 22.8. klo 12-15 Salon alueen Eläkeläiset ry  
Ti 23.8. klo 10-11 Pilateksen jatkokurssi. Kurssi on maksullinen.  
klo 11.15-12.30 Pilateksen alkeiskurssi. Kurssi on maksullinen.  
klo 13-14.30 Äijäkerho – miesten oma rupatteluryhmä.  
klo 13-14.30 Musta kuula -peliryhmä. Pelataan yhdessä muistia aktivoivaa mukavaa sanapeliä.  
Ke 24.8. klo 13-15 Runoryhmä Valopilku  
klo 13-15 Naisten olohuone – oma rupatteluryhmä. Voit ottaa oman käsityön mukaan, jos haluat tai tulla muuten rupattelemaan ja kahville.  
To 25.8. klo 9-10.30 Nappikauppa/kädentaitoryhmä, ohjaa Eeva ja Paula

#### Viikko 35

Ti 30.8. klo 10-11 Pilateksen jatkokurssi. Kurssi on maksullinen.  
klo 11.15-12.30 Pilateksen alkeiskurssi. Kurssi on maksullinen.  
Ke 31.8. klo 13-15 Runoryhmä Valopilku

#### Tervetuloa osallistumaan tutkimukseen ja vaikuttamaan vanhushuolteen neuvontapalveluihin!

Kutsun yli 65-vuotta täytäneet salolaiset, jotka asuvat omassa kodissaan eivätkä ole kotohoidon tai omaishoidon piirissä, vastaamaan kysymyksiin ikääntymiseen varautumisesta Salon kaupungin nettisivuilla olevan sähköisen vastauslinkin kautta.

Tutkimus on osa Turun ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulututkimuksen opinnäytetyötä, joka liittyy vanhushuolteen neuvontapalveluiden ennakointiin toimenpiteisiin kuntalaisten ikääntyessä.

Tutkimukseen pääset osallistumaan osoitteesta [www.salo.fi/ikaihminen-palvelut-sivun](http://www.salo.fi/ikaihminen-palvelut-sivun) alaosassa olevassa Ajankohtaista-osiossa 26.6. saakka. Tietosuojaseloste ja tutkimustiedote löytyvät vastauslinkin alusta.

Tutkimuksesta saa lisätietoja:

Jenni Kuusisto, sosionomi AMK  
SAS-tiimin palveluohjaaja/Salon kaupunkivanhushuolto  
Sosiaal- ja terveysalan ylempi AMK -opiskelija  
Gerontologinen asiantuntija  
jenni.kuusisto@edu.turkuamk.fi



#### Hemmottelupäivät

Varaa aikasi p. 044 772 3281

#### Jalkahoitaja talossa ma 20.6.

- Perusjalkahoito 60 min. 50 €
- Kynsien leikkuu 30 min. 25 €

Hemmottelupäivät jatkuvat syksyllä, uudet ajat seuraavassa tiedotteessa

Varaa aikasi p. 044 772 3281

#### Vapaaehtoistyö

*"Oletko kiinnostunut vapaaehtoistyöstä Salon alueella ikäihmisten kanssa?"*  
Toivomme sinun ottavan yhteyttä Halikon Ikäkeskus Majakkaan.

Odotamme sinun kertovan millä alueella voisit toimia, sekä minkä tyyppinen vapaaehtoistyö olisi sinulle sopiva.

Numeromme on 044 772 3281.

#### Vanhushuolteen poikkeavia aukioaikoja

Kaupungintalon ollessa suljettuna 23.6. ja 27.6.-31.7. kaupungintalon pihapiirissä sijaitsevan palveluohjausyksikön palveluita on saatavilla vain päivystyksenä tai ennalta sovituksi ajanvarauksella.

#### Vanhushuolteen keskimääräiset odotusajat 1.1.-30.4.2022

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä lääkärin sosiaali- ja terveyspalveluista 26 § veloitetaan kuntia julkaisemaan ainakin puolivuositain tiedot siitä, missä ajassa lääkärin henkilö voi saada hakemansa sosiaalipalvelut.

#### Keskimääräiset odotusajat 1.1 – 30.4.2022 (sulkeissa vuoden 2021 luvut):

- Omaishoidon tuki 18 vrk (14 vrk)
- Sosiaalihuoltolain mukaiset kuljetuspalvelut: 37 vrk (25 vrk)
- Ympärivuorokautinen hoito 28 vrk (42 vrk)

Kotihoidossa asiakkaat ovat saaneet heille myönnetty kotohoidon palvelut alle kolmen kuukauden määräajassa.

Lisätiedot: Vanhushuolteen johtaja Salla Lindegren, [salla.lindegren@salo.fi](mailto:salla.lindegren@salo.fi)

## Tarkistuslista



**Näin voit varautua ikääntymiseen - tarkistuslista**

Tämä tarkistuslista on tehty Turun ammattikorkeakoulun ylemmän AMK:n kehittämisprojektina Salon kaupungin ikääntyneiden palveluihin ja se on tarkoitettu joko oman tai omaisesi omaehtoiseen ikääntymiseen valmistautumisen pohtimiseen.

Asuminen	Sosiaalinen verkosto	Talous ja asiakirjat	Terveys	Palvelut	Teknologia	Asenne
*Onko asunosi esteetön? *Pääsetkö kulkemaan apuvälineen kanssa? *Onko portaita tai hissiä? *Onko kotisi paloturvallinen? *Selviydytkö kodin ja piha-alueen hoitamisesta? *Onko tarvittavat palvelut lähettyvillä? *Onko julkinen liikenne saatavilla?	*Pidätkö säännöllisesti yhteyttä läheisiin tai ystäviin? *Onko sinulla joku, jolta pyytää apua? *Onko sinulla jokin harrastus tai mielekästä tekemistä? *Onko sinulla harrastuksia, joissa tapaat muita ihmisiä?	*Oletko miettinyt, miten taloudelliset yms. asiat tulevat hoidettua, jos et pysty siihen jostain syystä itse? *Entä jos et pysty itse kertomaan, miten haluat tulla hoidetuksi? *Oletko miettinyt miten rahasi riittävät, kun tulot pienenevät?	*Liikutko riittävästi? *Syötötkö terveellisesti? *Nukutko riittävästi? *Tupakoitko? *Käytätkö alkoholia kohtuullisesti? *Käytkö säännöllisesti terveystarkastuksessa? *Jos sinulla on pitkäaikaissairaus, noudatko hoito-ohjeita?	*Oletko tietoinen mitä palveluita on saatavilla, kun tarvitse apua arjen sujumiseen? *Tiedätkö mihin kannattaa olla yhteydessä?	*Osaatko hoitaa asioita sähköisiä kanavia pitkin? *Osaatko käyttää tietokonetta? *Osaatko käyttää älypuhelin? *Tarvitsetko digitukea? *Hyötyisitkö turvateknologia sta?	*Miten suhtaudut omaan ikääntymiseen? *Millaisella mielellä olet ottamassa vastaan omaa ikääntymistäsi? *Koetko, että pystyisit itse vaikuttamaan omaan turvalliseen ja mielekkääseen ikääntymiseen?

Jenni Kuusisto
26.2.2023
www.salo.fi



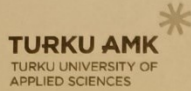
## Linkejä hyödynnettäväksi

- Kodin turvallisuuden tarkistuslista, Vanhustyön keskusliitto. [https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2022/01/Kodin-turvallisuuden-tarkistuslista\\_1sivu.pdf](https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2022/01/Kodin-turvallisuuden-tarkistuslista_1sivu.pdf)
- Turvallisuutta arkeesi, tarkistuslista iäkkään ja iäkkäiden läheisten avuksi, Kotitapaturma. [https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/kotitapaturma/2019/09/24131713/lakkaat\\_tarkistuslista-2021\\_FINI\\_LR.pdf](https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/kotitapaturma/2019/09/24131713/lakkaat_tarkistuslista-2021_FINI_LR.pdf)
- Muistiystävällinen ympäristö ja turvallisuus, Muistiliitto. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistiystavallinen-ymparisto-turvallisuus/koti-ja-pihapiiri>
- Kodin turvallisuuden tarkistuslista, Suomen Pelastus Keskusjärjestö. [https://issuu.com/spek\\_ry/docs/kodin\\_turvallisuuden\\_tarkistuslista](https://issuu.com/spek_ry/docs/kodin_turvallisuuden_tarkistuslista)
- Edunvalvonta ja edunvalvontavaltuus, Digi- ja väestötietovirasto. <https://dvv.fi/edunvalvonta-ja-toisen-asioiden-hoitaminen>
- Hoitotahto, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/elaman-loppuvaiheen-hoito/hoitotahto>
- Oman talouden kriisitilanteet, Suomi.fi. <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/talouden-hoitaminen/oman-talouden-suunnittelu/opus/oman-talouden-kriisitilanteet>
- Ravitsemussuositukset, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset>
- Liikuntasuositukset, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>
- Ohjeita hyvään uneen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>
- Käypä hoito -suositukset, Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/potilaalle>
- Alkoholimittari, Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/vli-65-vuotiaan-alkoholimittari>
- Digituki, Suomi.fi. <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/oikeydet-ja-velvollisuudet/digituki-ja-hallintopalvelut/opus/digitukea-asiointiin-ja-laitteiden-kayttoon/digituki>
- Turvateknologia, Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/turvallisuus/turvallisuutta-edist%C3%A4v%C3%A4-teknologia-ja-apuv%C3%A4lineet>
- Palveluihin hakeutuminen, Varha. <https://www.varha.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut>
- Kaupunkitiedote, Salon kaupunki. <https://salo.fi/kaupunki-ja-paatöksenteko/viestinta-ja-suhdetoiminta/kaupunkitiedote/>

Jenni Kuusisto 26.2.2023 [www.salo.fi](http://www.salo.fi)



# Tietosuojaseloste



## TIETOSUOJASELOSTE-/ILMOITUS EU:n yleinen tietosuoja-asetus 13 ja 14 artiklat

Tietoa henkilötietojen käsittelystä Turun ammattikorkeakoulussa opinnäytetyönä tehtävään tutkimukseen osallistuvalla ”Omaehtoinen varautuminen ikääntymiseen”.

### TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

Olet osallistumassa Turun ammattikorkeakoululla tehtävään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Tämän ilmoituksen lopussa kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on.

### 1. Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Kuusisto Jenni / Master School -opiskelija

Turun ammattikorkeakoulu, Joukahaisenkatu 3, 20520 Turku

Yhteyshenkilö (opiskelija) tutkimusta koskevissa asioissa:

Nimi: Jenni Kuusisto

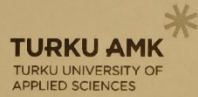
Osoite: Palveluohjausyksikkö, Tehdaskatu 4, 24100 Salo

Puhelinnumero: 044 772 6738

Sähköpostiosoite: [jenni.kuusisto@edu.turkuamk.fi](mailto:jenni.kuusisto@edu.turkuamk.fi)

### 2. Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Tutkimus liittyy opinnäytetyönä tehtävään kehittämisprojektiin, jonka tarkoituksena on luoda esite Salon kaupungin ikäihmisten neuvontapalveluihin tuomalla esille, miten olisi hyvä varautua omaehtoiseen ikääntymiseen ja mikäli jokin palvelumuoto puuttuu, selvitetään sen tuottamista eri palvelualueiden tai 3. sektorin kanssa. Tutkimuksen tavoitteena on pyytää yli 65-vuotiailta salolaisilta, jotka eivät ole kotihoidon ja/tai omaishoidon piirissä, kokemuksia ja ajatuksia omaehtoisesta varautumisesta ikääntymiseen avoimella kirjoituspyynnöllä sähköisen kyselylinkin



kautta. Tutkimusaineisto kerätään sähköisellä kyselyllä. Tutkimuksessa ei kerätä suoria eikä epäsuoria tunnistetietoja.

### 3. Yhteistyöhankkeena tehtävän tutkimuksen osapuolet ja vastuunjako

Kyseessä ei ole Turun ammattikorkeakoulun yhteistyöhanke.

### 4. Opinnäytetyön tekijä ja hänen ohjaajansa tai opinnäytetyötutkimuksesta vastaava tutkimusryhmä

#### Opinnäytetyön tekijä:

Nimi: Jenni Kuusisto  
Osoite: Palveluohjausyksikkö, Tehdaskatu 4, 24100 Salo  
Puhelinnumero: 044 772 6738  
Sähköpostiosoite: [jenni.kuusisto@edu.turkuamk.fi](mailto:jenni.kuusisto@edu.turkuamk.fi)

#### Opinnäytetyön ohjaaja:

Nimi: Sini Eloranta  
Osoite: Joukahaisenkatu 3, 20520 Turku, B-siipi  
Puhelinnumero: 040 355 0514  
Sähköpostiosoite: [sini.eloranta@turkuamk.fi](mailto:sini.eloranta@turkuamk.fi)

### 5. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Voit ottaa yhteyttä Turun ammattikorkeakoulun tietosuojavastaavaan, jos sinulla on kysymyksiä tai vaatimuksia henkilötietojen käsittelyn osalta, ota yhteyttä:

<http://www.turkuamk.fi/fi/tietosuoja/>

Sähköposti: [tietosuoja@turkuamk.fi](mailto:tietosuoja@turkuamk.fi)

### 6. Tutkimuksen suorittajat

Aineistoa käsittelee ainoastaan tutkimuksen tekijä.

### 7. Tutkimuksen nimi, luonne ja tutkimuksen kestoaika

Tutkimuksen nimi: Omaehtoinen varautuminen ikääntymiseen (luonnos)

Kertatutkimus

Seurantatutkimus

Henkilötietojen käsittelyn kesto: Tietoja säilytetään kehittämisprojektin päättymiseen asti, lokakuu 2023.

## 8. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

Oikeusperusteena on rekisteröidyn suostumus. Tutkimuksessa ei kerätä henkilötiedoiksi luettavia tietoja.

## 9. Mitä tietoja tutkimusaineisto sisältää

Kyselyaineisto sisältää sanallisesti annettuja vastauksia avoimiin kysymyksiin. Tutkimuksessa kysyttyjen taustatietojen perusteella vastaajaa ei voida tunnistaa.

## 10. Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

## 11. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Tallennettavat tiedot saadaan kyselyyn osallistujilta itseltään Salon kaupungin internet-sivuilta 1.6.2022 – 26.6.2022 avoimna olevasta Questback-linkin kautta.

## 12. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä ulkopuolisille.

## 13. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

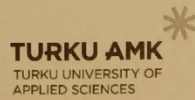
Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa ammattikorkeakoulu voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) ammattikorkeakoulu ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odotettaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeutetut perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada ammattikorkeakoululle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot



toiselle rekisterinpitäjälle ammattikorkeakoulun estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

#### Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Ammattikorkeakoulu voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

#### Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti ja siitä informoidaan rekisteröityä.

#### Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

#### Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki

Vaihde: 029 56 66700

Faksi: 029 56 66735

Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi