

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2023

Ulla Kangas-Virta

Osallisuuden merkitys yksinäisyyden torjunnassa

– Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminta
ikäntyvien miesten kokemuksissa

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

2023 | 64 sivua

Ulla Kangas-Virta

Osallisuuden merkitys yksinäisyyden torjunnassa

- Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminta ikääntyvien miesten kokemuksissa

Yksinäisyys ja osallisuuden puute ovat yksi suurimmista ikääntymiseen liittyvistä ongelmista. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli nostaa esille yksinäisyyden seurauksia sekä sitä torjuvan osallisuuden merkityksiä. Tutkimusta tehtiin yksinäisyyden, ikääntyneiden miesten yksinäisyyden, osallisuuden, hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja vapaaehtoistyön teoriaperustalta.

Tutkimuksen toimeksiantajana oli alueen ikäihmisille toimintaa järjestävä Turun Seudun Vanhustuki ry. Yhdistyksen aktiviteetteihin osallistui pääasiassa naisia, joten tutkimusaiheeksi valikoitui mukana olevien miesten vähäinen määrä ja tutkimustavoitteeksi ”mieskadon” pysäyttämiseksi tarvittavien keinojen löytyminen. Näitä keinoja tulisi hyödyntämään toiminnan sisältöjen kehittämisessä miehiä osallistavampaan suuntaan. Vastauksien toivottiin valottavan myös toiminnan synnyttämän osallisuuden merkityksiä haastateltaville itselleen.

Tutkimus toteutettiin yhdistyksessä vapaaehtoisina toimivien miesten näkökulmaa tavoittelevana teemahaastatteluna. Vastausaineiston pohjalta löytyi runsaasti ideoita kehittämistyötä varten sekä osallisuuden monia merkityksiä.

Asiasanat: yksinäisyys, ikääntyneiden miesten yksinäisyys, osallisuus, hyvinvointi, toimintakyky, vapaaehtoistyö

Bachelor's thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

2023 | 64 pages

Ulla Kangas-Virta

Significance of Participation in Tackling Loneliness

- The Activities of Turun Seudun Vanhustuki ry in the Experiences of Aging Men

Loneliness and lack of inclusion are one of the biggest problems associated with aging. The purpose of this thesis was to highlight loneliness, the loneliness of aging men, and the meanings of inclusion that combats it. The research was conducted on the theoretical basis of loneliness, loneliness of elderly men, inclusion, wellbeing, functional capacity, and volunteer work.

The commission of the study is Turun Seudun Vanhustuki ry, which organizes activities for the elderly in the area. Women mainly participated in the association's activities, so the small number of men involved was selected as the research topic and the research goal was to find the necessary means to stop the "male loss". These means would be utilized in the development of the content of the activity in a direction that is more inclusive of men.

The research was carried out as a themed interview seeking the perspective of men working as volunteers in the association. It was hoped that the answers would also shed light on the meanings of the participation generated by the activity for the interviewees themselves. Based on the response material, plenty of ideas for development work and the meanings of participation were found.

Keywords:

loneliness, loneliness of elderly men, inclusion, wellbeing, functional ability, volunteer work

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Tutkimuksen lähtökohdat	7
2.1 Yksinäisyys ikääntyneiden ongelmana	7
2.2 Turun Seudun Vanhustuki ry tutkimuksen toimintaympäristönä	9
2.3 Tutkimuksen tarve	10
3 Yksinäisyys ja ikääntyvän hyvinvointi	11
3.1 Yksinäisyys määrittelyissä	11
3.2 Yksinäisyyden seurauksia	12
3.3 Ikääntyminen ja yksinäisyys	13
3.4 Miesten ikäyksinäisyys	14
3.5 Ikäyksinäisyyttä lievittäviä tekijöitä	15
3.6 Iäkkään hyvinvointi	16
4 Osallisuus	18
4.1 Osallisuuden tarve ja ikääntyvän oikeus osallisuuteen	18
4.2 Osallisuuden monia merkityksiä ikääntyvälle	19
4.2.1 Kanssakäyminen ja tuki	19
4.2.2 Itsensä toteuttaminen ja elämänhallinta	20
4.2.3 Uudet roolit	20
4.2.4 Mukana olon kokemus ja arjen rytmittäjä	20
4.3 Ikääntyvien osallisuudesta Suomessa	21
5 Toiminnallinen ikääntyminen	22
5.1 Fyysisen toimintakyvyn tukeminen	23
5.2 Psykkisen toimintakyvyn tukeminen	23
5.3 Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen	26
5.4 Toimintakykyä tukeva ympäristö	27
5.4.1 Esteetön ympäristö käsitteenä	28
5.4.2 Ikääntyvään vaikuttavat ympäristöt ja niiden esteettömyys	28

6 Kansalaisyhteiskunta ja vapaaehtoistoiminta	30
6.1 Vapaaehtoistoiminnan ja taloustaantumien suhde	30
6.2 Vapaaehtoistyö ja ikäihmiset	31
6.3 Vapaaehtoistyössä jaksaminen	31
6.3.1 Motivaatio	31
6.3.2 Vapaaehtoistyöntekijän kuva itsestään toimijana	32
6.3.3 Auttamistehtävän valinta	33
6.3.4 Vapaaehtoistyöntekijän tukeminen	33
7 Tutkimuksen kulku	35
7.1 Tutkimusympäristö, -ongelmat ja -tavoitteet	35
7.2 Tutkimusmenetelmän valinta	35
7.3 Haastateltavat	36
7.4 Haastattelukysymykset	37
7.5 Sisällönanalyysi menetelmänä	39
8 Tutkimustulokset	41
8.1 Haastatteluvastaukset	41
8.1.1 Toiminnan vahvuudet	41
8.1.2 Toiminnan mahdollisuudet	42
8.1.3 Toiminnan heikkoudet	44
8.1.4 Toiminnan uhat	45
8.1.5 Miten toimintaan löydettiin	46
8.2 Osallisuuden merkityksiä haastatteluvastauksissa	46
8.3 Vapaaehtoistyössä jaksaminen haastatteluvastauksissa	47
8.4 Tutkimustulosten pohdintaa	49
9 Lopuksi	51
Lähteet	54

1 Johdanto

Ikääntymiseen liittyy monenlaisia muutoksia ja kysymyksiä. Yksi merkittävimmistä on se, löytyykö arkeen mielekästä tekemistä ja seuraa. Yksinäisyys koskettaa nykyisin monia vanhuksia. Syrjään jääminen on tutkitusti hyvinvointia ja toimintakykyä heikentävä tekijä, joten tilanteen synnyttämään kärsimykseen tulisi puuttua entistäkin tehokkaammin. Tulevaisuudenkuva haastaa pohtimaan tilannetta ja keinoja sen ratkaisemiseksi. Miten yksinäinen vanhuus olisi vältettävissä ja sen aiheuttamaa kärsimystä voitaisiin lieventää?

Tässä opinnäytetyössä nostetaan esille yksinäisyyttä ilmiönä, yksinäisyyden seurauksia, ikäyksiä lievittäviä keinoja sekä miesyksiä, joka jää usein tarkasteluissa sivurooliin. Tämän lisäksi halutaan kiinnittää huomiota yksinäisyyttä ehkäisevän osallisuuden moniin merkityksiin vanhenevalle.

Tutkimuksen alussa esitellään työn perustelut, yksinäisten määrän lisääntymiseen vaikuttavat suurten ikäluokkien eläköityminen, elinajanodotteen pidentyminen sekä resurssipulan vaikutus aktivoivan kotihoidon laatuun. Seuraavaksi tutustutaan tutkimusympäristöön, ikääntyneille osallistavaa toimintaa järjestävään Turun Seudun Vanhustuki ry:hyn ja sen toimintaan liittyvään tutkimusaiheeseen, mieskatoon. Teoriatausta käsittelee yksinäisyyttä, osallisuutta, ikääntyvän hyvinvointia ja siihen vaikuttavaa toimintakykyä sekä vapaaehtoistoiminnassa jaksamista. Tutkimus oli laadullinen ja se toteutettiin teemahaastatteluna.

Tutkimus osoitti, että yksinäisyydellä on vakavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset seuraukset. Osallisuudella puolestaan on suuri merkitys yksinäisyyden torjuna ja ikäihmisten hyvinvoinnin lisääjänä. Kerätyn haastatteluaineiston pohjalta löytyi monia kehitysideoita Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminnan muokkaamista varten. Vastausten perusteella yhdistyksessä toimiminen oli haastateltaville monin tavoin merkityksellistä ja elämänsisältöä tuottavaa. Toiminnasta löytyi mm. seuraa, virkistystä, tapoja toteuttaa ja kehittää itseään.

2 Tutkimuksen lähtökohdat

2.1 Yksinäisyys ikääntyneiden ongelmana

Ikäihmisten parissa toimivat kertovat kasvavissa määrin asiakkaista, joiden luona ei hoivahenkilökuntaa lukuun ottamatta käy kukaan. Itsensä jatkuvasti yksinäiseksi kokee tutkimusten mukaan noin 10 % ikääntyneistä (Niemelä & Nikkilä 2009, 135). Määrä on jo sellaisenaan huolestuttava, kun tiedetään, että ei-toivottu yksinäisyys on merkittävä uhka terveydelle (Müller & Lehtonen 2016, 91). On kuitenkin olemassa tekijöitä, jotka saattavat lisätä yksinäisten vanhusten määrää vielä entisestään.

Ikääntyneiden määrä kasvaa nopeasti suurten ikäluokkien eläköityessä. (Saaristo, 2011, 131). Määrän muutokseen vaikuttaa myös pidentynyt elinajanodote. Elinajanodote voidaan määritellä seuraavasti: ”Se kertoo montako vuotta tietynikäisellä henkilöllä olisi keskimäärin vielä jäljellä, jos tarkasteltavan vuoden tai muun jakson ikäryhmittäiset kuolemanvaarat pätsisivät henkilön koko jäljellä olevan elämän ajan” (Koskinen ym. 2013, 38). Uusimman Tilastokeskuksen tiedotteen mukaan elinajanodote oli vuonna 2021 poikien osalta 79,2 ja tyttöjen 84,5 vuotta (Tilastokeskus 2022). Yli 65-vuotiaita ennustetaan olevan vuonna 2030 25,6 % ja 2060 28,2 %, eli lähes kolmasosa Suomen väestöstä (Helander & Helminen, 2016, 180).

Yksinäisten ikäihmisten määrään vaikuttaa tämän lisäksi myös kotihoitoa vaivaava resurssipula ja sen mukanaan tuomat osallisuutta aktivoivien hoivasisältöjen laatuun liittyvät ongelmat. Yksin asuvista kotihoidon asiakkaista jopa 47 % koki itsensä yksinäiseksi. (Niemelä & Nikkilä 2009, 135).

Menneet lamakaudet vaikuttivat tuen järjestämistapaan. Taustalla oli päätös kalliin ja ikäihmisiä passivoivan laitoshoidon vähentämisestä ja kotona asumisen lisäämisestä. (Niemelä & Nikkilä 2009, 135; Helin & von Bonsdorff 2014, 428.) Suurin osa ikääntyvistä haluaakin asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Hoidon järjestäminen kotiin on kuitenkin perusteltua vain silloin, kun se tukee arvokasta vanhenemista. (Colliander & Ruoppila 2018, 118–119, 133,

145; Kivelä 2019, 21.) Moni ikäihminen asuu kotonaan vain siksi, ettei ympärivuorokautiseen hoivaan löydy riittävästi paikkoja. Huonokuntoisen vanhenevan elämä voi Karsion (2020, 234) mukaan tällöin muistuttaa enemmän vankilassa oloa ja saattaa "piilottaa hoivatta jäämistä".

Kotihoidon laadulla on kotona asuvan ikääntyneen osallisuuden edistämislle ratkaiseva merkitys (Kan 2022, 20). Kotona asumisen tulisi tukea aktiivista elämää vuorovaikutuksessa muihin (Aaloinen 2014, 266). Vaikka tiedetäänkin, että ihmissuhteet toimivat osana yksinäisyyttä torjuvaa ja osallistavaa resurssivarastoa, perushoitoon keskittyminen vie tilaa erityisesti sosiaalisen toimintakyvyn huomioimiselta ja psyykkisen hyvinvoinnin turvaamiselta (Koivunen 2019, 50). Osallistavaan hoivaan vaikuttaa työntekijäpula ja jatkuva kiire sekä vanhusväestön ja paljon huolenpitoa tarvitsevien, muistisairaiden, mielenterveys- ja päihdeongelmaisten kasvava määrä. Nopeat kotiutukset lyhyiltä sairaalajaksoilta, kiire, arvioinnin puutteellisuus, kuntoutuksen sekä moniammatillisuuden toteutuminen nähdään kotihoitoon liittyvinä haasteina. (Tuominen & Tuuri 2016, 228; Koivunen 2019, 50; Kulmala 2019, 13.)

Vuonna 2018 kotihoidon työntekijöille tehdystä tutkimuksesta käy ilmi seuraavaa: Ennaltaehkäisevään toimintaan ja omatoimisuuden tukemiseen on vaikea löytää aikaa perushoidon ohella; asiakkaan vointiin kiinnitetään huomiota vasta sitten, kun se on huonontunut. Kunnoltaan heikot vanhukset jäävät sisätiloihin ilman seuraa ja aktiviteettejä. (Tuominen & Tuuri 2016, 236, 238; Kivelä, 2019, 21.) Kivelän (2019, 26) mukaan sosiokulttuurista toimintaa on kotona asuvilla "vain hiven ja se on jäsentymätöntä". On syytä pohtia sitä, onko 70-luvun malli, vuoteessa makuuttaminen, tulossa takaisin ja siirtynyt koteihin. (Kivelä 2019, 51.)

Yksinäisyyden torjuntaan ja osallisuuden lisäämiseen tarvitaan perusajatuksen selkiyttämistä; ikääntyvän fyysisten tarpeiden lisäksi myös henkisten perustarpeiden huomioiminen on tärkeää (Colliander & Ruoppila 2018, 18).

2.2 Turun Seudun Vanhustuki ry tutkimuksen toimintaympäristönä

Opinnäytetyön yhteistyökumppani Turun Seudun Vanhustuki ry on järjestänyt osallistavaa toimintaa alueen ikäihmisille vuodesta 2002 lähtien. Yhdistyksen jäsenlehdessä, Vanhustuen viestissä, tavoitteita kuvaillaan seuraavasti: ”Päämäärämme on vanhusten hyvinvoinnin edistäminen ja arvokkaan vanhenemisen turvaaminen” (Turun Seudun Vanhustuki ry 2021).

Tavoitteeseen pyritään yksinäisyyttä vähentämällä ja voimavaroja tukemalla, osallistuen sekä merkityksellistä kansalaistoimintaa järjestäen. Tarjolla on monenlaisia aktiviteetteja, mm. yhteisiä tapaamisia ja kahvittelemista, lukupiiri, käsityö- ja pelikerhotoimintaa, bingo, tietovisailua, liikuntaa, luentoja ja kursseja osallistujia kiinnostavista aiheista, digiopastusta, teemallisia retkiä, konsertteja, kuukausittain järjestettävät yhteiset syntymäpäiväkahvit sekä ystävätoimintaa. Kotona yksin asuva, itsensä yksinäiseksi tunteva yli 70-vuotias voi saada kotiinsa tukiystävän tai kuntoilukummin. Järjestö perehdyttää säännöllisesti uusia, kaikenlaisia aikuisia vapaaehtoisia toimintaansa. Neljä kertaa vuodessa ilmestyvä jäsenlehti tiedottaa tapahtumista ja jäseneduista, sisältää yhteistyökumppanien tervehdyksiä ajankohtaisten aiheiden tiimoilta sekä julkaisee yhdistyksen jäsenten kirjoitelmia.

Turun Seudun Vanhustuki ry:ssä työskentelee kuusi vakituista ja yksi osa-aikainen työntekijä sekä kaksi tukityöllistettyä. Jäseniä on 552. Vajaa 200 vapaaehtoistyöntekijää toimii erilaisissa toimintamuodoissa: ystävinä, kuntoilukummeina, ryhmänohjaajina, ohjelmatyössä, edunvalvontaryhmässä, hallituksessa, tiedotus- sekä sykeryhmässä. Tämän lisäksi aktiviteetteihin osallistuu suuri joukko ulkopuolisia. Yhdistyksen toimintaa rahoittavat Turun kaupunki, lahjoitukset, tuotemyynti, varainkeruutilaisuudet, jäsenmaksut sekä Veikkaus/STEA, joka rahoittaa tukiystävätoimintaa, kuntoilukummitoimintaa ja yksinäisten vertaisryhmiä. Toiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta.

2.3 Tutkimuksen tarve

Opinnäytetyön toimeksiantaja Turun Seudun Vanhustuki ry tarjoaa ikääntyville yksinäisyyttä vähentävää toimintaa. Osallistujia on paljon, mutta suurimmaksi osaksi joukko koostuu naisista. Tilanteeseen toivotaan muutosta.

Tutkimusaiheeksi nousikin yhdistyksen mieskato ja tutkimustavoitteeksi sen pysäyttämiseen tarvittavien keinojen löytyminen. Tavoitteeseen liittyvää materiaalia haluttiin kerätä tilanteesta johtuen miesnäkökulmalta, aktiviteetteihin osallistuvien miesten mielipiteitä ja kehitysideoita kokoamalla. Vastausaineistoa hyödynnetään tulevaisuudessa yhdistyksen toiminnan sisältöjen muokkaamiseksi miehiä kiinnostavampaan ja osallistavampaan suuntaan. Aineistosta etsittiin kehityskohteiden lisäksi toiminnan synnyttämän osallisuuden merkityksiä haastateltaville itselleen.

3 Yksinäisyys ja ikääntyvän hyvinvointi

Suomessa yksinäisyyttä tutkittiin 2000-luvulle saakka lähinnä vain muuhun tutkimukseen liittyvänä osa-alueena. Aihe muuttui kiinnostavaksi ja eriytyi omaksi tutkimusalueekseen vasta sitten, kun sen yhteys hyvinvoinnin ja kansanterveyden kautta talouteen ymmärrettiin. (Saari 2016, 10.)

Ikäyksinäisyyttä tutkitaan jo kasvavassa määrin, mutta useimmat tutkimukset ovat olleet kvantitatiivisia, jolloin ilmiön ymmärtäminen ikäihmisen omasta näkökulmasta on jäänyt vähemmälle huomiolle (Uotila, 2011,13).

3.1 Yksinäisyys määrittelyissä

Yksin oleminen ei sinänsä ole kielteinen asia, jokainen tarvitsee jonkin verran omaa aikaa rentoutuakseen ja levähtääkseen. Yksilölliset erot näkyvät siinä, kuinka paljon muiden seuraa kaipaa. Yksinäisyys voikin olla myös vapaaehtoista ja itse valittua. (Jansson 2012,10.) Tässä tutkimuksessa keskitytään kärsimystä tuottavaan, ei-toivottuun yksin jäämiseen, jonka poistamiseksi on tärkeä löytää ratkaisuja.

Saari (2016, 10) määrittelee yksinäisyyden sosiaalisten suhteiden vajavaisuutta kuvaavaksi tunnetilaksi. Yksinäisyys jaetaan subjektiiviseen, koettuun yksinäisyyteen ja objektiiviseen, sosiaalisten suhteiden määrään liittyvään yksinäisyyteen (Saari, 2016, 33). Tiilikainen (2016, 19–20) kuvaa läheisyyttä tarjoavien ihmissuhteiden puuttumisen tai niiden menetyksen synnyttämän emotionaalisen yksinäisyyden muistuttavan kokemuksena “pienen lapsen surua ja hätää siitä, että vanhemmat ovat hänet hylänneet”. Sosiaalinen yksinäisyys taas liitetään ihmissuhteiden ja kontaktien vähäiseen määrään. (Uotila 2011,19: Tiilikainen 2016, 19–20).

3.2 Yksinäisyyden seurauksia

Tutkimusten mukaan ei-toivottu yksinäisyys on vakava, kärsimystä aiheuttava ongelma. Sillä on seurauksia yksinjääneen elämään niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin alueella. (Tiikkainen 2006, 9.) Yksinjääminen heikentää monin tavoin toimintakykyä ja kaventaa osallisuutta (Kauhanen 2016, 104; Müller 2016, 73, 94).

Tutkimukset osoittivat, että sosiaalinen toiminta muokkaa aivoja ja mieltä. "Kyse on dynaamisesta kokonaisuudesta, jossa kehon biologiset järjestelmät ja yksilön henkiset toiminnot ovat jatkuvassa muutoksessa ja vuorovaikutuksessa ulkomaailman tapahtumien kanssa." (Müller & Lehtonen 2016, 82.) Yksinäisyys aikaansaa elimistössä niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen vaikuttavan stressitilan, joka heikentää vastustuskykyä ja kuormittavien elämäntilanteiden sietoa. Yksinäisyydestä johtuvien, stressin aikaansaamien muutosten korjaaminen vaatii elimistöltä runsaasti voimavaroja ja saattaa hidastaa esimerkiksi paranemisprosesseja. (Jansson 2012,12; Kauhanen 2016, 98; Müller & Lehtonen 2016, 90.) Sosiaalisten ongelmien havaitsemisen aiheuttama "hälytystila" koetaan negatiivisena psyykkisenä olotilana sekä vahvojen tunteiden aiheuttamina kehollisina aistimuksina, kuten kipuna tai muina somaattisina oireina. Ahdistava olo synnyttää uupumusta ja aiheuttaa arkea kuormittavia uniongelmia. (Junttila 2016, 53, 63; Kauhanen 2016, 98; Müller & Lehtonen 2016, 87; Saari 2016, 19.)

Tutkimusten mukaan ulkopuolisuuden kokemus lisää huolestuneisuutta, turvattomuutta sekä muita kielteisiä tunteita, jotka saattavat heijastua erilaisina tapoina ja toimintamalleina, esim. passiivisuutena tai yliaktiivisuutena. Yksin jääminen vaikuttaa negatiivisesti myös terveyskäyttäytymiseen altistaen päihteiden käytölle ja addiktioille, mm. liialliselle syömiselle. (Nevalainen 2009, 21–22.) Virikkeetön ja toimeton elämä, sosiaalisten kontaktien vähyyys tai puute kuihduttavat yksilön ajattelua ja heikentävät kognitiivisia toimintoja sekä lisäävät riskiä sairastua muistisairauteen. (Kauhanen 2016, 104; Müller 2016, 73, 94.)

Yksinäisyys luo arvottomuuden tunnetta, vaurioittaa minäkuvaa ja tuhoaa mielenterveyttä. Monet yksinäiset kärsivät sosiaalisista peloista ja eristäytyvät muista. (Nevalainen 2009, 21–22.) Sosiaalisten kontaktien puutteen laukaisema suru voi aiheuttaa masennusta, johtaa itsetuhoisiin ajatuksiin ja kohonneeseen kuolemanriskiin. Tilanteeseen puuttumista vaikeuttaa se, että omasta yksinäisyydestä on tutkimusten mukaan vaikea puhua. (Uotila 2011, 32; Jansson 2012, 13; Junntila 2016, 68; Kauhanen 2016, 105–107, 112; Müller & Lehtonen 2016, 90.)

3.3 Ikääntyminen ja yksinäisyys

Tällä hetkellä vanhuuden määritelmässä käytössä on yleisimmin 75 vuoden ikäraja. Vanhenemismuutokset etenevät vähitellen ja yksilöllisellä tempolla, mutta alkavat tavallisesti näkyä juuri 75 ikävuoden paikkeilla. (Nurmiranta ym. 2011, 114; Heikkinen 2021, 14.) Vanhuutta voidaan lähestyä myös toiminnallisuuden näkökulmasta jakamalla elämänvaihe kahteen erilliseen jaksoon, kolmanteen ja neljänteen ikään. Kolmas ikä ajoittuu eläkeiästä alkavaan aktiiviseen kauteen, vuosille 65–80, jolloin useimpien toimintakyky on hyvä ja vapaa-aikaa on riittävästi itsensä toteuttamiseen. Neljäs ikä sisältää vaiheen 85 vuodesta eteenpäin. Tällöin muutosten ilmaantuminen on jo ehtinyt haurastuttaa toimintakykyä ja lisätä vanhenevan avuntarvetta. (Nurmiranta ym. 2011, 121; Karisto 2013, 90–91; Colliander & Ruoppila 2018, 22.)

Yksinäisyys on “yksi keskeinen iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin ja selviytymiseen vaikuttava tekijä, johon liittyy sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia ulottuvuuksia” (Tiikkainen 2006, 9). Vaikka ikääntyminen itsessään ei lisää yksinäisyyttä, se altistaa yksinäisyydelle (Jansson 2012, 12).

Ikäihmiset kuvaavat yksinäisyyttään tapahtumaköyhyytenä, ulkopuolisuutena, arvottomuuden ja tarpeettomuuden tunteena, joka voi pahimmillaan tuhota elämänhalun. (Uotila 2011, 8; Tiilikainen 2019, 2.) Yksinäisyydellä on myös äärimmäisiä seurauksia, se lisää merkittävästi yli 74-vuotiaiden kuolleisuutta (Kauhanen, 2016, 106).

Vuonna 2018 yksinäiseksi itsensä (viimeksi kuluneiden neljän viikon aikana) koki 65–74-vuotiaista haastatelluista jatkuvasti 3,4 %, joskus 15,2 % ja harvoin tai ei koskaan 81,1 %. Yksinäisimpiä olivat yli 74-vuotiaat, joista 7,3 % prosenttia koki itsensä yksinäiseksi koko ajan tai suurimman osan ajastaan, 28,7 % vähintään joskus. (Tilastokeskus 2019.) Yksinäisyyden kokeminen lisääntyi vanhimmissa ikäryhmissä. 80–85-vuotiaista n. 20 % ja 90-vuotiaista n. 30 % ilmoitti tuntevansa yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti (Varaama 2021, 112). Yksin asuvista yli 64-vuotiaista yksinäisyyttä tunsu (viimeksi kuluneiden neljän viikon aikana) usein 11,4 % ja vähintään joskus 41,7 % prosenttia (Okkonen 2019).

Tutkimusten mukaan useimmilla ihmisillä on kourallinen ystäviä. Määrän vähenemiseen vanhetessa vaikuttavat ikääntymisen myötä heikkenevät voimavarat ja resurssit. 60 vuotta täyttäneistä miehistä n. 16 % ja naisista n. 10 % oli kokonaan ilman läheistä ystävää. (Koskinen & Sainio 2021, 71.) Kymmenesosalle ikääntyneistä yksinäisyys muodostaakin hyvinvointia ajatellen huolestuttavan riskin (Tiikkainen 2006, 9).

3.4 Miesten ikäyksinäisyys

Tutkimustulosten mukaan ikääntyvät miehet tuntevat yksinäisyyttä vaihtelevasti, kunnes koettu elämänlaatu heikkenee ja miesten kokema yksinäisyys lisääntyy noin 75 ikävuoden jälkeen. Uotilan (2011, 29–30) mukaan miesten yksinolossa korostuvat työelämän loppuminen, status ja aktiviteettien puute. Ystävyys on liitoksissa erityisesti jaettuun toimintaan. Miesten on vaikea puhua tunteistaan ja yksinäisyydestään sekä muodostaa uusia ihmissuhteita. Heillä on pienempi ihmissuhdeverkosto, vähemmän luotettavia ystäviä ja hyviä naapurisuhteita kuin naisilla, myös osallistumisaktiivisuus on alhaisempi. Miehet kokevat enemmän sosiaalista kuin emotionaalista yksinäisyyttä. (Eloranta 2008, 18; Tiikkainen 2006, 17–18; Uotila 2011, 29–30; Kelo ym. 2015, 110; Rotkirch & Berg, 2020, 172.)

Tutkimukset osoittavat, että miehet saavat eniten tukea parisuhteistaan (Eloranta 2008, 18). Parisuhteen merkitys ikääntyvien miesten hyvinvointiin on keskeinen. Avioliitossa olevien miesten terveys ja hyvinvointi on tutkimusten mukaan parempi kuin yksinäisten, puolisoilla on myös elinikää pidentävä vaikutus. Puoliso on miehelle luotettu ystävä ja tuki arjessa, apu sairastaessa, usein omaishoitaja myöhemmässä vaiheessa. Hänellä on positiivinen vaikutus terveystietoisuuteen. Puolison kuoltua muut ihmissuhteet saavat lisää painoarvoa, erityisesti omien lasten merkitys kasvaa. Miesten on todettu leskeydyttyään eristäytyvän naisia herkemmin. (Tiikkainen 2007, 164, Tiikkainen & Lyyra 2007, 82–83.) Vaikka naiset ovat tutkimusten mukaan miehiä sosiaalisempia, yksinäisen miehen on helpompi aloittaa uusi parisuhde. Yleisen näkemyksen mukaan miesten on helpompi hankkia itseään huomattavasti nuorempi kumppani. Aktiivisuutta tukee miesten koettu terveys ja fyysinen toimintakyky. (Colliander 2018, 122.)

Rotkirchin ja Bergin (2020, 173–176) mukaan suuriin ikäluokkiin kuuluvilla on keskimäärin enemmän läheiseksi koettuja ihmissuhteita kuin seuraavilla sukupolvilla: 5,6 läheistä ystävää ja 6,8 läheistä sukulaista. Sukulaissuhteet korostuvat iän myötä. Lapsiin, lapsenlapsiin ja omiin vanhempiin yhteydet ovat tiiveimmät, seuraavaksi sijoittuvat suhteet ystäviin ja appivanhempiin. Miehet vaikuttavat olevan passiivisempia kuin naiset sosiaalisissa suhteissaan. Suurten ikäluokkien jälkeen syntyneissä sukupolvissa jälkipolvia tavataan harvemmin kuin aikaisemmissa, tällöin taas ystävyysuhteet korostuvat (Tiikkainen & Lyyra 2007, 77).

3.5 Ikäyksinäisyyttä lievittäviä tekijöitä

Vanhuus ei saa merkitä vastentahtoista yksinäisyyttä eikä hoivatta jäämistä. Huolta on kannettava myös ikääntyneen henkisistä perustarpeista, kuten vuorovaikutuksen ja osallisuuden toteutumisesta. (Hyvinvointi 2015-ohjelma 2007, 44.) Tutkimukset osoittavat, että yksinäisyyteen puuttuminen on tärkeää hyvinvoinnin lisäämiseksi ja että yksinäisyyden torjumiseen ja lievittämiseen

löytyy erilaisia keinoja (Tiikkainen 2011, 69). Tämä vähentää laitoshoitoon joutumisen sekä kuoleman riskiä.

Ikääntyvä tarvitsee monenlaista vuorovaikutusta. Mahdollisuus sosiaalisten suhteiden ylläpitoon on keskeinen ikäyksinäisyyden ehkäisijä. (Tiikkainen 2011, 69.) Toimiva ihmissuhdeverkosto, mm. hyvät suhteet puolisoon, lapsiin, perheeseen, sukulaisiin ja ystäviin sekä seuraavien sukupolvien solmimat parisuhteet ja jälkipolvien syntymä vähentävät yksin jäämisen kokemusta ja lisäävät ihmissuhteiden määrää. Merkityksellistä on myös hoivahenkilöihin luodut luottamukselliset ja hyvät välit. (Colliander & Ruoppila 2018, 90–92, 98).

Aktiviteetit vahvistavat osallisuutta ja torjuvat yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyttä vähentävät mm. monenlaiset harrastukset ja tekeminen, kuten luonnossa liikkuminen, kalastus, metsästys ja marjastus, tv:n katselu, lukeminen, käsitöiden teko sekä itselle mieluisten asioiden opiskelu, erilaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa käyminen sekä matkustaminen. Kulttuuri-, ryhmä- sekä hengellinen toiminta lisäävät vuorovaikutusta samoin kuin tapaamiset, muistelu ja läheisten luona vierailut. Toimivat palvelut ja riittävä hoiva vähentävät osaltaan yksinäisyyden tunteita. (Uotila 2011,30; Colliander & Ruoppila 2018, 92, 98–100; Kivelä & Vaapio 2011,101; Kan 2014, 50.) Koulutuksella, hyvällä taloudellisella ja sosiaalisella asemalla sekä terveydellä ja toimintakyvyllä on yksinjäämistä ehkäisevää verkostoitumista edistävä vaikutus (Tiikkainen & Lyyra 2007, 71).

3.6 läkkään hyvinvointi

”Arkisesti hyvinvointi on sitä, mitä on ihmisen hyvä elämä (subjektiivinen tunne) tai mikä on hänelle hyväksi (objektiivinen voimavara)” (Räsänen 2019, 18). Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat elettävä aikakausi ja kulttuuri, yhteiskunnalliset tekijät, kuten taloudelliset resurssit ja hyvinvointipalvelut, sekä yksilölliset tekijät, esimerkiksi koettu terveys, toimivat ihmissuhteet ja mahdollisuus tehdä kiinnostavaksi kokemiaan asioita. Hyvinvointi kuuluu jokaiseen elämänvaiheeseen. (Räsänen 2019, 18.)

Hyvän ikääntymisen katsotaan pitävän sisällään sosiaalisen vuorovaikutuksen, toimimisen, myönteisen ja joustavan asennoitumisen, terveydestä ja kunnosta huolehtimisen sekä hyvän fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn, sitoutumisen ja osallisuuden (Lyyra 2007, 25; Strandberg 2021, 44). Käytännössä tämä tarkoittaa terveitä elämäntapoja, aktiivisuutta, harrastamista ja monenlaista osallistumista, jokapäiväisten askareiden suorittamista, muiden tapaamista sekä oman maailmankatsomuksen toteuttamista ja itsenäistä päätöksentekoa (Aaltonen ym. 2014, 245; Kulmala 2019, 10–16).

Vaaraman (2021, 112) mukaan hyvinvointia heikentävät köyhyys, toistuvat tai jatkuvat yksinäisyyden kokemukset sekä vaikeudet liikkua esimerkiksi esteellisen ympäristön tai toiminnanvajauksien takia. 20–30 % 80-vuotta täyttäneistä kotona asuvista on syrjäytynyt yleisestä hyvinvoinnista ja osallisuudesta mm. yksinäisyyden ja toimintakykyongelmien takia.

4 Osallisuus

Osallisuus voidaan määritellä tunteeksi, vaikuttamismahdollisuuksiksi tai johonkin kuulumiseksi, osallisuudesta seuraavaksi merkityksellisyyden kokemukseksi tai jäsenyydeksi jossain. Osallisuuden kokeminen ei edellytä konkreettista osallistumista tai johonkin ryhmään kuulumista. (Huhtinen-Hilden 2018, 29; Huhtinen-Hilden & Karjalainen 2018, 13.) Osallisuus on myös omistautumista, mukanaoloa ja tekemistä (Gothóni ym. 2016,14). Osallisuus voi olla toiminnallista, yhteisöllistä tai yhteiskunnallista. “Se on mukanaoloa, vaikuttamista, yhteenkuulumista sekä hyvinvoinnin ja huolenpidon piiriin kuulumista.” (Kan 2022, 47.) Osallisuus toteutuu helpoimmin osallistumalla (Harju 2005, 69).

4.1 Osallisuuden tarve ja ikääntyvän oikeus osallisuuteen

Yksilöt kasvavat osana jotakin yhteisöä. Ihmissuhteet muodostavat perustan sosiaalistumiselle, persoonallisuuden kehittymiselle ja minäkuvan muodostumiselle. (Gothóni 2016, 15; Colliander & Ruoppila 2018, 88–89.) “Ihmisellä on tarve kuulua johonkin, osallistua mielekkääseen toimintaan sekä tuntea elämän tarkoituksellisuutta” (Juntunen 2016, 115). Tämä tarve pysyy samanlaisena koko elämän ajan (Kivioja 2012, 94). Mukana olo tarjoaa ikääntyvälle monenlaista hyötyä; osallistuminen ja osallisuus ovat tärkeä henkisen hyvinvoinnin osatekijä ja mielekkääksi koetun elämän perusta (Nurmiranta ym. 2011, 134). Tutkimusten mukaan osallisuudella on keskeinen positiivinen vaikutus ikääntyvän elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Yksinäisyydestä johtuvaan hätään voidaan puuttua osallisuutta lisäämällä (Juntunen 2016, 115).

Euroopan sosiaalinen peruskirja edellyttää toimia, jotka tekevät “ikääntyville henkilöille mahdolliseksi pysyä yhteiskunnan täysipainoisena jäsenenä mahdollisimman pitkään” (Mikkola 2014, 54). Huomionarvoista on se, että ”mahdollisimman pitkään” viittaa lausumassa yksilön toimintakykyisyyteen eikä esimerkiksi yhteiskunnallisten resurssien määrään. Osallisuutta veloitetaan

tukemaan sekä voimavaroja lisäämällä että tukipalveluista informoimalla siten, että yksilön itsemääräämisoikeus ja osallisuus toteutuvat yksilön eri ympäristöissä. “Ei riitä, että valtiolla on niiden toteuttamiseen tähtäävät järjestelmät, vaan toimien tulee olla riittäviä myös tulokseltaan” (Mikkola 2014, 33, 54–55).

Vanhukset ovat ryhmä, jonka sisällä on määritelmistä riippumatta paljon vaihtelua terveyteen, toimintakykyyn, resursseihin ja kokemuksiin sekä toiveisiin, tavoitteisiin ja uskomuksiin nähden (Colliander & Ruoppila 2018, 8). Osallisuuden tulisi toteutua ikäihmisen omaa tahtoa kuullen ja arvostaen.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (28.12.2012/980, 1:1) velvoittaa ottamaan iäkkään mukaan tämän elinoloihin liittyviin päätöksiin, niiden suunnitteluun, sisältöön ja järjestämiseen. Palveluiden tuottajan on huomioitava ikääntyvän osallisuus ja sosiaalinen vuorovaikutus (Eduskunnan oikeusasiamies valvoo vanhusten oikeuksia). Sosiaali- ja terveysministeriön Laatusuositus painottaa vanhenevan osallisuuden huomioimista ja sen edistämistä. Se edellyttää ikäihmisen itsemääräämisoikeuden kunnioittamista osallistavasti siten, että hänen mielipiteensä, toiveensa ja tahtonsa otetaan huomioon kaikessa hänelle järjestettävässä hoivassa ja palveluissa. (STM 2020.)

4.2 Osallisuuden monia merkityksiä ikääntyvälle

4.2.1 Kanssakäyminen ja tuki

Osallisuus merkitsee ikäihmisille monia asioita. Sosiaaliset verkostot ja osallisuus tarjoavat virkistys- ja vuorovaikutusmahdollisuuksia sekä emotionaalista tukea (huolenpitoa, rakkautta, arvostusta, mahdollisuutta jakaa tunteita), välineellistä tukea (konkreettista apua, hoivaa, apuvälineitä, rahaa ja palveluita), tiedollista tukea (tietoa, neuvoja ja ohjausta) sekä arviointitukea (toimintaa ohjaavaa palautetta) (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72). Osallisuuden mahdollistama huolenpito suojaa immuunipuolustusjärjestelmää stressiltä ja

muilta vaikeiden elämäntilanteiden aiheuttamilta seurauksilta, vähentää toimintakyvyn heikkenemistä sekä ennenaikaisen kuoleman riskiä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72–75; Niemelä 2009, 27; Jansson 2012, 14–15; Lähdesmäki & Vornanen 2014, 277–279.)

4.2.2 Itsensä toteuttaminen ja elämäntilanteiden hallinta

Osallisuus merkitsee toimijuutta ja vaikuttamista, itsenäistä elämää ohjaamista ja osallistumista itseään koskevaan päätöksentekoon (Jyrkämä 2013, 422). Osallisuudessa voi kokea jatkuvuutta toteuttamalla henkilökohtaisia suunnitelmia ja tavoitteita, käyttämällä omia kykyjä sekä kasvamalla ja kypsytymällä henkisesti (Pynnönen, 2019, 42–43). Sosiaalisissa suhteissa koettu välittäminen ja hyväksyntä lisäävät itsearvostuksen ja -luottamuksen myötä syntyvää elämäntilanteiden tunnetta (Niemelä 2009, 27; Jansson 2012, 14–15; Lähdesmäki & Vornanen 2014, 277; Kan 2022, 48).

4.2.3 Uudet roolit

Sosiaalisessa kanssakäymisessä avautuvat roolit, positiiviset tunneyhteydet sekä kiintymyssuhteet kompensoivat muuttuvaa toimijuutta ja ikääntymisestä johtuvia roolimienetyksiä (Tiikkainen & Lyyra 2007, 75, 79–80; Jansson 2012, 14). Osallisuus mahdollistaa uudenlaisten elämäntilanteiden ja toimimisen kokeilua (Nylynd & Yeung 2005, 15). Osallisuudessa toteutetaan ikääntymisen mukanaan tuomia uusia rooleja, toimitaan mm. isovanhempina ja siirretään ikääntyneelle itselleen tärkeää henkilökohtaista historiaa, kuten muistoja, tietoa, osaamista ja elämäntilanteita seuraaville sukupolville (Nurmiranta ym. 2011, 114).

4.2.4 Mukana olon kokemus ja arjen rytmittäjä

Osallisuus merkitsee mukana oloa ja oman panoksen antamista yhteiseen ja vastavuoroisesti mahdollisuutta saada hyvää muilta. Se torjuu

merkityksettömyyden, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden kokemusta, tunnetta siitä, ettei löydä tarkoitusta, paikkaa tai tehtävää yhteisössä. Osallisuus luo yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 75; Uotila 2011, 52.) Osallisuus rytmittää elämää ja luo vanhenevalle arkea jäsentävää aikataulua. Ajan hallitseminen synnyttää suunnitelmallisuutta ja odotusta. Tulevaisuudessa tapahtuvat mielenkiintoiset asiat ovat toivoa luovia kiintopisteitä. (Tiilikainen 2016, 132.)

4.3 Ikääntyvien osallisuudesta Suomessa

Ikääntyvien suosituimpia ajanviettotapoja Suomessa ovat läheisten tapaaminen, matkustelu, mökkeily, retkeily, elokuvissa, teatterissa, konserteissa, taidenäyttelyissä sekä uskonnollisissa tapahtumissa käyminen (Nurmiranta 2011, 137; Colliander & Ruoppila 2018, 130). Yli 70-vuotiaista 52 % ja yli 80-vuotiaista 50,2 % osallistuu kerho- tai yhdistystoimintaan. 20 % suurten ikäluokkien vastaajista tekee vapaaehtoistyötä. Paljon auttamis- ja vapaaehtoistyötä jää kuitenkin tilastojen ulkopuolelle (Colliander & Ruoppila 2018, 106; Hämäläinen ym. 2020, 185). Tutkimusten mukaan miesten osallistuminen on vähäisempää kuin naisten (Hämäläinen 2020, 185–187). Osallisuuden toteutumiseen vaikuttaa ikä, sukupuoli, terveydentila ja toimintakyky, persoonallisuus, sosiaaliset suhteet, etninen tausta ja tuki, taloudelliset tekijät, koulutus ja sosiaalinen asema sekä ympäristö (Jyrkämä 2013, 423).

5 Toiminnallinen ikääntyminen

Ikämuutokset voivat olla nopeita tai ilmaantua vähitellen. Vanheneminen tapahtuu tavallisesti hitaasti ja asteittain, vaikka sairauden aiheuttamat nopeat muutokset tulkitaankin toisinaan virheellisesti osaksi ikääntymisprosessia. Prosessin yksilölliseen etenemisnopeuteen vaikuttavat monet tekijät, kuten geeniperimä, kyvyllinen lähtötaso, koulutus sekä elintavoissa, terveydentilassa ja toimintakyvyssä tapahtuneet muutokset. (Pikkarainen 2007, 92–94; Tiikkainen & Lyyra 2007, 71,78; Niemelä 2009, 43–45; Nurmiraanta ym. 2011, 116–117.) Ikämuutokset vaikuttavat toimintakykyyn. Iäkkään toimintakyvystä riippuu, kykeneekö hän säilyttämään omatoimisuutensa ja hyödyntämään tarjolla olevaa hyvinvointia rakentavaa osallisuutta (Räsänen 2019, 18, 23).

Koskisen ja Sainion (2021, 62) mukaan toimintakyky voidaan määritellä kyvyksi selviytyä päivittäisistä toiminnoistaan omissa elinympäristöissään itseään tyydyttävällä tavalla. Toimintakyky jaetaan tavallisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä toimintaan vaikuttavaan ympäristöön. Toimintakyvyn osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa niin, että muutos jollain alueella heijastuu kokonaisuuteen. Toiminnallisen ikääntymisen käsite painottaa hyvinvoinnin tukevan toimintakyvyn ylläpitoa vanhuudessa (Strandberg 2021, 43).

Vaikuttamalla aktiivisesti vanhenemismuutokseen on mahdollista pidentää toimintakykyistä vaihetta. Puuttamalla näköpiirissä oleviin uhkatekijöihin ajoissa voidaan pysäyttää kielteisiä kehityssuuntia. Ikämuutokset voivat hidastua tai pysähtyä hetkellisesti jopa niinkin, että heikkenemisen sijaan on havaittavissa käänne parempaan. (Heikkinen 2014, 282; Colliander 2018, 8, 70, 107–109.)

Se, miten tärkeänä toimintakyky nähdään, heijastuu vaivannäköön, jolla se pyritään säilyttämään (Colliander 2018, 24). Vanhenevan aktiivisesti toimintakykyä tuettaessa on huomionarvoista, tarkastellaanko kokonaisuutta toiminnanvajauksien vai jäljellä olevien resurssien näkökulmasta (Lyyra 2007, 21). Tässä tutkimuksessa ikäihmisen toimintakykyä tarkastellaan olemassa olevan potentiaalın kautta.

5.1 Fyysisen toimintakyvyn tukeminen

“Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan yleisesti elimistön toiminnallista kykyä selviytyä sille asetetuista fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä” (Kelo 2016, 28). Liikkumiskyky on toimimisen ja osallisuuden edellytys. Kuntoilun aloittaminen ehkäisee monia sairauksia ja hidastaa niiden sekä vanhenemismuutosten etenemistä. Ikääntyneen lihasvoimaa on mahdollista lisätä harjoitusten avulla jopa 10–30 %. (Kelo 2016,18.) Pienikin määrä liikuntaa aktivoi, kohottaa mielialaa, kuntouttaa sekä ehkäisee monia liikkumattomuudesta johtuvia tapaturmia. Tämä lisää voimavaroja ja reservikapasiteettia tuleviakin ikävuosia silmällä pitäen. (Colliander & Ruoppila 2018, 102, 145.) Liikunnan lisäksi iäkkään fyysisen toimintakyvyn tukemiseen liittyvät kysymykset hyvästä hygieniasta, asianmukaisesta sairauksien hoidosta, riittävästä unesta ja ravinnosta (Lähdesmäki & Vornanen, 2014, 71).

5.2 Psykkisen toimintakyvyn tukeminen

Ruoppilan (2014, 41) mukaan psyykinen toimintakyky määritellään toiminnaksi, “jolla ihminen on yhteydessä erilaisiin ympäristöihinsä, sen erilaiset rakenteet ja välineet mukaanluettuina”. Hänen mukaansa toimintakyvyn osa-alueita ovat ”havaintotoiminnot, havaintomotoriset toiminnot, muistin, oppimisen, kielen, ajattelun, luovuuden, viisauden, persoonallisuuden sekä persoonallisuuden erilaiset voimavarat.” Listaan voi lisätä tunne-elämän sekä olemassaoloon liittyvän kokemuksellisuuden (Eloranta 2008, 14; Kelo 2016, 27). Hyvä psyykinen toimintakyky heijastuu todellisuudentajuna, itseluottamuksena ja arvostuksena. Yksilö uskoo tällöin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa ja pystyy tekemään itsenäisiä ratkaisuja sekä asettamaan tavoitteita suunnitelmallisesti. (Eloranta 2008, 12–13.)

Mielen tasapainoksi voidaan määritellä kyky tulla toimeen ympäristönsä ja itsensä kanssa. Tämä näkyy positiivisena olona, realismina sekä taitona sopeutua suurissakin muutoksissa. (Heikkinen, 2007, 131.) Heikkisen ja Heikkisen (2020, 236) mukaan ikääntyvän jaksamista tukevat erityisesti ”mielen

voimavarat”, joita edistäviä tekijöitä Ikivihreät-tutkimuksen mukaan ovat: turvallisuus, luotettavuus, avunsaanti, uskollisuus, uskonnollisuus, läheisyys ja kiintymys.

Ikääntyneen psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä kohentavat virkistävä tekeminen, tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, säännöllinen elämänrytmi, positiivisten asioiden löytäminen arjen keskellä, hyvät ihmissuhteet, arvostava kohtelu sekä välittävä rohkaisu ja riittävä tuki. Toiminnan ja palautteen kautta rakentuva minäkuva on jatkuvassa muutoksessa. Omatoimisuuteen kannustamalla tavoitellaan ikäihmisen itsetuntoa vahvistavia ja itsearvostusta lisääviä onnistumisen kokemuksia. Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttaa myös terveydestä huolehtiminen, riittävä uni, sopiva liikunta ja ruokavalio sekä aivojen aktivoiminen. Vireystilan tasaisuus heijastuu ikääntyvän osallisuuteen. (Colliander & Ruoppila 2018, 146; Kelo 2018, 29; Kan 2022, 131–132.)

Koskisen (2021, 67) mukaan kognitiivinen toimintakyky on “tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa ja sen vaatimuksista”. Kognitiivinen toimintakyky käsittää havainnot, tarkkaavaisuuden, muistitoiminnot, oppimisen, kielelliset toiminnot, ajattelun, ongelmanratkaisukyvyyn ja päätöksenteon sekä motoristen prosessien ohjauksen (Saariluoma 2014, 129; Colliander 2018, 38–55). Kognitiivisten taitotasojen ikämuutokseen vaikuttaa lähtötaso sekä reservikapasiteetti (Eloranta 2008, 15)

Ennaltaehkäisevä toiminta, taitotasojen seuraaminen ja oikea-aikainen apu turvaavat ikääntyvän pystyvyyden kokemusta. Aktiivisuudella voidaan myös hidastaa jo käynnissäkin olevia muutoksia toimivan arjen säilyttämiseksi. Kognitioiden haurastuminen heikentää mm. motivoitumiseen liittyviä mekanismeja, kuten tunteiden, ajattelun ja motivaation hallintaa. Mielekäs tekeminen sekä auttajan oma toiminta tukevat ikäihmisen osallistumista. (Suutama & Ruoppila 2007, 120–121; Nurmiraanta ym. 2011, 129–132; Oksanen, J. 2014,43.)

Muistisairauksista saadun tutkimustiedon perusteella elintapojen osuus sairastumiseen tai sen ajoittumiseen on huomattava. Riskitekijöihin kuuluu mm. toimettomuus ja liikunnan puute, heikko ravinto sekä niukat tai olemattomat sosiaaliset kontaktit. Kognitiivisten taitojen säilymistä tukevat sosiaalinen vuorovaikutus, fyysinen aktiivisuus, harrastukset, terveet elämäntavat, hyvä taloudellinen tilanne sekä palveluiden käyttömahdollisuus. (Suutama & Ruoppila 2007, 121–126; Colliander & Ruoppila 2018, 59–61.)

Virikkeinen ympäristö yleensä aktivoi ikääntyvän mieltä ja kehoa. Kulmalan (2019, 160) mukaan “[L]ähes kaikki arjen askareet ja tekeminen on hyväksi aivoille”. Monet käytännön taidot säilyvät ja niiden käyttäminen kannattaa, vaikka tahti hidastuisikin ja aikaa kuluisi enemmän (Räsänen 2019, 23; Pikkarainen 2007, 44). Oikeilla harjoituksilla on mahdollista sekä tukea että jossain määrin parantaa kognitiivisia toimintoja. Muun muassa riittävän vaativien tehtävien on todettu lisäävän tiedonkäsittelykapasiteettia hermoverkostossa tapahtuneiden positiivisten muutosten kautta. (Kulmala 2019, 164.)

Uuden seuraaminen, kokeilu ja oppiminen tuo virkistystä ja iloa myös ikäihmisen arkeen (Colliander & Ruoppila 2018, 51–52). Oppiminen on mahdollista läpi elämän, ellei jokin sairaus sitä estä (Colliander & Ruoppila 2018, 96). Ikäihmisen oppimiseen vaikuttavat persoonakohtaiset tekijät, kuten esim. tiedollinen lähtötaso, taidot ja toiveet, koulutettavan identiteetti ja historia, mahdollisuus hankkia tarvittavat välineet ja tuki sekä opetustilanteeseen liittyvät tekijät (Eloranta 2008, 15; Raappana & Tiittanen 2014, 189–190). Tutkimukset ovat osoittaneet, että vaikka kyky uuden sisäistämiseen vanhetessa muuttuukin, ero nuoriin oppijoihin saattaa olla yllättävän pieni. Tällöin korostuu oppimisympäristön rooli, riittävä tuki ja kannustus. Tämä edellyttää kouluttajilta tietoa niin, että oppimisen rajoitteita voidaan tunnistaa ja poistaa. (Ruoppila 2014, 44–45; Colliander & Ruoppila 2018, 52). Positiivinen kokemus itsestä tiedonkäsittelijänä vaikuttaa myös henkilön emotionaaliseen tasapainoon (Eloranta, 2008, 15).

5.3 Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Sosiaalinen toimintakyky määritellään “kyvyksi toimia läheisissä yksilöiden välisissä suhteissa ja eri yhteisöissä” (Koskinen 2021, 70).

Vanhenemismuutokset heijastuvat sosiaaliseen toimintakykyyn. Sen haurastuminen altistaa vuorovaikutuksen vähenemiselle, osattomuudelle ja yksinäisyydelle. (Kan 2022, 13.) Ikäihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn myönteisesti vaikuttavia tekijöitä ovat hyvä terveys, mielen tasapaino ja fyysinen toimintakyky, persoonalliset tekijät ja sosiaalinen kyvykkyys, ihmissuhteet, erityisesti parisuhde, myönteiset kokemukset sekä toimintakykyä tukeva ympäristö. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 95; Colliander & Ruoppila 2018, 90.)

Toimintakykyä tukee aktiivisuus, harrastukset, positiivinen asenne, usko omaan selviytymiseen, koettu mielihyvä, tekemisen merkitys, toimimiseen liitetyt odotukset ja toivon ulottuvuus, mahdollisuus itseilmaisuuksiin ja vapaisiin valintoihin sekä saatavilla oleva tuki ja palvelut. Verkostoitumista edistävät hyvä taloudellinen tilanne, valta-asema, korkea koulutus ja sosiaalinen asema ja verkostot sekä vuorovaikutusta edistävä kulttuuri. (Heikkinen 2007, 141; Pikkarainen 2007, 88; Jansson 2012, 13; Kelo 2016, 30, 114; Gothóni 2018, 18–19, 77.) Luovuus voi laajentaa vuorovaikutuksellisuutta kokemuksellisia tiloja ja toimintamahdollisuuksia aikaansaamalla (Tiikkainen & Lyyra 2007, 75; Aaltonen ym. 2014, 260; Karjalainen 2019, 13).

Yksinäisyydestä tulee helposti osa arkipäivää silloin, kun liikkuminen on vaikeaa ja ystäväpiiri harvenee. Yhdessäolon uudelleenmäärittely tarjoaa ratkaisuja ongelmaan. Yhteisö voi muodostua konkreettisen toiminnan mutta myös tietoisuuden, mielikuvien ja symbolien kautta. Tieto ja viestintäteknologian hyödyntäminen synnyttää uusia kohtaamispaikkoja, yhteyksiä ja tapoja vanhenevan sosiaalista verkoston vahvistamiseksi ja mielen virkistämiseksi. Verkko mahdollistaa joustavan toimimisen aikaan, paikkaan ja kuntoon liittyen. Tämä tukee itsellisyyttä ja tarjoaa elämänhallinnan ja osallisuuden kokemuksia vanhenevalle. (Gothóni ym. 2016, 16; Äijö 2019, 17.)

Verkossa toimiminen edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja uusien ihmissuhteiden solmimista. Sieltä löytyy virikkeitä ja monenlaisia elämyksiä ja osallistumismahdollisuuksia niitä kaipaaville. Ikäihmisille kehitetyt digipalvelut sisältävät mm. musiikkia, tietovisoja, muistipelejä, kuvia ja muuta mielenvirkistykseen tarkoitettua materiaalia. Verkossa voidaan myös omaksua tietoa, asioida ja käydä kauppaa. (Saariluoma 2014, 34,135; Helander ym. 2016, 180; Colliander & Ruoppila 2018, 52.)

Osa ikääntyvistä jää verkossa tapahtuvan toiminnan ulkopuolelle mm. vammojen, taloudellisten ja taidollisten tekijöiden sekä vanhenemiseen liittyvien haasteiden takia. Ikääntyvän osallisuuden ylläpitäminen saattaa vaatia uuden oppimista ja osaamisen päivittämistä. Ajantasainen verkko-osaaminen avaa ikääntyneelle monia hyvinvointia lisääviä mahdollisuuksia. (Särkelä 2001, 107; Äijö ym. 2019, 170.) MOBILATE-tutkimuksen mukaan nettiä käyttää 65–84-vuotiaista miehistä vasta 25 % ja naisista n. 14 % (Colliander & Ruoppila 2018, 127).

5.4 Toimintakykyä tukeva ympäristö

Ympäristöllä on ikääntyvän toimintakykyyn ja osallisuuteen merkittävä vaikutus. Pikkaraisen (2007, 43) mukaan ympäristöissä pärjääminen riippuu toimintakyvystä ja henkisestä terveydentilasta, asennoitumisesta, luottamuksesta omiin kykyihin, käyttöä ohjaavista tavoitteista ja tarpeista, tiedoista ja taidoista kuin myös valmiudesta löytää heikkenevää toimintakykyä tasapainottavia keinoja. Ikämuutoksien synnyttämät arkiongelmät aiheuttavat masennusta ja vetäytymistä tavanomaisista toimintaympäristöistä. Tuki ja ympäristön muokkaaminen ehkäisevät luovuttamisen mielialaa. Ikäihmisen liikkumista ja toimimista tukee esteettömäksi suunniteltu ympäristö. (Heikkinen 2007, 133; Kan 2022, 23).

5.4.1 Esteetön ympäristö käsitteenä

Esteetön ympäristö mahdollistaa ikääntyvän arkiosallisuuden toimintavajeista huolimatta. Se on aktivoiva, turvallinen ja viihtyisä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 50–51, 56–57.) Lähdesmäki ja Vornanen (2014, 50) määrittelevät esteettömyyden seuraavasti: ”Esteettömyys tarkoittaa ympäristön soveltuvuutta asumiseen, elämiseen ja toimintaan vammasta tai vajaakuntoisuudesta huolimatta. Esteettömälle ympäristölle on Pikkaraisen (2007, 45) mukaan ominaista yhdenvertaisuuden huomioiminen, joustavuus, yksinkertaisuus ja selkeys, informaation havaittavuus, virhetoleranssin sieto, palveluiden, tuotteiden käytön sekä niiden käsittelyn onnistuminen suuremmilta ponnisteluilta. ”Esteettömyys tarkoittaa käytännössä saavutettavuutta, turvallisuutta, havaittavuutta ja hahmotettavuutta, valoisuutta sekä tilantarpeen ja mittasuhteiden huomioimista, toisin sanoen helppokäyttöisyyttä ja hallittavuutta, omatoimisuutta ja hyvinvoinnin edistämistä” (Pikkarainen 2007, 46).

5.4.2 Ikääntyvään vaikuttavat ympäristöt ja niiden esteettömyys

Ympäristöihin luetaan kulttuurinen, poliittinen, institutionaalinen, fyysinen, sosiaalinen, temporaalinen (ympäristön rytmi, temperamentit ja reaktiot, julkisen viestinnän tempo) sekä teknologinen ja virtuaalinen ympäristö (Pikkarainen, 2007, 50). Vanhenevan arvoa kunnioittavaa tukemista tarkastellaan seuraavaksi näiden ulottuvuuksien avulla.

Ikäihmisen esteetön fyysinen ympäristö tukee osallisuutta huolehtimalla koti-, palvelu- ja hoivaympäristön asioimista ja toimintaa mahdollistavaksi.

Virkistävien ja hyvinvointia lisäävän luonnossa liikkumisen tulisi olla tarjolla myös ikääntyvälle. Sosiaalisessa ympäristössä tapahtuvan osallisuuden vahvistaminen merkitsee ikääntyvän mukaan ottamista ja ”täysivaltaisen kansalaisen” toimijuuden tunnustamista. Tämän roolin omaksumiselle luovat perustan osallistuminen ja vallankäyttö, riittävä toimeentulo ja palvelutarjonta. Esteetön institutionaalinen toimintaympäristö tukee ikääntyvän

valinnanvapautta, omatoimisuutta ja itsemääräämisoikeutta niin palveluiden valinnan, sisältöjen kuin toteuttamistavankin suhteen. Kunnioittava kohtelu ja tuki sekä ikääntyvän tilanteeseen sopeuttava toimintatapa vahvistavat toimijuutta. Poliittisesti esteetön ympäristö ottaa myös ikääntyvän mukaan yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Se tukee prosessia informoimalla sekä mukauttamalla käytäntöjä ikääntyvän toimintakykyä vastaaviksi ja luomalla uudenlaisia vaikuttamistapoja ja toimintamalleja. Temporaalinen ympäristö sopeuttaa neuvonnan ja palvelun sekä julkisen tiedonvälityksen vanhenevan vastaanottokyvyn mukaan. Ikääntyvän huomioiva teknologinen ja virtuaalinen ympäristö taas ymmärtää ikäkauden haasteet ja palvelutarpeet jo tuotekehittelyvaiheessa ja on kiinnostunut ikääntyvän käyttäjän mielipiteistä jatkokehittelyä silmällä pitäen. (Pikkarainen 2007, 51; Gothóni ym. 2016, 77; Colliander & Ruoppila 2018, 154.)

Ikäihmisen toimintamiljöön, erityisesti kodin, mukauttaminen esteettömäksi ja toimintakykyä tukevaksi edellyttää ikääntyvän terveydentilan, toimintakyvyn, vuorovaikutustaitojen, yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden tuntemista ja niiden mukaan moniammatillisesti toimimista. Ikääntyvälle annettava tieto ja tuki sekä valinnanmahdollisuus luovat puitteet ikämuutoksia tasapainottavalle ja osallisuutta edistävälle ympäristölle. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 70–72; Lähdesmäki & Vornanen 2014, 52; Kelo 2016, 28.)

6 Kansalaisyhteiskunta ja vapaaehtoistoiminta

Harjun (2005, 66–69) mukaan yhdistystoiminta ja yhteisölliset aktiviteetit, kuuluvat kansalaisyhteiskuntaan. Kansalaistoiminta edistää osallisuuden tasa-arvoa avoimien osallistumismahdollisuuden kautta. Kansalaistoiminta luo puitteet vaikuttamiselle ja yksilön arvomaailmojen mukaiselle toiminnalle. Aktiivinen kansalaisuus merkitsee toimijan identiteettiä, mukana- ja yhdessäoloa, kohtaamista ja välittämistä. Ikääntyvä voi liittyä aktiiviseksi osaksi kansalaisyhteiskuntaa esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan osallistumalla. Vapaaehtoistoiminta on epävirallista apua sekä osallistumista hyväntekeväisyystoimintaan rahalahjoituksin tai vapaaehtoistoiminnan muodossa (Tanskanen 2020, 16). “Vapaaehtoistoiminta on palkatonta, vapaasta tahdosta kumpuavaa, yleishyödyllistä toimintaa” (Niemelä & Nikkilä 2009, 147).

6.1 Vapaaehtoistoiminnan ja taloustaantumien suhde

Talousnäkymien heikentymisen myötä yhteiskunnan vastuuta heikoista ja huono-osaista halutaan kasvavissa määrin siirtää kolmannen sektorin, lähiyhteisöjen tai perheen harteille (Gothóni ym. 2016, 18). Kansalaistoiminta jakaa osaltaan julkisiin palveluihin kohdistuvaa painetta ja vahvistaa hyvinvointivaltiota luomalla uusia auttamiskanavia (Nylynd & Yeung 2005, 13; Saari 2016, 85). Vapaaehtoistyön merkitys kasvaa varsinkin sellaisten sisältöjen tuottajana, joita sosiaalijärjestelmä ei kykene tarjoamaan. Vapaaehtois- ja hyväntekeväisyystyö täydentävätkin tarjolla olevaa palveluvalikoimaa. (Gothóni 2016, 18–19).

Kotona asuville ikäihmisille suunnattu hoiva ei nykyisellään riitä aktivoimaan huonokuntoisia, yksinäisiä vanhuksia (Kivelä, 2019, 59). Vapaaehtoistyöntekijät tukevat monin tavoin kotona asuvien toimintakykyä ja osallisuutta, mm. sosiaalisten kontaktien määrää lisäten (Nyman 2009, 76). Toiminnan sisällöistä kysyttäessä ikääntyvät autettavat arvostivat erityisesti apua asioinnissa, ajan

antamista ja keskustelukaveria sekä emotionaalista tukea (Rotkirch & Berg 2020, 180–181).

6.2 Vapaaehtoistyö ja ikäihmiset

Vapaaehtoistyössä kaivataan lisää tekijöitä, yhteisöt tarvitsevat ikääntyvien taitoja (Tiikkainen & Lyyra 2007, 80). ”Ikäihmiset ovat yhteiskunnallinen voimavara” (Pajunen 2019, 206). Tämän potentiaalın merkitys korostuu taantumavaiheessa ja toisaalta toimintakykyisen, eläköityneen vanhusväestön määrän lisääntyessä (Colliander & Ruoppila 2018, 107, 131). Yhteiseksi hyödyksi olemisen ohella vapaaehtoistyöllä on ikääntyvälle henkilökohtaisempikin merkitys. Se luo toimijalle osattomuutta ja yksinäisyyttä ehkäisevää, virkistävää elämänsisältöä. Auttava voi toteuttaa itseään monin tavoin käyttämällä omaamia taitojaan ja tietojaan. (Colliander & Ruoppila 2016, 104–106, 131.)

6.3 Vapaaehtoistyössä jaksaminen

Mukanaoloon liittyy aina kysymys jaksamisesta. Hyödyksi olemisella on yhteys auttajan onnellisuuteen ja hyvinvointiin, mutta sekä ikä että elämäntilanteelliset tekijät saattavat tehdä auttamisesta uuvuttavan kokemuksen. Ikäihmisen voimavarojen riittävyttä voidaan tarkastella motivaation, toimijuuden kokemuksen, tehtävänantojen ja saatavilla olevan tuen näkökulmasta. (Yeung 2005, 84–85.)

6.3.1 Motivaatio

Motivaatio määritellään toimintaa aikaansaaviin sisäisiin- ja ulkoisiin tekijöihin. Niihin voidaan lukea mm. tarpeet, vietit, vaistot, tunteet, arvot, tavoitteet, sosiaaliset suhteet, reflektiokyky, oman osaamisen hahmottaminen sekä kognitiiviset tekijät. (Yeung, 2005, 84–85.) Motivaatio on yksilöllinen kokemus, joka vaikuttaa henkilön päämäärien asetteluun ja siihen, kyetäänkö omia

mahdollisuuksia hyödyntämään (Särkelä 2001, 26). Motivaatiota luo jokin “merkityksellinen ja tarkoituksellinen tehtävä” (Pynnönen 2019, 41–42).

Tutkimuksen mukaan ikääntyneitä auttajia motivoi hyvä taloudellinen tilanne ja terveys, korkea koulutus, koettu elämänlaatu, parisuhde, arvomaailma, lisääntynyt vapaa-aika, siitä saatu arvostus ja molemminpuolinen ilo. Erityisesti tuntemattomien auttamisella on voimakkaampi yhteys auttajan hyvinvointiin, resursseihin, empatian tunteeseen, kokemuksen palkitsevuuteen ja mielenkiintoa herättävään auttamisympäristöön, kuten mm. kiinnostaviin aktiviteetteihin ja harrastuksiin, kuin lähipiiriä autettaessa. Suurten ikäluokkien joukossa korkeasti koulutetut suhtautuvat avunantoon matalammin koulutettuja positiivisemmin. (Harju 2005, 74; Tiikkainen & Lyyra 2007, 80, 164; Niemi & Kotiranta 2008, 40; Hämäläinen ym. 2020, 183–188; Kallio 2020, 219; Tanskanen ym. 2020, 218.) Vastuunkanto, toisten auttamiseen tai hoivaan liittyvä tekeminen lisäsi merkityksellisyyttä ikääntyvän elämässä (Pynnönen 2019, 43).

6.3.2 Vapaaehtoistyöntekijän kuva itsestään toimijana

Todellisuuskuvaksi kutsutaan käsitystä itsestä ja omasta toimijuudesta sekä oman toiminnan tuloksista. Todellisuuskuva kehittyy toiminnan myötä saadusta palautteesta sekä henkilön omista tulkinnoista. Onnistumiset ja kannustaminen muuttavat kuvaa positiiviseen suuntaan, hyvin suoritettu tehtävä lisää kiinnostusta ja halua sitoutua. Positiivinen käsitys omista kyvyistä kasvattaa itseluottamusta ja uskallusta tarttua monenlaisiin tehtäviin. (Järvenoja ym. 2018, 143.) Osallisuuden palauttamisen ja työstämisen keskiössä on ikäihmisen minäkuvaa vahvistava, positiivinen vuorovaikutus, jonka kautta ikääntyvä peilaa itseään. Myönteinen minäkuva tukee jaksamista. (Savolainen 2019, 60; Eloranta 2008, 13.)

6.3.3 Auttamistehtävän valinta

Auttamisympäristöjen muokkaus toimintaa tukeviksi on ikääntyneen auttajan kannalta merkityksellistä. Sopivan tehtävän valinnalla säästetään voimavaroja, ehkäistään sosiaalisen ylikuormittumisen vaaraa sekä lisää kiinnostusta osallistumiseen. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 73.) Auttajan voimien ja taitojen tarkastelu ohjaa persoonaa tukevia, elämönhallinnan ja jatkuvuuden tunnetta lisääviä, ”oman näköisiä” valintoja (Pikkarainen 2007, 89; Pirhonen 2019, 85–86). Jaksamista tukee myös auttajan arvomaailman mukainen, itselle merkityksellinen, mielekäs ja tavoitteellinen toiminta. Myös toteutuksen tasolla on merkitystä, pelkkä tekeminen tekemisen vuoksi ei tuota onnistumisen iloa eikä ole pitemmän päälle kiinnostavaa. (Raz 2008, 40.) Tehtävässä jaketaan paremmin, jos toimiminen on pakotonta ja tehtävänkuvaltaan selvää mm. suhteessa julkisiin palveluihin (Colliander & Ruoppila 2018, 106; Harju 2005, 78). Järjestäjän ja auttajan on hyvä pohtia yhdessä, millainen tekeminen sopii sekä auttajan resurssien että kokonaisuuden kannalta parhaiten (Tiikkainen & Lyyra 2007, 80; Pynnönen 2019, 45).

6.3.4 Vapaaehtoistyöntekijän tukeminen

Empatia voidaan nähdä kykynä ymmärtää toisen tunteita ja kokemuksia. Se on tietoista samaistumista, jonka avulla muiden hyväksi toimiminen on helpompaa. (Aaltola, 2014, 21–23.) Monet ikääntyneistä toimivat vapaaehtoistyössä vertaistukijoina. Thitzin (2017, 32) mukaan vertaistuki on ”toimintaa, jossa saman kokemuksen tai sairauden omaavat ihmiset saavat toisiltaan tukea”. Samanlaisen historian jakaminen tarjoaa myötätunnon lisäksi uusia näkökulmia tilanteesta selviämiseksi. Tämä lisää ongelmanratkaisuun tarvittavia resursseja ja vahvistaa autettavan elämönhallinnan tunnetta. Mallioppimiselle on tarvetta vielä ikääntyneenäkin. (Nylund & Yeung 2005, 17; Tiikkainen & Lyyra 2007, 83; 195; Thitz, 2017, 32; Colliander & Ruoppila 2018, 88, 137.)

Tuettavan elämän seuraaminen voi mielekkyydestään huolimatta rasittaa auttajaa. Kysymys on ajankohtainen erityisesti silloin, kun autettavan

tukemiseksi ei löydy toimivia keinoja tai hänen elämäntilanteensa vaikuttaa muulla tavoin toivottomalta. Vaikka vapaaehtoistyöntekijä olisikin saanut riittävästi tietoa tapaukseen liittyen, tilanne voidaan kokea hyvinkin kuormittavana. Empatian seurauksena kohdatut ihmiset jättävät jälkeensä myöhemminkin vaikuttavan tunnemuiston. (Särkelä 2001, 13; Aaltola 2014, 33; Colliander & Ruoppila 2018, 144; Hämäläinen ym. 2020, 191–194.)

Riittäväällä vapaaehtoistyöntekijän ohjauksella voidaan ehkäistä väsymistä ja halua luovuttaa. Tehtäviin liittyvät onnistuneet ongelmanratkaisut kasvattavat voimavaroja ja kiinnostusta jatkaa. (Thitz 2017, 27.) Tietojen ja taitojen harmonisoiminen ja tehtävänkuvien selventäminen auttavat ikääntyvää tehtävässään. Käytännön tukemista ovat erilaiset ohjauskäytännöt sekä vaikuttavuuden seuranta. (Särkelä 2001, 107.)

7 Tutkimuksen kulku

7.1 Tutkimusympäristö, -ongelmat ja -tavoitteet

Tutkimuksen tekeminen käynnistyi keväällä 2022 yhteydenotolla Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminnanjohtajaan. Sovimme alustavasti tutustumiskäynnistä ja tapaamisesta yhdistyksen tiloissa. Tutustumiskäynti alkoi Tuki-ystävä kurssin suorittamisella. Kurssi sisälsi runsaasti tietoa yhdistyksen historiasta ja aktiviteeteista tutkimusta silmällä pitäen. Toiminnanjohtajan tapaamisen aikana keskustelimme yhdistyksen toiminnasta ja pohdimme, millainen opinnäytetyö hyödyttäisi yhdistystä.

Suurin osa kävijöistä on naisia, joten miehiä kaivataan mukaan. Tilanteesta oli keskusteltu paljon, mutta aiheesta ei ollut vielä tutkimusta. Tutkimusongelmaksi valikoituikin yhdistyksen toimintaan osallistuvien miesten vähäinen määrä ja tutkimustavoitteeksi syiden löytäminen mieskatoon. Vastauksia tultaisiin tulevaisuudessa hyödyntämään toiminnan sisältöjen muokkaamisessa miehiä kiinnostavampaan ja osallistavampaan suuntaan. (Metsämuuronen 2008, 16–18.) Vastausaineistosta toivottiin löytyvän myös yhdistyksessä toimimisen synnyttämän osallisuuden merkityksiä haastateltavien elämässä.

7.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena, koska tavoitteena oli ymmärtää ja selittää rajattua ilmiötä, yhdistyksen mieskatoa ja siihen liittyviä tekijöitä. Aiheesta haluttiin koota ensikäden tietoa, osallistujien mielipiteitä, näkökulmia ja ratkaisumalleja. Materiaalia toivottiin laajasti ilman ennakkoasenteita ja -odotuksia. (Hirsijärvi ym. 2004, 155, 193; Kananen 2008, 24–26, 32, 73, 76; Metsämuuronen 2008, 14, 17.) Toimintaan liittyvien mielipiteiden ja kehitysideoiden kartoittaminen päätettiin toteuttaa haastattelun avulla (Kananen 2004, 54, 74; Metsämuuronen 2008, 39).

Vaikka yhdistyksen toiminnasta oli saatavissa taustatietoa tarkkojenkin kysymystenasettelun pohjaksi, vastauksien ei oletettu noudattavan ennakoituja ratoja, vaan niistä haluttiin löytää yksilöllisiä näkemyksiä, jäsentämistapoja, selitysmalleja sekä kuvauksia, joiden kokoaminen ei olisi ollut mahdollista strukturoidun haastattelutavan avulla. (Kananen 2008, 25; Metsämuuronen 2008, 39–41.) Teemahaastattelu valikoitui tiedonkeruutavaksi, koska sen avulla voitiin samanaikaisesti sekä rajata aihetta että koota vapaasti tietoa teema-alueen sisällä. Kaikille sama haastattelurunko kysymyksineen toimi keskustelun avaajana ja varmisti tärkeiden aihepiirien käsittelyn. (Hirsijärvi 2004, 190; Kananen 2008, 79; Metsämuuronen 2008, 39.)

Haastattelun aikana olisi mahdollista varmistaa kysymysten selkeys ja esittää tarpeen vaatiessa lisäkysymyksiä sekä varioida kysymysjärjestystä. Osallistujat pystyisivät halutessaan tarkentamaan ja perustelemaan vastauksiaan sekä laajentamaan aihetta kysymysten ohitse. Kaikkiin kysymyksiin olisi mahdollista saada vastaus. Haastateltavia ei määrällisesti ollut kovin montaa, joten tällä oli iso merkitys aineistoon nähden. (Metsämuuronen 2008, 39.)

Haastattelukysymyksiä suunniteltiin alustavasti jo tutustumiskäynnillä toiminnanjohtajan kanssa niin, että esille nostettavat teemat palvelisivat yhdistyksen tutkimukselle asettamaa päämäärää tarkoituksenmukaisella tavalla. Perusajatuksena käytettiin SWOT-analyysiä, joka sopi kehityskohteiden kartoittamiseen ja teemoitteluun. (Kananen 2004, 54, 74; Metsämuuronen 2008, 39.)

7.3 Haastateltavat

Haastattelulla kerättiin Turun Seudun Vanhustuki ry:n vapaaehtoistoimintaan osallistuvien ikääntyneiden miesten näkemyksiä ja muutosehdotuksia toimintaan liittyen. En tuntenut osallistujia entuudestaan, joten yhdistyksen toiminnanjohtaja sekä yksinäisten vertaisryhmien koordinaattori valitsivat sopivat osallistujaehdokkaat ja informoivat heitä haastattelusta (Kananen 2008,

36–37). Kahdeksan yhdeksästä kutsutusta päätti osallistua. Kaikki osallistujat olivat iältään yli 70-vuotiaita.

Osallistujat saivat haastattelijalta toiminnanjohtajan välittämän sähköpostiviestin. Tervehdys sisälsi haastattelijan esittelyn sekä tietoa tutkimusprosessista, osallistumisen vapaaehtoisuudesta, yksityisyyttä kunnioittavasta tavasta kerätä, säilyttää ja jakaa tutkimustietoa sekä sopivien haastatteluajkojen tiedustelun. Osallistujat saivat myös kysymykset etukäteen. Näin haluttiin antaa aikaa valmistautumiseen ja sisällön pohtimiseen. (Hirsijärvi ym. 2004, 26–27; Kananen 2008, 73, 76.)

Ikääntyneitä osallistujia ei haluttu asettaa koronaviruspandemian aikana vaaratilanteeseen, joten haastattelu toteutettiin puhelinhaastatteluna (Kananen 2008, 74). Haastattelijan tehtävään kuuluu vuorovaikutukselle avoimen ilmapiirin luominen (Tiilikainen 2016, 83). Puhelinhaastattelu luo helposti etäisyyttä haastateltavan ja haastattelijan välille. Puhelinkeskusteluihin käytetyn ajan toivottiin osaltaan kompensoivan etäisyyden vaikutusta. Ne haluttiin toteuttaa rennosti ja kiireettömästi, joten jokaiseen keskusteluun varattiin aikaa sen verran, kuin kukin osallistuja halusi siihen käyttää.

7.4 Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset liittyivät kuuteen aihealueeseen. Ensimmäiset kaksi etsivät tietoa haastateltavien osallistumishistoriasta, sen kestosta ja tehtävänkuvista. Tieto tarjoaa näkökulman haastateltavien laajaan asiantuntijuuteen. Kysymykset 3–6 liittyivät toiminnan vahvuuksiin, onnistumisiin ja merkityksiin osallistujille. Ne osoittavat sellaisia tekijöitä, joita kannattaa säilyttää ja vahvistaa. Mahdollisuuksia avataan kysymyksillä 7–12. Niistä voidaan päätellä millaisia kehitysmahdollisuuksia toiminnassa nähdään, mitä uutta toivotaan ja millaiseen toimintaan osallistujat sitoutuisivat mielellään. Heikkouksilla (kysymykset 13–15) ja uhilla (kysymykset 16–18) kartoitetaan ongelmakohtia, joihin puuttuminen vahvistaa toimintaa. Kysymykset 19–21

etsivät tietoa yhdistyksen toiminnan näkyvyydestä sekä palaavat vielä viimeiseksi osallistumiseen liittyviin motivationaalisiin tekijöihin.

Haastateltavien osallistumishistoriaa, -kestoa ja tehtäväkuvia kartoittavat kysymykset:

1. Kuinka kauan olet ollut toiminnassa mukana?
2. Millaisissa tehtävissä (roolit) / tapahtumissa?

Vahvuuksia kartoittavat kysymykset:

3. Miten olet viihtynyt?
4. Mitä toiminta on merkinnyt sinulle?
5. Millaisia asioita koet saaneesi / löysit elämääsi toiminnan kautta?
6. Mistä pidät erityisesti? Miksi?

Mahdollisuuksia kartoittavat kysymykset:

7. Millaisena näet toiminnan tulevaisuudessa?
8. Aiotko jatkaa?
9. Miksi/miksi et?
10. Mitä odotat toiminnan kautta?
11. Millaista toimintaa toivoisit?
12. Ideoita?

Heikkouksia kartoittavat kysymykset:

13. Onko jotain, mistä et niin pidä?
14. Oliko ennen paremmin? Miksi?
15. Mitä muutoksia toivoisit?

Uhkia kartoittavat kysymykset:

16. Kuljettaako jokin toimintaa epäsuotuisaan suuntaan?

17. Mikä?

18. Miten sen voisi välttää?

Toimintaan mukaan lähtemisen syitä kartoittavat kysymykset:

19. Mikä sai sinut mukaan?

20. Mitä kautta löysit toiminnan?

21. Mikä toiminnassa motivoi sinua?

7.5 Sisällönanalyysi menetelmänä

Tiedonhankintavaihe aloitettiin ennen tutustumiskäyntiä. Hankkimalla runsaasti teoriatietoa yksinäisyydestä ja osallisuudesta pyrittiin tutustumaan tutkimusaiheeseen mahdollisimman perusteellisesti jo ennakkoon.

Tutustumiskäynnillä saatu tieto ohjasi ja tarkensi tutkimukseen liittyviä alustavia valintoja (Hirsijärvi 2004, 24; Kananen 2008, 61; Metsämuuronen 2008, 17).

Haastattelut ajoittuivat kesä–elokuulle 2022 osallistujien toivomien aikataulujen mukaisesti. Yksi haastateltava halusi lähettää kiireidensä vuoksi vastaukset mieluummin sähköpostitse. Haastattelututkimuksesta saatu vastausaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti. Vastauksista kirjoitettiin tarkat, kattavat muistiinpanot haastattelun kuluessa. Muistiinpanojen kokoamista sujuvoittivat numeroidut haastattelukysymykset, joiden avulla laajaa vastausmateriaalia oli helppo arvioida ja yhdistellä eli teemoittaa jo kirjatessa (Kananen 2008, 94; Metsämuuronen 2008, 19).

Varsinainen aineiston koonti ja analyysi alkoi elokuun 2022 lopussa. Tutkittaviin tapauksiin liittyvät tulkinat siirtyivät koskemaan laajempaa kokonaisuutta, teematasolle. Tieto järjesteltiin havaintojen ja pohdinnan tuloksena aihepiireiksi, uusiksi kokonaisuuksiksi. Tätä jatkettiin, kunnes materiaalista ei ollut löydettävissä enää uusia teema-alueita. Esille nousseet teemat analysoitiin ja

niistä tehtiin johtopäätökset mieskadon syistä ja miehiä kiinnostavammasta toiminnasta ja sen järjestämistavoista. (Metsämuuronen 2008, 48; Hirsjärvi ym. 2009, 172, 221). Raportti valmistui keväällä 2023.

8 Tutkimustulokset

8.1 Haastatteluvastaukset

Haastattelusta saatua aineistoa ei haluttu tiivistää liiaksi, vaan jättää mahdollisimman paljon vastausmateriaalia näkyville, haastateltavien omia jäsennyksiä kunnioittaen. Tämä valinta tehtiin vastapainoksi puuttuvalle litteraatiolle. Litteraation poisjättäminen perustui osallistujien määrään liittyvään vastaajien tunnistamisen riskiin.

Ensimmäisiin kahteen kysymykseen saadut vastaukset antoivat tietoa siitä, kuinka kauan osallistujat olivat olleet mukana ja mitä he olivat yhdistyksessä tehneet. Mukana oli toimittu kahdesta kuukaudesta 20 vuoteen. Haastateltavien ilmoittamia toimenkuvia olivat mm. tukiystävä, kuntoilukummi, ryhmänohjaaja, hallituksen jäsen tai varajäsen, teematapahtumien järjestäjä, ohjelmatyöryhmän jäsen, matkaisäntä sekä apuna toimiminen retkillä ja matkoilla.

8.1.1 Toiminnan vahvuudet

Tehtävässä viihtymistä ja toiminnan vahvuuksia etsittiin kysymyksillä 3–6. Haastateltavat kokivat viihtyvänsä Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminnassa hyvin. Syiksi listattiin mahdollisuus tukea ikääntyviä, koettu hyvä mieli, oma aktivoituminen, auttajaa sekä autettavaa virkistänyt vuorovaikutus, kokemus kumppanuudesta sekä oman ikääntymisen hyötypuoli vertaistukijan roolissa. Toisaalta viihtymistä sinänsä ei nähty tärkeänä, olihan kyse auttamisesta ja velvollisuuden suorittamisesta.

Toiminta merkitsi osallistujille seuraavia asioita: kokemusta hyödyksi olemisesta ja ihmisten auttamista, velvollisuuden täyttämistä, tukena oloa, mielekästä, oman tyylistä tekemistä ja luonnollista jatkumoa omassa elämänvaiheessa. Toiminta virkisti, viihdytti, tasapainotti, aktivoi liikkumaan ja jäsensi aikaa, tarjosi kiinnostavia aihealueita ja tilaisuuksia oppia elämää uusista näkökulmista,

ainutkertaisten autettavien tapaamisen myötä. Toiminta merkitsi myös seuraa ja mahdollisuutta viettää aikaa ikäihmisten parissa.

Toiminnasta löydettiin elämään tietoa yksinäisyyden aiheuttamasta avuntarpeesta, mahdollisuuksia henkilökohtaisen avun tarjoamiseen ja itsenäisesti toimimiseen. Löytöjä olivat myös kokemus hyödyksi olemisesta ja yhdessäolosta, mahdollisuus yhteisöllisyyden edistämiseen. Vastaajia ilahdutti positiiviset muutokset autettavan voinnissa, auttamisesta seurannut hyvä mieli, ja se, miten omaa hyvää kuntoa saattoi hyödyntää auttamistyössä. Toisaalta auttaminen oli mahdollista myös oman hankalan elämäntilanteen keskellä.

Toiminnassa pidettiin erityisesti empatian merkittävästä roolista toiminnassa ja siitä, että oppii ajattelemaan uusilla tavoilla ja asettumaan toisen asemaan, ikääntyvien kanssa toimimisesta, vaihtelusta, seurasta ja keskusteluista muiden vapaaehtoisten kanssa sekä nopean puuttumisen näkökulmasta, vaikuttamismahdollisuuksista, mahdollisuudesta toimia innostajana ja nähdä aktiivoinnin myönteisiä vaikutuksia ikääntyvien kunnossa.

Auttaminen tuntui mielekkäältä, se oli isoksi ongelmaksi kasvaneen ikäyksinäisyyden torjumista. Auttamisen synnyttämä aikaansaamisen tunne, toiminnan vapaaehtoisuus ja autettavalle ilmainen tukitoiminta koettiin tekemiseen liittyvinä erittäin positiivisinä tekijöinä. Samoin koettiin yhdistyksen hyvin organisoitu toiminta, mukaantulon helppous, auttamisjakson sopivalta tuntuva pituus.

8.1.2 Toiminnan mahdollisuudet

Kysymykset 7–12 käsittelivät sitä, millaisia mahdollisuuksia toiminta haastateltavien mielestä sisälsi. Vastausten mukaan toiminnan jatkaminen on tärkeää, ikääntyvien tilanne tulee lisäämään yhdistyksen tarjoaman avun kysyntää entisestään. Toiminnassa nähtiin paljon potentiaalia suurten ikäluokkien vanhenemisen ja yksinäisyyden synnyttämän tuen ja seuran tarpeeseen vastaamiseen. Esimerkkinä tässä yhteydessä mainittiin avun tuominen etäällä sukulaisista asuvalle ikäihmiselle mm. muistelutyön avulla.

Sujuvuuden kannalta tärkeänä koettiin yhteiskunnan muutoksia myötäileväksi rakennettu toiminta ja yhteisöllisyyden luominen. Hyvää luovan vuorovaikutuksellisen ilmapiirin huomioiminen tukee onnistunutta toimintaa. Kaikkien mahdollisuuksien hyödyntämiseksi auttajien määrää olisi kuitenkin kasvatettava värväämällä suuria ikäluokkia ja miehiä mukaan toimintaan.

Osallistujat itse mahdollistavat yhdistyksen toiminnan, joten haastattelu sisälsi myös kysymyksen heidän jatkoaikeistaan. Haastateltavat aikoivat jatkaa, mikäli jaksamista ja terveyttä riittäisi. Vastauksista löytyviä jatkamista selittäviä syitä olivat auttamisen mielekkyys, näkyvät ja odotettavissa olevat työn tulokset, oma hyvä elämänlaatu sekä velvollisuudentunto, jonka vuoksi mm. auttamisjakso haluttiin hoitaa loppuun. Muiden hyväksi toimiminen toi sisältöä elämään.

Toiminnalta odotettiin tavoitteellisuutta ja tuloksellisuutta, sitä, että autettavasta olisi tullut omatoimisempi ja auttajana kyettäisiin innostamaan, aktivoimaan, asettamaan päämääriä, opettamaan vastuuta ja olemaan hyviä keskustelijoita. Kummien lukumäärään toivottiin kasvua. Haastateltavat odottivat toiminnan tarjoavan myös elämänsisältöä: tapahtumia, ajankulua ja arjen rytmitystä, seuraa, uusia ihmissuhteita ja yhteisöllisyyttä.

Toiminnan kehittämiseksi haastateltavat toivoivat ja ideoivat seuraavaa: Lisää miehiä mukaan, monenlaista yhteistoimintaa ja uudenlaista, innovatiivista verkostoitumista, esimerkiksi säännöllisiä tapaamisia 5–10 liikuntakykyiselle autettavalle ja heidän tukihenkilöilleen. Toimintaa voisi olla useammin, sillä saavutettaisiin aktiivisia osallistujia. Esitettiin tapahtumien määrän lisäämistä, aiempaa enemmän suosittuja teatterimatkoja, paljon hyväntekeväisyystoimintaa, jos vain kiinnostusta riittää sekä musiikkihetkiä ja tanssimista.

Tämän lisäksi ehdotettiin muualla paikan täyteen vetäneitä hengellisiä tilaisuuksia ja kiinnostaviin aiheisiin liittyneitä teemailtoja. Tällaisia aiheita olivat mm. terveys, ajankohtaiset tapahtumat ja erilaiset ”tietoiskut”. Teemailtoihin voisi kutsua asiantuntijavieraita, kuten psykologeja, pappeja tai lääkäreitä.

Vastauksissa toivottiin myös paluuta takaisin kasvokkain tapahtuvaan toimintaan, toisaalta mainittiin ikääntyvien syvälle juurtunut koronan pelko. Ulkoilutapahtumien määrää voisi tästä syystä lisätä. Näin ikäihmisten ei tarvitsisi pelätä tartuntaa samalla tavoin kuin sisätiloissa. Lisäksi ehdotettiin toiminnan näkyvyyden parantamista, sisältöjä muokkaavia kehityskeskusteluja sekä vapaaehtoisten muistamista vointia tiedustelevin lyhyin puheluin. Kannustamisen merkitys yleiselläkin tasolla haluttiin nostaa esille.

Miesten ja naisten harrastukset ja mielenkiinnon kohteiden koettiin eroavan toisistaan niin, että osa toiminnasta voitaisiin sekaryhmien sijaan suunnata pelkästään miehille. Miesten kesken voitaisiin käydä kahvilla ja lenkeillä. Toivomuksena oli rentoa yhdessäoloa tukevan olohuonetyyppisen ”äijäkahvilan” perustaminen. Sieltä löytyisi mm. tv ja aukioloajoissa olisi liikkumavaraa.

8.1.3 Toiminnan heikkoudet

Haastateltavat muotoilivat toiminnasta löytyvät heikkoudet (kysymykset 13–15) seuraavanlaisiksi toivomuksiksi: lisää yhteydenpitoa ja yhteydenottoja yhdistyksen puolelta, soittoja sekä vapaaehtoisten kuulumisien ja voinnin tiedustelua silloin tällöin. Kuitenkin niin, ettei turha valvonta lisääntyisi. Autettavien kohtalon ja yksinäisyyden aiheuttaman kuormituksen helpottamiseen toivottiin asiantuntijoiden neuvojen ja luentojen lisäksi kehityskeskusteluja. Koettiin, että yleisestikin monissa tilanteissa asiat kyllä hyväksyisi, jos vain syy-seuraussuhteet olisivat selvillä ja tarvittavaa informaatiota olisi saatavilla. Tehtävien sisällön määrittely ja päivittäminen nähtiin tärkeänä, niin ettei auttajalla teetettäisi hänelle kuulumattomia töitä tuettavan luona.

Koronasta johtuvien verkkotapaamisien vähenemistä ja siirtymistä kasvokkain tapahtuvaan kanssakäymiseen toivottiin. Myös henkilökunnan vaihtuvuus koettiin hankalana, pysyvyys ja iäkkäämmät työntekijät edistäisivät pysyvämpien ihmissuhteiden solmimista. Toivomuksena oli, että hankaluuksien

välttämiseksi kaikki tuleva toiminta tulisi suhteuttaa nykyiseen toimintaan ja organisaatioon.

Asioiden koettiin olleen ennen paremmin, koska ikäihmisiä kohdeltiin kunnioittavammin ja osallistumisintoa vähentänyttä tv:tä katseltiin vähemmän. Yhdistyksen henkilökunnan pidemmät työsuhteet sekä laajempi ikäjakauma olivat suhteessa aikaisempaan, parempaan viihtymiseen. Huomiota saivat myös oman autettavan elämäntilanteessa tapahtuneet viimeaikaiset kielteiset muutokset. Näihin kuuluivat koronan seurauksena tapahtunut erakoituminen sekä toiminnankyvyn heikentyminen. Toisaalta positiivisena koettiin osallistujamäärän kasvu entisiin aikoihin verrattuna.

8.1.4 Toiminnan uhat

Koetut uhat (kysymykset 16 ja 17) liittyivät sisältöjen kehittämiseen kytköksissä olevaan poliittiseen päätöksentekoon ja yhdistyksen rahoitukseen, miesosallistujien vähyyteen ja vapaaehtoisten auttajien määrän vähenemiseen työkiireiden ja talkoohengen katoamisen seurauksena autettavien määrän jatkaessa samanaikaisesti kasvuaan. Vastauksissa kannettiin huolta miehiä innostavan tekemisen löytymisestä ja auttamishalun heräämisestä yleiselläkin tasolla.

Ennakoimisen vaikeutta ja tarkan harkinnan merkitystä pohdittiin niin tilaisuuksien, ohjelmasisältöjen suunnittelun kuin järjestämisenkin suhteen. Ikäihmisiä on paljon ja esiintyjä samanaikaisesti hankala löytää. Uhkana nähtiin myös omat terveydelliset toimintaa rajoittavat tekijät, autettavien koronaeristyksessä romahtanut kunto sekä yhteishenkeä pilaavan klikkiytymisen ja selän takana arvostelun jatkuminen tulevaisuudessakin. Haastateltavat torjusivat uhkia keskustelemalla ja toisen huomioimisen tärkeyttä korostamalla sekä mentorikummitoimintaa, kummeille suunnattua vertaiskummitoimintaa kehittäen.

8.1.5 Miten toimintaan löydettiin

Toimintaan houkutteli (kysymykset 19–21) liikuntaan liittyvä tekeminen, aikaisemmat tehtävät, tarve löytää tekemistä ja ystävän tai tutun pyyntö. Mukaan hakeuduttiin lehti-ilmoituksen perusteella, osallistumalla tutustumistilaisuuteen, tuttujen vinkistä sekä Aarnen tallilla pidetyn Vanhustuen infon ansiosta. Toimintaan motivoi hyödyksi oleminen, auttaminen ja tuloksellinen toiminta, oma virkistyminen ja avun takaisinmaksu. Auttaminen koettiin elämäntehtävänä, sosiaalisten suhteiden rakentaminen ja edistäminen yhteisen hyvän vuoksi oli merkityksellistä.

8.2 Osallisuuden merkityksiä haastatteluvastauksissa

Neljäs haastattelukysymys käsitteli Turun Seudun Vanhustuki ry:ssä toimimisen merkityksiä haastateltaville. Vastausaineistosta esille nousseet yhdistyksessä toimimisen synnyttämän osallisuuden merkitykset noudattivat taustateoriassa kuvattuja, aikaisempien tutkimuksien mukaisia merkityksenantoja ikääntyville. Teemahaastattelun pohjalta voidaan todeta osallisuuden olevan haastateltaville tärkeää ja monenlaista elämänsisältöä tuottavaa: se merkitsi virkistystä ja huvia, yhdessäoloa, seuraa ja vuorovaikutusta, sitä, ettei jäänyt yksin (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72, 75; Uotila 2011, 52).

Osallisuus oli myös yhteiskunnalle hyödyksi olemista, oman osaamisen ja taitojen soveltamista (Nurmiranta ym. 2011, 114), apuna ja tukena toimimista sekä osuutensa tekemistä ja velvollisuuden täyttämistä. Osallisuus mahdollisti itsensä toteuttamisen ja kehittämisen. Tekeminen oli tiedollisesti mielenkiintoista, se tarjosi kiinnostavia aihealueita ja tilaisuuksia oppia monenlaista uutta. (Nylynd & Yeung 2005, 15; Jyrkämä 2013, 422; Pynnönen, 2019, 42–43.) Osallisuus merkitsi aktiivisuutta, se tasapainotti ja jäsensi elämänrytmiä tehtävien, tavoitteiden ja toimimisen kautta (Tiilikainen 2016, 132). Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että osallisuudella oli merkittävä rooli ikääntyneiden haastateltavien elämässä.

8.3 Vapaaehtoistyössä jaksaminen haastatteluvastauksissa

Tutkimusten mukaan ikääntyvän auttajan jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat motivaatio, itselle sopiva tehtävä, positiivinen kuva omasta toimijuudesta sekä oikea-aikainen ja riittävä tuki (Yeung 2005, 84–85). Vastauksissa oli nähtävillä kaikkien näiden ulottuvuuksien pohdintaa.

Vaikka haastateltavat olivat aktiivisia monella taholla, yhdistyksessä toimimiselle haluttiin erottaa aikaa ja tekemisen eteen nähtiin vaivaa. Haastatteluvastauksista onkin löydettävissä monia motivaatioon liittyviä elementtejä. Haastateltavien mukaan tekemistä motivoi auttamisen halu ja tukemisen kokeminen tärkeänä, jopa elämäntehtävänä. Tämä oli liitoksissa mm. vallitsevaan yhteiskunnalliseen tilanteeseen, jonka takia ikääntyvien koettiin jäävät usein ilman tarvitsemaansa tukea. Motivaatiota lisäsi myös takaisinmaksun ajatus, toimiminen toisiaan auttavien sukupolvien ketjussa: tuntuu aikanaan luontevammalta ottaa tukea vastaan itsekin, kun on ollut tekemässä hyvää muille. Motivaattorina toimi myös kokemus sosiaalisten suhteiden rakentamisesta ja edistämisestä, tuloksellinen, autettavaa hyödyttävä toiminta sekä oma virkistyminen. (Raz 2008, 40; Colliander & Ruoppila 2016, 107, 131; Pynnönen 2019, 41–42.)

Haastateltavat analysoivat tehtäviään niiden aikaansaaman hyödyn, tehtävänantoon vastaavuuden, vapaaehtoisuuden, vaikeustason ja kiinnostavuuden sekä oman ajankäyttönsä ja vointinsa kautta. Näillä ulottuvuuksilla oli vastausten perusteella merkitystä toiminnassa jaksamiseen. Toimimisen haluttiin hyödyttävän autettavaa, sen piti kuitenkin myös vastata ennalta sovittua tehtävänkuvausta. Tehtävän vaikeus näyttäytyi kuormittavuutena, toisaalta myös haasteena. Tehtävät valikoituivat haastateltavien jaksamisen, kiinnostuksen sekä osaamisen mukaan. Itseä haluttiin myös haastaa uusilla aluevaltauksilla. Ajankäytölliset ongelmat tai oman voinnin heikkeneminen johtivat luovuttamiseen tai sen harkitsemiseen. Vaihtoehtona oli myös tehtävän vaihto. Yhdistyksen toiminnasta löytyvät monenlaiset tehtävät helpottivat sopivan tehtävän löytymistä, tekemisen

sovittamista muuhun elämään ja toiminnassa jaksamista. Tällä oli suuri merkitys jatkosuunnitelmien suhteen. (Harju 2005, 78; Tiikkainen & Lyyra 2007, 73; Colliander & Ruoppila 2018, 106.)

Näkemykseen omasta toimijuudestaan haastateltavat liittivät työelämässä tai muussa aikaisemmassa elämänvaiheessa hankitun osaamisen ja taitavuuden. Elämäkokemuksista koettiin olevan monenlaista hyötyä mm. vertaistuen ja motivoijan rooleissa. (Järvenoja ym. 2018, 143.) Kuvaan vaikutti myös ohjaajilta, muilta vapaaehtoistyöntekijöiltä ja autettavilta suoraan tai heidän vointiaan havainnoimalla saatu palaute sekä kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa omassa auttamistehtävässään. Omaan ikääntymiseen liittyvät muutokset, väsyminen ja erilaiset vaivat heijastelivat toimijan identiteettiin.

Jaksamista edisti palautteen, tiedon jakamisen tai käytännön ohjauksen muodossa saatu tuki. Tuen merkitys mainittiin useasti haastattelujen aikana. Osalle auttajana toimiminen oli uutta tai siihen liittyi tekijöitä, esimerkiksi kuormittavuutta, joiden vuoksi haastateltavia kiinnosti sekä vertaistuki että asiantuntija-apu. Tueksi toivottiin kuulumisien kyselyä, vertaistuen, yhteisen ideoinnin ja ohjauksen lisäämistä. (Särkelä 2001, 107; Thitz 2017, 27.)

Tutkimukset osoittavat vapaaehtoistyöhön osallistumisen korreloivan korkeaan koulutukseen, auttamistyötä kunnioittavaan arvomaailmaan ja positiivisen elämänlaadun kokemukseen, turvattuun taloudelliseen asemaan, toimivaan ihmissuhdeverkkoon, hyvään terveyteen sekä toimintakykyyn. Näitä hyvinvoinnin elementtejä oli löydettävissä myös osallistujien kertomuksissa. Haastateltavat vastasivat suurelta osin tutkimusten mukaan hahmottunutta kuvaa vapaaehtoistyössä toimivasta ikääntyneestä auttajasta. He olivat koulutettuja, arvomaailmaltaan auttamismyönteisiä, aktiivisia, toimintakykyisiä ja omissa sosiaalisissa verkostoissaan liikkuvia. (Harju 2005, 74; Tiikkainen & Lyyra 2007, 80, 164; Niemi & Kotiranta 2008, 40; Hämäläinen ym. 2020, 183–188; Kallio 2020, 219; Tanskanen ym. 2020, 218.)

8.4 Tutkimustulosten pohdintaa

Sekä teoretiedon että haastatteluaineiston pohjalta oli nähtävissä, että vanheneville suunnattu toiminta tavoittaa lähinnä hyväkuntoisia ja aktiivisia ikääntyneitä. Tarjolla on vain vähän yksinäisyyttä vähentävää, osallisuutta tukevaa toimintaa, jota toimintakyvyltään heikot ikäihmiset kykenevät hyödyntämään. Vaikuttaa siltä, että omatoimisuuden korostaminen sysää vastuun vanhenevan harteille systemaattisen aktivoinnin jäädessä riittämättömäksi.

Ikäihmisten näkökulmalta katsottuna avainasemassa näyttäisi olevan tarjonnan saavutettavuus ja näkyvyys sekä tehtävässä jaksamisen huomioiminen. Sosiaalista toimintakykyä tukevia lähipalveluita kehittämällä edistettäisiin heikkokuntoisempien ikääntyvien aktiivisuuden säilymistä. Samanaikaisesti toteutettaisiin kaukonäköisesti ennaltaehkäisevää toimintatapaa ja tarjottaisiin tekemistä myös niille, jotka ovat edelleen virkeitä ja voimissaan.

Monilta alueilta löytyy tyhjillään olevia tiloja, joiden käyttäminen yhteisinä tapaamispaikkoina hyödyttäisi sekä alueen vanhenevia että paikallisia toimijoita, mm. liike-elämää. Toiminnan näkyväksi tekeminen edellyttää tehokkaiden, kohderyhmälle sopivien markkinointikanavien valitsemista. Verkkoympäristö tai vähävaraisten eläkeläisten ulottumattomissa olevat päivälehdet tavoittavat vain osan ikääntyneistä.

Paikallistason tekemisellä saavutettava jousto näyttäisi puoltavan alueittain järjestettävää olohuonemaista virkistystoimintaa. Aikaa ja osallistujia varioimalla voidaan luoda erilaisia yhteisöjä ja ikääntyneiden tarpeisiin vastaavia, vaihtelevia kokoonpanoja. Uusien kumppanien, yhteistyötapojen ja verkostojen synnyttäminen on myös helpompaa, jos paikka on pysyvä ja tekemisen sisältö yleisesti tunnettua.

Ikääntyville kertynyttä asiantuntijuutta ja osaamista sekä turvallista ilmapiiriä luovaa elämäkokemustaan voisi hyödyntää entistäkin enemmän. Olohuoneesta voisi löytyä seuraa ja monenlaista tukea. Esimerkiksi

oppimisvaikeuksista kärsiviä nuoria voisi ”mätsätä” eläkkeellä olevien opettajien kanssa. Osaavat ikäihmiset voisivat järjestää harrastuspajoja tai muuta tekemistä kaiken ikäisille, vaikkapa vierailuille päiväkotiryhmille. Etnisiin vähemmistöihin kuuluvien ikääntyneiden mukaan saaminen voisi olla aktiivisempaa. Heidän kielitaitonsa ja muu erityisosaamisensa lisäisi osallistavaa keinovalikoimaa. Näyttää siltä, ettei tätä reserviä osata vielä hyödyntää.

Toivottavasti kotiin jäävää ikääntyvää ei tulevaisuudessa pidetä taloudellisesti edullisempänä ratkaisuna kuin osallistumismahdollisuutta itselleen etsivää ja vaativaa vanhenevaa. Ennen kuin teknologia ja robotiikka laajenee merkittäväksi osaksi seuranpitoa, olisi tärkeää keskustella julkisesti vieläkin enemmän inhimillisen vuorovaikutuksen merkityksestä vanhenevan hyvinvoinnille ja sopia yhteisesti yksinäisyyttä ehkäisevän osallisuuden toteuttamistavoista. Kysymys on lopultakin vain siitä, miten yhteiskunta voisi joustaa ja pitää iäkkäät osana aktiivisesti toimivaa yhteisöä. Yksi haastateltavista kiteytti asian osuvasti: ”Miten ihmiset saataisiin mukaan auttamaan?”

9 Lopuksi

Opinnäytetyön tekemistä ohjasivat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) julkistamat hyvän tieteellisen käytännön ja ihmiseen kohdistuvan tieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi sekä Talentian sosiaalityöhön sovellettava eettinen normisto (TENK 2012, 6; Talentia 2022). Sosiaalialan ammattietiikka velvoittaa sosiaalisen oikeudenmukaisuuden periaatteiden, ihmisarvon, tasa-arvon, yhdenvertaisuuden, resurssien jaon ja ihmisten eri tarpeiden huomioimisen sekä näiden periaatteiden noudattamisen heikompian aseman edistämiseksi (Talentia 2022, 20). Tutkimusaiheen valinta on Hirsijärven ym. (2004, 26) mukaan jo itsessään eettinen valinta. Tämän opinnäytetyön aihevalinnassa huomioitiin muutosta vaatimien epäkohtien osoittamisen ajatus ja nostettiin esille yksinäisyydessä elävien ikäihmisten kestänytöntä tilannetta.

Tutkimuksessa noudatettiin rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta niin tutkimuksen suunnittelun, tiedon valinnan, keräämisen, käsittelyn ja säilyttämisen kuin julkistamisenkin suhteen (TENK 2012, 6). Tutkimus toteutettiin laadullisen tapaustutkimuksen, teemahaastattelun ja sisällönanalyysin tutkimusperinteiden mukaan (Hirsijärvi 2004, 156; Metsämuuronen 2008, 16–17). Aiheeseen liittyvää taustateoriaa pyrittiin etsimään kriittisesti pohtimalla sen soveltuvuutta lähdemateriaaliksi (Vilkkä 2005, 30).

Tutkimuksen tavoitteita ja sisältöä, mm. haastattelukysymyksiä, suunniteltiin yhteistyössä Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminnanjohtajan kanssa yhdistyksen tarpeita vastaavaksi (Vilkkä 2004, 31; Kananen 2008, 123). Roolit ja vastuut sekä esteellisyys huomioitiin ennen tutkimuksen alkua.

Toiminnanjohtaja ja projektityöntekijä poimivat sopivat haastateltavaehdokkaat iäkkäistä osallistujista, huolehtivat osallistumissopimuksista ja toimivat yhteyshenkilönä haastattelijan ja haastateltavien välillä (Hirsijärvi 2004, 26). Haastattelijalla ei ollut esteellisyttä aiheuttavia sidonnaisuuksia. Haastattelija ei myöskään tuntenut yhdistyksen toimintaa tai haastateltavia entuudestaan, mikä

helpotti osaltaan aiheen tarkastelua puolueettomammin silmin. (Kananen 2008, 97.)

Vapaaehtoistoiminnassa mukana olevista 17:stä yli 70-vuotiaasta miehestä yhdeksän sai haastattelukutsun. Sen yhteydessä osallistujaehdokkaat saivat tarvittavan tiedon niin tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimusprosessin sisällöstä, osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä mahdollisuudesta keskeyttää ilman siitä koituvia kielteisiä seurauksia. Ehdokkailla oli aikaa harkita ja päättää sitoutumisestaan. Kutsutuista 8 päätti osallistua. Otanta, 8/17, oli kattava osallistujien ikä ja sukupuoli huomioiden. Haastateltavilla oli runsaasti tietoa aihepiiristä ja heidän kuntonsa mahdollisti osallistumisen. (Hirsijärvi 2004, 27; Kananen 2008, 75–76.)

Osallistujia kohdeltiin kunnioittavasti ja asianmukaisesti. Ennen haastattelun alkua he saivat sähköpostiviestin, joka sisälsi haastattelijan esittelyn ja vielä kertaalleen tietoa tutkimusprosessista, vastausaineiston käsittelytavoista, osallistujien oikeuksista sekä tiedustelun heille sopivista haastatteluajankohdista ja haastattelijan puhelinnumeron soiton tunnistamista varten. Osallistujat saivat myös kysymykset tarkasteltaviksi. Näin heille tarjoutui mahdollisuus pohtia vastauksia etukäteen. (Hirsijärvi ym. 2004, 26–27.)

Haastattelut haluttiin toteuttaa puhelimitse ikääntyneiden osallistujien terveyden turvaamiseksi koronaviruspandemian aikana. Myös haastatteluajankohdat valikoituivat osallistujalähtöisesti, tutkimuksesta aiheutuvien häiriöiden minimoimiseksi. Osallistujia haluttiin myös säästää useiden haastattelukertojen vaivalta, kokoamalla tarvittava tieto kattavasti jo yhden puhelun aikana. Näin voitiin toimia, koska kysymykset oli annettu jo ennakolta (Kananen 2008, 73–74.)

Haastattelukysymykset keräsivät vain aihepiiriin liittyvää tietoa. Toisaalta avoimiin kysymyksiin oli toki mahdollista vastata haluamallaan tavalla ja laajuudella ja säädellä näin välimatkaa aiheeseen, haastattelijaan sekä valmiin tutkimuksen lukijoihin. (Tiilikainen 2016, 83.) Huomioimalla haastateltavan mielipide, toiveet ja nykyhetkeen vaikuttava henkilöhistoria tarjottiin myös

kokemus kuulluksi tulemisesta (Kulmala 2019, 11). Haastatteluaineistoa käsiteltiin vastuullisesti, vastaajia tai yhdistystä vahingoittamatta. Osallistujien vähäisen määrän takia ja siksi, että osallistujat olivat toisilleen tuttuja, valmiista tutkimuksesta karsittiin yksittäisen haastateltavan tunnistamista edistävät tekijät anonymisoimalla vastauksia niin, ettei sanavalinnoista voi päätellä haastateltavan henkilöllisyyttä. (Vilka 2005, 33.) Yksityisyyden säilyminen varmistettiin myös toteuttamalla haastattelu yksilöhaastatteluina (Kananen 2008, 74). Tutkimuksen tekijällä ollut vastausmateriaali eli muistiinpanot hävitettiin raportin valmistuttua. (TENK 2012, 6.)

Muiden tutkijoiden kunnioittaminen näkyi asianmukaisina tekstin lainauskäytäntöinä ja lähdeviittauksina sekä omina analyyseinä ja johtopäätöksinä (Hirsijärvi 2004, 28, 110; TENK 2012, 6). Vastuullisuus ja avoimuus huomioitiin myös tallentamis- ja julkistamistavoissa. (Vilka 2005, 32) Valmis opinnäytetyö annetaan tarkastettavaksi arvioiville opettajille sekä Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminnanjohtajalle ja tallennetaan sen jälkeen ammattikorkeakoulujen omaan avoimeen tietokantaan, Theseukseen. Siellä se on vapaasti luettavissa ja arvioitavissa. (TENK 2012, 6.) Opinnäytetyötä on tarkoitus käyttää Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminnan sisältöjen arvioimisessa ja kehittämisessä. Theseukseen talletettuna sitä voidaan hyödyntää tutkimuskäytössä, oppimateriaalina tai yhdistysten ja yhteisöjen kehittämistyössä (Metsämuuronen 2008, 17).

Lähteet

Aaltola, E. 2014. Empatia ja moraalinen toimijuus. Teoksessa: Kuusela, P. & Saastamoinen, M. (toim.) Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. Helsinki: UNIpress, 19–36.

Aaltonen, T.; Henriksson, L.; Tiilikka, T.; Valokivi, H. & Zechner, M. 2014. Vanhuksen hyvä elämä asiakirjoissa ja haastattelupuheessa. Teoksessa: Metteri, A.; Valokivi, H. & Ylinen, S. (toim.) Terveys ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus, 244–270.

Airaksinen, T. 2020. Hyvinvointivaltion hylkäämät. Helsinki: Bazar Kustannus Oy.

Colliander, A. & Ruoppila, I. 2018. Ikäihmisen voimavarat myöhäisessä iässä. Vanhenemismuutokset 75 vuotta täyttäneillä. Ikäihmisten elämänlaadun ylläpitämisen ja kehittämisen mahdollisuuksia. Palvelut hyvän vanhenemisen edistämiseksi. Hankasalmi: Psykosoft Oy.

Eduskunnan oikeusasiamies. Eduskunnan oikeusasiamies valvoo vanhusten oikeuksia. Viitattu 17.1.2023. <https://www.oikeusasiamies.fi/fi-FI/web/guest/vanhusten-oikeudet>

Eloranta, T. & Punkainen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Engeström, Y.; Niemelä, A.-L.; Nummijoki, J. & Nyman, J. 2009. Kohti yhteistoiminnallista kotihoitoa. Teoksessa: Engeström, Y.; Niemelä, A.-L.; Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.) Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus, 271–278.

Gothóni, R.; Hyväri, S.; Kolkka, M. & Vuokila-Oikonen, P. 2016. Inklusio ja yhteisöllisyys yhteisen hyvän toteutumisena. Teoksessa: Gothóni, R.; Hyväri, S.; Kolkka, M. & Vuokila-Oikonen, P. (toim.) Osallisuus yhteiskunnan haasteena. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 13–23.

Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa: Nylund, M.; Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 58–80.

Heikkinen, E. 2021. Onnellisuus vanhuudessa-rakentavat ja rajoittavat tekijät. Teoksessa: Strandberg, T. & Heikkinen, E. (toim.) Suomiko onnellisen vanhuuden maa? Helsinki: Into Kustannus Oy, 11–20.

Heikkinen, E.; Laukkanen, P. & Rantanen, T. 2014. Toimintakyvyn käsitteen ja arvioinnin evoluutio ja kehittämistarpeet. Teoksessa: Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 278–290.

Heikkinen, E. & Heikkinen, R.-L. 2021. Hyvää iltaa elämä! Teoksessa: Strandberg, T. & Heikkinen, E. (toim.) Suomiko onnellisen vanhuuden maa? Helsinki: Into Kustannus Oy, 215–239.

Heikkinen, R.-L. 2007. Mielen tasapaino. Lyyra, T.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy, 129–144.

Helin, S. & von Bonsdorff, M. 2013. Palvelujärjestelmä terveyden, toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa: Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 426–443.

Helander, K. & Helminen, J. 2016. Digitaaliset tuotteet ja palvelut iäkkään apuna. Teoksessa: Gothóni, R.; Hyväri, S.; Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Osallisuus yhteiskunnan haasteena-Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu, 179–197.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Tammi.

Hirvonen, P. 2014. Pienryhmät ja vuorovaikutus- sosiaalipsykologian tutkimusperinteiden tienristeyksessä. Teoksessa: Kuusela, P. & Saastamoinen, M. (toim.) Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. Helsinki: UNIPress, 193–213.

Huhtinen-Hilden, L. & Karjalainen, A.-L. 2019. Teoksessa: Karjalainen, A.-L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–19.

Hyväri, S. 2017. Asiakslähtöisyyden periaatteet ja toteutuminen sosiaali- ja terveystalvveluissa. Teoksessa: Helminen, J. (toim.) Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Edita Publishing Oy, 32–45.

Hämäläinen, H.; Tanskanen, A. O. & Danielsbacka, M. 2020. Vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys. Teoksessa Danielsbacka, M.; Hämäläinen, H. & Tanskanen, A. O. (toim.) Suomalainen auttaminen. Tukiverkostot suurten ikäluokkien ja heidän lastensa elämässä. Helsinki: Gaudeamus Oy, 182–196.

Jansson, A. 2012. Katsaus yksinäisille ikäihmisille suunnatun psykososiaalisen ryhmätoiminnan kenttään. Teoksessa: Jansson, A. (toim.) Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisen yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 10–18.

Jansson, A. & Lahtela, U. 2017. Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys ja sen lievittäminen. Teoksessa: Helminen, J. (toim.) Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveyshuollossa. Keuruu: Helsinki: Edita Publishing Oy, 242–258.

Juntunen, E.; Roivainen, I. & Seppänen, M. 2016. Diakoniatyön paikka palvelujärjestelmän murroksessa, esimerkkeinä vanhustyö ja spiritualiteetti. Teoksessa: Gothóni, R.; Hyväri, S.; Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Osallisuus yhteiskunnan haasteena-Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 109–124.

Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa: Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52–69.

Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa: Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 421–443.

Järvenoja, H.; Kurki, K. & Järvelä, S. 2018. Motivoidutaan yhdessä. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä; PS-kustannus, 141–159.

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kainulainen, S.; Paananen, R. & Surakka, A. 2016. Nuorten huono-osaisuus – pysyvää vai ehkäistävissä? Teoksessa: Gothóni, R.; Hyväri, S.; Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena-Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu, 67–84.

Kallio, J.; Tanskanen, A. O. & Danielsbacka, M. 2020. Auttamisasenteet. Teoksessa: Danielsbacka, M.; Hämäläinen, H. & Tanskanen, A. O. (toim.) Suomalainen auttaminen. Tukiverkostot suurten ikäluokkien ja heidän lastensa elämässä. Helsinki: Gaudeamus Oy, 196–211.

Kan, S. 2022. Ikääntyneiden osallisuus ja kuntoutuminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kannisto, U. 2012. Sosiokulttuurinen innostaminen ystäväpiiri-toiminnassa. Teoksessa: Jansson, A. (toim.) Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisen yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 20–24.

Karisto, A. 2013. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Teoksessa: Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 84–91.

Karsio, O.; Näre, L.; Olakivi, A.; Sointu, L. & Zechner, M. 2020. Vanhuus, vaiva ja tasa-arvo. Teoksessa: Kantola, J.; Koskinen-Sandberg, P. & Ylöstalo, H. (toim.) Tasa-arvo-politiikan suunnanmuutoksia. Talouskriiseistä tasa-arvon kriiseihin. Helsinki: Gaudeamus, 227–242.

Kauhanen, J. 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa: Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 96–113.

Kelo, S.; Launiemi, H.; Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kivelä, S.-L. 2019. Vanhusten hoito tutkimusten valossa. Teoksessa: Kivelä, S.-L.; Pahlman, I.; Pajunen, T. & Koivunen, A. (toim.) Vanhuusko arvokasta? Helsinki: Gerocon Oy, 9–66.

Kivelä, S.-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.

Kivioja, T. 2012. Länsi-Suomen paikalliskulttuuri Ystäväpiiri-toiminnan näkökulmasta. Teoksessa: Jansson, A. (toim.) Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 83–95.

Koivunen, A. 2019. Anneli Koivunen ja arvokas vanhuus sekä kokemuk kirjoittajat lyhyillä teksteillä. Teoksessa: Kivelä, S.-L.; Pahlman, I.; Pajunen, T. & Koivunen, A. (toim.) Vanhuusko arvokasta? Helsinki: Gerocon Oy, 67–117.

Koponen, P.; Borordulin, K.; Lundqvist, A.; Sääksjärvi, K & Koskinen, S. 2018. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 - tutkimus. Viitattu: 28.1.2023.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence-1&isAllowed=y.

Koskinen, S., Martelin, T. & Sihvonen, A-P. 2014. Väestön määrän ja rakenteen kehitys. Teoksessa: Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 28–35.

Koskinen, S. & Sainio, P. 2021. Toiminnanvajeiden kehitys iäkkäässä väestössä. Teoksessa: Strandberg, T. & Heikkinen, E. (toim.) Suomiko onnellisen vanhuuden maa? Helsinki: Into Kustannus Oy, 62–78.

Kulmala, J. 2019. Aktiivinen arki on onnistuneita kohtaamisia ja mielekästä tekemistä. Teoksessa: Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

Laitinen, A. 2008. Joseph Raz ja hyvinvoinnin ulottuvuudet. Teoksessa Niemi, P. & Kotiranta, T. Sosiaalialan normatiivinen perusta. (toim.) Helsinki: Gaudeamus, 34–70.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. 28.12.2012/980.

Leikas, J. 2014. Ikäteknologia. Teoksessa: Leikas, J. (toim.) Ikäteknologia. Miten teknologia voi olla tukemassa hyvää ikääntymistä? Millaista lisäarvoa ikäteknologian tulisi tuottaa? Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 17–26.

Lyyra, T.-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa: Lyyra, T.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P.; (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy, 16–28.

- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Mattila, A. 2018. Onnentaidot. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 16.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00202>
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp Oy.
- Määttä, S. 2018. Ajattelu- ja toimintatavat opintomenestyksen selittäjinä. Teoksessa: Salmela-Aro, K. (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 47–63.
- Müller, K. & Lehtonen, J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa: Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 73–95.
- Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Mieli-sarja. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Niemelä, A.-L. 2009. Ketkä ovat syrjäytyneitä? Teoksessa: Engeström, Y.; Niemelä, A.-L.; Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.) Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–47.
- Niemelä, J. 2016. Sosiaalista kestävyyttä edistävän soten rakentaminen. Teoksessa: Gothoni, R.; Hyväri, S.; Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.). 2016. Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu, 87–108.
- Niemelä, A.-L. & Nikkilä, A. 2009. Yksinäisenä omassa kodissaan. Teoksessa: Engeström, Y.; Niemelä, A.-L.; Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.) Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus, 135–163.
- Nummijoki, J. 2009. Toiminta- ja liikkumiskyky porttina vanhusten toimijuuteen. Teoksessa: Engeström, Y.; Niemelä, A.-L.; Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.) Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–134.
- Nurmiranta, H.; Leppämäki, P. & Horppu, S. 2011. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Nylynd, M. & Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.)

Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 13–38.

Nyman, J. 2009. Tukityöllä ehkäistään vanhusten syrjäytymistä. Teoksessa: Engeström, Y.; Niemelä, A.-L.; Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.) Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus, 49–86.

Okkonen, K.-M. 2019. Yksinäisiä on sadointuhansin – yhteistä korkea ikä, pienet tulot ja huono terveys. Viitattu 15.1.2023.
<https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/yksinaisia-on-sadoin-tuhansin-yhteista-korkea-ika-pienet-tulot-ja-huono-terveys/>

Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pajunen, T. 2019. Asiakas- ja palvelumaksut köyhdyttävät ikääntyneet. Teoksessa: Kivelä, S.-L.; Pahlman, I.; Pajunen, T. & Koivunen, A. (toim.) Vanhuusko arvokasta? Helsinki: Gerocon Oy, 205–210.

Pikkarainen, A. 2007. Ympäristö. Teoksessa: Lyyra, T; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy, 42–68.

Pirhonen, J. 2019. Potilaita vai persoonia – vanhusten tunnustaminen pitkäaikaishoidossa. Teoksessa: Kulmala, J. 2019. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 84–107.

Pupita-Mattila, K. 2008. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisöissä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pynnönen, K. 2019. Vanhojen ihmisten elämän tarkoituksellisuuden tukeminen. Teoksessa: Kulmala, J. 2019. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 41–53.

Raappana, A. & Tiittanen, H. 2014. Ikäteknologian käyttöönottoon liittyvä käyttäjäkoulutus. Teoksessa: Leikas, J. Ikäteknologia. Miten teknologia voi olla tukemassa hyvää ikääntymistä? Millaista lisäarvoa ikäteknologian tulisi tuottaa? Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 187–195.

Raatikainen, E. 2015. Lujita luottamusta. Asiakassuhteen rakentaminen sosiaali- ja terveysalalla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Rotkirch, A. & Berg, V. 2020. Ystävät. Teoksessa: Danielsbacka, M., Hämäläinen, H. & Tanskanen, A.O. (toim.) Suomalainen auttaminen. Tukiverkostot suurten ikäluokkien ja heidän lastensa elämässä. Helsinki: Gaudeamus, 167–181.

Ruoppila, I. 2014. Ikääntyminen ja psyykinen toimintakyky. Teoksessa: Leikas, J. (toim.) Ikäteknologia. Miten teknologia voi olla tukemassa hyvää ikääntymistä? Millaista lisäarvoa ikäteknologian tulisi tuottaa? Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 41–56.

Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 18–40.

Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Sosiaaliset taidot: näkökulmia toimijuuteen ja hyvinvointiin työelämässä. Teoksessa: Kuusela, P. & Saastamoinen, M. Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. Helsinki: UNIpress, 54–67.

Saari, J. 2020. Auttaminen hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Danielsbacka, M.; Hämäläinen, H. & Tanskanen, A.O. (toim.) Suomalainen auttaminen. Tukiverkostot suurten ikäluokkien ja heidän lastensa elämässä. Helsinki: Gaudeamus, 85–104.

Saari, J. 2016. Aluksi: Matkalla Yksinäisyyteen. Teoksessa: Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.

Saari, J. 2016. Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa: Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 33–51.

Saariluoma, P. 2014. Ikäteknologian suunnittelun kognitiotieteelliset perusteet. Teoksessa: Leikas, J. Ikäteknologia. Miten teknologia voi olla tukemassa hyvää ikääntymistä? Millaista lisäarvoa ikäteknologian tulisi tuottaa? Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 129–140.

Saaristo, L. 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa: Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 131–139.

Salmela, S. & Mattilainen, I. 2007. Neuvontakeskustelu. Teoksessa: Lyyra, T.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy, 217–232.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Sarvimäki, A. 2013. Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä. Teoksessa: Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 92–100.

Savolainen, M. 2019. Kun silmät syttyvät – vanhus näkyväksi kokonaisena persoonana. Teoksessa: Kulmala, J. 2019. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 57–83.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Hyvinvointi 15 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Viitattu 27.6.2022.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70378/Julka_2007_3_hyvinvointi2015_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Viitattu 21.1.2023.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Strandberg, T. 2021. Vanhenemisen esto-onnellisuuden lähde? Teoksessa: Strandberg, T. & Heikkinen, E. (toim.) Suomiko onnellisen vanhuuden maa? Helsinki: Into Kustannus Oy, 21–35.

Strandberg, T. 2021. Elämänlaatu vanhuusiässä – ei pelkkää terveyttä tai sen puuttumista. Teoksessa: Strandberg, T. & Heikkinen, E. (toim.) Suomiko onnellisen vanhuuden maa? Helsinki: Into Kustannus Oy, 36–55.

Suutama, T. & Ruoppila, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa: Lyyra, T.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.). Vanheneminen ja terveys. 2007. Helsinki: Edita Publishing Oy, 116–128.

Särkelä, A. 2001. Välittäminen ammattina. Näkökulmia sosiaalialan auttamistyöhön. Tampere: Vastapaino.

Talentia 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 5.3.2023. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>

Tanskanen, A. O.; Danielsbacka, M. & Hämäläinen, H. 2020. Lopuksi: Mitä olemme oppineet suomalaisesta auttamisesta? Teoksessa: Danielsbacka, M.; Hämäläinen, H. & Tanskanen, A.O. (toim.) Suomalainen auttaminen. Helsinki: Gaudeamus, 213–227.

Thitz, P. 2017. Etsivää ja osallistavaa vanhustyötä kehittämässä. IkäArvokas-hankkeen ulkoinen arviointi. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu.

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalisista ja sosiaalisista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: University Library of Jyväskylä.

Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa: Lyyra, T.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy, 146–168.

Tiikkainen, P. & Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa: Lyyra, T, Pikkarainen, A & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Edita Publishing Oy, 69–86.

Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa: Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.

Tiilikainen, E. 2016. Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa: Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 129–148.

Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku. Helsinki: Gaudeamus.

Tilastokeskus 2019. Nuoret ja 65–74-vuotiaat elämänsä tyytyväisimpiä, yksinäisyys yleisintä iäkkäiden ja yhden aikuisen talouksissa. Viitattu 15.1.2023. https://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_2019-05-24_kat_003_fi.html

Tilastokeskus 2022. Vastasyntyneiden elinajanodote oli vuonna 2021 pojilla 79,2 ja tytöillä 84,5 vuotta. Viitattu 25.10.2022.

<https://stat.fi/julkaisu/cktveopuw1zye0b55anfmkkye>

Tuominen, R. & Tuuri, K. 2017. Ikäihmisten kotihoito monialaisena yhteistyönä-Toimintakyvyn näkökulma. Teoksessa: Helminen, J. (toim.) Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveyshuollossa. Helsinki: Edita, 228–241.

Turun Seudun Vanhustuki ry. 2021. Vanhustuen viesti. 4, 1.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 5.3.2023.

https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Vaarama, M. 2021. Suhtautuminen iäkkäisiin – onko yhteiskunnassamme ikäsyrrintää? Teoksessa: Strandberg, T. & Heikkinen, E. 2021. (toim.) Suomiko onnellisen vanhuuden maa? Helsinki: Into Kustannus Oy, 106–128.

Valkonen, J. 2014. Miehen masennuksen tarinallinen kiertokulku. Teoksessa: Kuusela, P. & Saastamoinen, M. Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. Helsinki: UNIPress, 101–127.

Yeung, A. B. 2005. Tutkimustyökaluja vapaaehtoismotivaation mysteeriiin. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 83–103.

Äijö, M. & Tikkanen, P. 2019. Teknologia iäkkään arjessa. Teoksessa: Kulmala, J. Hyvä vanhuus. Menetelmiä arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–185.