



Lapsettoman yksinasuvan hyvä arki ikääntyneenä

Sari Peltonen

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2023

Sosionomi YAMK
Sosiaalialan erityisasiantuntijan ylempi tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomi YAMK
Sosiaalialan erityisasiantuntijan ylempi tutkinto-ohjelma

PELTONEN, SARI
Lapsettoman yksinasuvan hyvä arki ikääntyneenä

Opinnäytetyö 89 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Marraskuu 2023

Yksinasuvien määrä on kasvanut viime vuosikymmeninä erityisesti länsimaisissa yhteiskunnissa. Suomessa oli vuoden 2022 lopussa jo yli 1,3 miljoonaa yksinasuvaa. Syntyvien lasten lukumäärä on laskussa ja lapsettomien määrä yhteiskunnassa on nousussa. Väestön ikääntyminen ja yli 65-vuotiaiden määrän kasvaminen suhteessa muihin ikäryhmiin on keskeinen megatrendi Suomessa ja länsimaissa. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan vuonna 2030 Suomessa on noin 1,5 miljoonaa yli 65-vuotiasta, joista suuri osa asuu yksin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjoitusten avulla kartoittaa yli 55-vuotiaiden lapsettomien yksinasuvien ajatuksia hyvästä arjestaan ikääntyneinä. Tarkoituksena oli saada tietoa siitä, millaisena yli 55-vuotiaat lapsettomat yksinasuvat näkevät oman elämänsä hyvän arjen noin 20 vuoden päästä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin pyytämällä kehyskertomukseen eläytyviä kirjoituksia aiheesta. Aineisto koostui 23 kirjoituksesta ja käsittelytapana oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi.

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan ikääntyneiden lapsettomien yksinasuvien toivotun hyvän arjen keskeiset elementit ovat fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen pääoma, mielekäs asuminen, itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus sekä taloudellinen hyvinvointi. Yksinasuvat haluavat elää mahdollisimman terveinä ja toimintakykyisinä taloudellisesti turvattua itsenäistä arkea omassa kodissaan nauttien sopivassa suhteessa läheisten seurasta ja tuesta sekä turvautuen tarvittaessa yhteiskunnallisiin palveluihin.

Lapsettomat yksinasuvat ovat havahtuneet tosiasiaan, että ikääntyneen hyvän arjen toteutumiseksi on hyödyllistä alkaa rakentaa ystävistä ja sukulaisista koostuvaa omaa turvaverkostoa toimintakyvyn heikentymisen varalle, sillä lapsettomat eivät voi tukea tarvitessaan kääntyä aikuisten lastensa puoleen. Keskeisenä johtopäätöksenä voidaan todeta, että ikääntyneen lapsettoman yksinasuvan toivotun hyvän arjen toteutuminen vaatii suunnitelmallisia toimia niin yksinasuvalta itseltään, lähiyhteisöltä kuin yhteiskunnaltakin.

Jatkotutkimuksissa voisi selvittää, millaisia keinoja tulevaisuudessa kehitetään lapsettomien yksinasuvien ikäihmisten hyvän arjen turvaamiseksi. Yksinasumista yhteiskunnallisena ilmiönäkin on tutkittu vielä hyvin vähän. Ikääntyneiden kotona asumista ja arkielämää helpottavien käyttäjäystävällisten teknologisten ratkaisujen kehittäminen ja tutkiminen on ajankohtaista, sillä yhä vanhemmat asuvat omissa kodeissaan pitkään – ja yksin.

Asiasanat: yksinasuva, lapseton, ikääntyminen, hyvä arki

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Social Services

PELTONEN, SARI:
Functional Everyday Life of a Childless Elderly Person Living Alone

Master's thesis 89 pages, appendices 2 pages
November 2023

The amount of the people living alone has increased over decades especially in the Western societies. In the end of the year 2022 more than 1,3 million individuals resided on their own in Finland. Birth rate is decreasing and the amount of the childless adults is increasing. The phenomenon of ageing society gains strength in the Western countries as in Finland along with the multiplying number of people over 65 years. The objective of this Master's thesis was to gather information about childless solo living persons' thinking of their good and functional everyday life at the older age twenty years from now. The data were collected requesting anonymous writings of the issue using the frame story. The data were analyzed by means of qualitative content analysis.

According to the respondents physical and psychological well-being, social relationships, meaningful housing, autonomy and independence and economic wellbeing compile the good and desired everyday life for the childless ageing individual living alone.

The findings indicated that the childless people living alone need to be conscious of the fact that compiling a social network of the close people provides them needed support at the old age when their own resources start to decline. Further research could provide information of the needed actions in the society which could enable childless solo ageing individuals' functional everyday life. New technological inventions could also make everyday life easier for the solo ageing childless who cannot receive support from the next of kin.

Key words: people living alone, childless, ageing, ageing well, everyday life

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS	8
	2.1 Yksinasuvat Suomessa	8
	2.2 Yksinasuvat ry.....	10
	2.3 Yksinasuvien toimintaa Tampereen ja Turun seurakunnilla	11
3	TARKOITUS, KYSYMYS JA TAVOITE.....	12
4	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	13
	4.1 Yksinasuvat.....	13
	4.2 Lapsettomuus.....	14
	4.3 Ikääntymiseen valmistautuminen	16
	4.4 Hyvä arki ja hyvä elämä	19
	4.5 Hyvä arki ikääntyneenä	21
	4.6 Ikääntyminen lapsettomana yksinasuvana.....	23
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	29
	5.1 Laadullinen tutkimus	29
	5.2 Aineistonkeruu	30
	5.3 Aineiston analyysi sisällönanalyysinä.....	33
6	TULOKSET	37
	6.1 Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi.....	38
	6.1.1 Terveys ja toimintakyky	39
	6.1.2 Henkinen hyvinvointi.....	40
	6.1.3 Riittävä liikunta	42
	6.1.4 Hyvät yhteiskunnalliset palvelut.....	43
	6.1.5 Luontoyhteys	46
	6.2 Sosiaalinen pääoma.....	47
	6.2.1 Vuorovaikutteiset ihmissuhteet.....	47
	6.2.2 Harrastukset	49
	6.2.3 Tuen ja avun saaminen ja antaminen.....	51
	6.3 Mielekäs asuminen	52
	6.3.1 Toimivassa kodissa viihtyminen	53
	6.3.2 Kotiin hankittavat palvelut.....	55
	6.3.3 Asuinympäristön mielekkyys	56
	6.4 Itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus	57
	6.4.1 Itsenäinen elämä ja aktiivinen toimijuus	58
	6.4.2 Itsemääräämisoikeus.....	59
	6.5 Taloudellinen hyvinvointi	60

6.5.1 Talouden tasapaino	61
6.5.2 Matalat elinkulut.....	62
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	63
8 POHDINTA	73
8.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi	73
8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	76
8.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusaiheet.....	79
LÄHTEET	81
LIITTEET	88
Liite 1. Kirjoituskutsun saatekirje.....	88
Liite 2. Kirjoituskutsun kehyskertomus	89

1 JOHDANTO

Suomessa ja länsimaissa väestön ikääntyminen ja yli 65-vuotiaiden määrän kasvaminen suhteessa muihin ikäryhmiin on keskeinen megatrendi. Vuonna 2030 Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan Suomessa on noin 1,5 miljoonaa yli 65-vuotiasta, joista suuri osa asuu yksin. Samaan aikaan työikäisten määrä on vähenemässä suhteessa ikääntyneempiin väestöryhmiin. Ikääntyvien määrän kasvu lisää vanhuspalveluiden tarvetta tulevaisuudessa. Työikäisten määrä vaikuttaa siihen, miten hyvinvointivaltio rahoitetaan. (Tilastokeskus 2021; Dufva & Rekola 2023, 28.) Kansallisessa ikäohjelmassa todetaan, että ainoana kasvavana ikäluokkana Suomessa pysyy paljon sosiaali- ja terveystarvitsevat yli 75-vuotiaat (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b, 21). Sosiaalipolitiikan tutkija Juho Saari (2020) kuvailee sosiaalihuollon tulevaisuuden mahdollisuudeksi vahvistaa ihmisten toimintakykyä. Sekä sosiaalialan työntekijät että kaikki kansalaiset voivat omalta osaltaan edistää kanssakulkijuutta tarvitsevien ihmisten kanssa. (Saari 2020.)

Ikääntyneiden määrän lisääntymisen tavoin myös yksinasuvien määrä Suomessa on kokonaisuudessaan ollut kasvusuunnassa jo pitkään. Vuoden 2022 lopussa yksinasuvia oli yli 1,3 miljoonaa. Eliniän pidentyessä ja yksinasumisen jatkuessa vuosikymmeniä myös ikääntyneiden yksinasuvien määrä kasvaa. (Tilastokeskus 2023.) Vanhimpien yksinasuvien määrää kasvattaa myös mahdollisen puolison kuolema (Vasara 2020.)

Pitkällä aikavälillä ikääntyneiden yksinasuvien määrää kasvattaa myös lapsettomuuden yleistyminen suomalaisten keskuudessa. Tilastokeskuksen (2020) mukaan vuoden 2019 lopussa lapsettomien osuus 40–44 -vuotiaista Suomessa asuvista oli yhteensä 25%. Lapsettomuus on yleistynyt erityisesti kaupunkialueiden miesten ja maaseutualueiden naisten keskuudessa. Tutkitussa ikäryhmässä koko maassa kaikista miehistä lapsettomia oli 30% ja naisista 20%. (Tilastokeskus 2020.) Mikäli nämä ihmiset jäävät lopullisesti lapsettomiksi, hekin tulevat ikääntyneinä kysymään, keiden puoleen he voivat kääntyä erityistä läheisten tukea tarvitessaan.

On luonnollista, että ihmiset haluavat elää hyvää elämää ja hyvää arkea. Jokainen määrittelee hyvän arjen tavoitteensa omista lähtökohdistaan. Sosiaali- ja terveysministeriö (2020b) on julkaissut laatusuosituksen, jolla halutaan turvata hyvä ikääntyminen ja parantaa palveluja ikäystävällisen Suomen kehittämiseksi. Tavoiteohjelmalla ja sen sisältämällä toimenpide-ehdotuksilla halutaan tukea ikääntyneiden arjen sujuvuutta elämän kaikilla osa-alueilla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b).

Olen työskennellyt Tampereen evankelisluterilaisen seurakuntayhtymän yhteiskunnallisen työn diakonina tiiviisti yksinasuvien parissa. Tunnen yli 15 vuoden kokemuksella työni kautta opinnäytetyön kohderyhmän elämäntilannetta käytännössä. Olen perehtynyt aihepiirin tutkimuksiin ja muihin kirjallisiin lähteisiin. Olen havainnut, että tutkimustietoa yksinasuvien elämäntilanteesta on melko vähän saatavilla varsinkaan Suomesta. Vielä vähemmän löytyy tulevaisuuteen suuntaavia tutkimuksia, joissa yksinasuvat saavat oman äänensä kuuluviin.

Opinnäytetyössäni selvitän, millaisena yli 55-vuotiaat lapsettomat yksinasuvat näkevät hyvän arkensa ikääntyneinä. Aineisto koostuu tutkittavien henkilöiden omista näkemyksistä ja ajatuksista hyvästä arjesta.

2 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

2.1 Yksinasuvat Suomessa

Suomessa oli vuoden 2022 lopussa 1,3 miljoonaa yksinasuvaa eli yhden hengen asuntokuntaa. Tämä luku vastasi 46,4 % kaikista kodeista. Näistä lähes 678 000 oli yli 55-vuotiaiden talouksia (taulukko 1). Voimakkain yksinasuvien määrän kasvu korkeammissa ikäluokissa oli yli 75-vuotiaiden ryhmässä. Kasvu oli yli 10 000 henkilöä edelliseen vuoteen verrattuna. (Tilastokeskus 2023.) Jatkossakin yhä useampi hyvin iäkäs asuu yksin kodissaan.

TAULUKKO 1. Yli 55-vuotiaiden yhden hengen asuntokuntien lukumäärä Suomessa vuosina 2021 ja 2022. (Tilastokeskus 2023.)

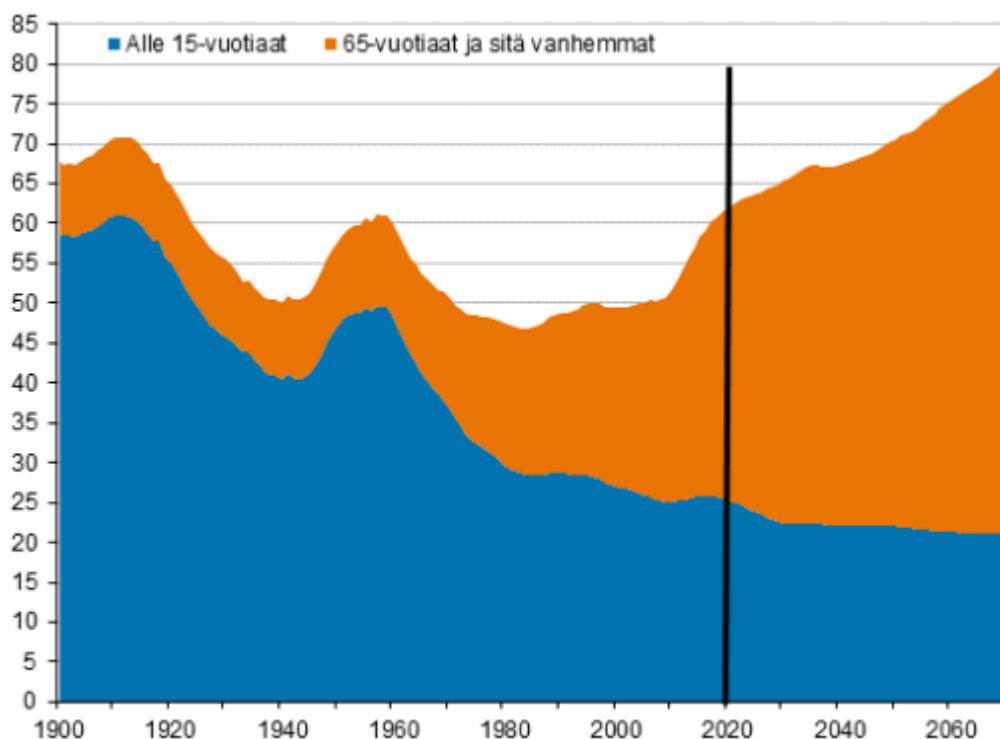
	Yli 55-vuotiaiden henkilöiden yhden hengen asuntokuntien lukumäärä Suomessa vuosina 2021 ja 2022		
Ikäryhmä	55 - 64	65 – 74	75 -
2021	198 218	220 993	248 106
2022	199 124	220 230	258 463

Yksinasuvien määrän kasvu on yleiseurooppalainen ja länsimainen kehityspiirre (esim. Deindl & Brandt 2017, 1543; Terämä ym. 2018, 9). Suomen tilanne on samalla tasolla kuin muissa Pohjoismaissa. Yhteiskuntapolitiikka ja toimintakulttuuri pohjautuvat Suomessa usein vahvasti ydinperheajatteluun ja kahden aikuisen tuloilla eläviin kotitalouksiin. Yksinasuvat eroavat toisistaan suuresti muun muassa iän, taloudellisen ja terveydellisen tilanteen suhteen. (Terämä ym. 2018, 9.) On tärkeää tehdä havainnot siitä, millaisia erityispiirteitä yksinasuvien elämään liittyy.

Tilastokeskuksen (2021) mukaan matalan syntyvyyden vaikutukset näkyvät kauas tulevaisuuteen. Työikäisen väestöosuuden ennustetaan pienenevän nykyisestä 62 prosentista 57 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä. Alla olevasta kuvasta 1 voi päätellä, että Tilastokeskuksen ennusteiden mukaan alle 15-vuotiaiden määrä on loivassa laskussa, kun taas yli 65-vuotiaiden määrä on melko jyr-

kässäkin nousussa pitkällä aikavälillä. Huoltosuhteen muutossuunta on siis alakäisistä ikäihmisiin. Kuvassa olevalla huoltosuhteella tarkoitetaan sitä, millainen on työikäisen väestön huoltosuhte suhteessa alle 15-vuotiaisiin ja yli 65-vuotiaisiin 100 työikäistä kohden. Tilastokeskus arvioi väestöllisen huoltosuhteen olevan 67,3 vuonna 2040. (Tilastokeskus 2021.)

Väestöllinen huoltosuhte* 1900–2020 ja ennuste vuoteen 2070



*) Alle 15-vuotiaiden ja 65 vuotta täyttäneiden ja sitä vanhempien määrä 100 työikäistä kohden.

KUVA 1. Väestöllinen huoltosuhte 1900–2020 ja ennuste vuoteen 2070. (Tilastokeskus 2021.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tekemän selvityksen mukaan yksinasuminen on yleisintä suurissa kaupungeissa ja lisäksi Itä- ja Pohjois-Suomessa. Yksinasuvien naisten asuminen painottuu kaupunkeihin, kun taas yksinasuvat miehet asuvat paljolti syrjäisemmissä kunnissa. Suomen teknisten toimihenkilöiden keskusliiton (STTK) teettämässä selvityksessä esitetään toive, että yksinasuvien palvelutarpeet huomioitaisiin nykyistä paremmin julkisten palvelujen kehittämisessä. Työikäisille yksinasuville toivotaan työasuntovähennystä ja ikääntyvien yksinasuvien muita suurempi palvelutarve pitäisi nähdä yhteiskunnassa

paremmin. Myös kotitalousvähennystä toivotaan asuntokohtaiseksi nykyisen henkilökohtaisen vähennyksen sijaan. (Kauppinen 2022.)

2.2 Yksinasuvat ry

Tämä opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Suomen ainoan yksinasuvien ihmisten elämäntilannetta seuraavan yhdistyksen, Yksinasuvat ry:n kanssa. Yhdistys pyrkii ehkäisemään ja estämään taloudellisesta ja sosiaalisesta syrjäytymisestä koituvia haittoja edistämällä tarkoituksensa mukaan yksinasuvien sosiaalista, terveydellistä, oikeudellista ja taloudellista asemaa (Yksinasuvat ry n.d.).

Yksinasuvat ry:n sivustolle on koottu tutkimuksia yksinasuvien elämästä Suomessa (Yksinasuvat ry n.d.). Norjasta löytyy Suomen lisäksi vastaavanlainen yksinasuvien yhdistys, mutta ei muista Pohjois-Euroopan maista. Valtioneuvoston vuonna 2018 julkaistun selvityksen mukaan yksinasumista ei ole otettu järjestelmällisen seurannan tai politiikkatoimien kohteeksi. (Terämä ym. 2018, 56.) Yhtenä taustatekijänä tälle ilmiölle voi olla sekin, että myöskään tutkimustietoa yksinasumisesta Suomessa ei ole paljoa saatavilla. Tässä opinnäytetutkimuksessa annetaan ääni yksinasuville itselleen.

Eduskuntavaaleissa vuonna 2023 Yksinasuvat ry:llä oli erityinen kampanja kannustaa kansanedustajaehdokkaista kiinnostumaan yksinasuvien asemasta. Yhdistys kampanjoi teemalla ”1,3 miljoonaa yksinasuvan ääntä tarjolla”. Yhdistys julkaisi verkkosivuillaan eduskuntavaalien aikaan yksinasuvien tilannetta edesauttavien tahojen kirjoituksia ja kannanottoja. Verkkosivuilla julkaistiin kuuden eri kansanedustajaehdokkaan kirjoituksia. He edustivat kolmea eri puoluetta. Muutamalla paikkakunnalla järjestettiin myös eduskuntavaaleihin liittyviä vaalilaisuuksia yksinasumisen teemalla. (Yksinasuvat ry n.d.)

Puolueista kristillisdemokraatit vaativat, että yksinasuvat on otettava huomioon julkisia palveluja suunniteltaessa (Kristillisdemokraatit n.d., 5) Keskustan vaaliohjelmassa tunnistettiin, että yhä useampi asuu yksin ja puolue halusi korottaa yksinelävien kotitalousvähennystä (Keskusta n.d., 7.) Suomen sosiaalidemokraat-

tinen puolue (SDP) tunnisti, että noin 70 % toimeentulotuen saajista on yksinasuvia. SDP totesi, että yksinasuvilla on muita korkeampi syrjäytymis- ja köyhyysriski. (Suomen sosiaalidemokraattinen puolue n.d.)

2.3 Yksinasuvien toimintaa Tampereen ja Turun seurakunnilla

Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina toimivat myös Turun tuomiokirkkoseurakunta ja Tampereen seurakuntayhtymä. Yhteistyö seurakuntien kanssa tuntuu luontevalta, sillä sekä Turussa että Tampereella on jo yli 20 vuoden kokemus toiminnasta yksinasuvien aikuisten parissa. Opinnäytetyön osalta yhteistyö näiden seurakuntien kanssa painottuu sekä aineistonkeruuseen että keskusteluihin opinnäytetyön käytännön toteutuksesta ja yksinasumisesta ilmiönä.

Turun tuomiokirkkoseurakunnan yksinasuvien toiminta tarjoaa yksinasuville verkkosivustonsa mukaan muun muassa asiantuntijaluentoja, karaoke- ja lautapeli-iltoja, kulttuuritoimintaa, moniryhmäiltoja ja ruokatreffejä. Toiminta on suunnattu erityisesti työikäisille ja sitä ohjaavat seurakuntien työntekijöiden lisäksi vapaaehtoiset ohjaajat. Ajankohtaista infoa jaetaan kuukausittain infosähköpostikirjeellä. (Turun tuomiokirkkoseurakunta 2023.)

Tampereen seurakuntien yksinasuvien toiminta tarjoaa verkkosivustonsa mukaan esimerkiksi sauna- ja oloiltoja, kävelyretkiä, luontovaelluksia ja kokoontumisia yhteiseen pöytään yhdessäolon merkeissä. Verkkosivustolla ilmoitetaan toiminnoista ja kiinnostuneet voivat tilata myös yksinasuvien toiminnan uutiskirjeen. (Tampereen seurakunnat 2023.)

3 TARKOITUS, KYSYMYS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa yli 55-vuotiaiden lapsettomien yksinasuvien ajatuksia hyvästä arjestaan ikääntyessään. Tarkoituksena on saada tietoa siitä, mitä tällä hetkellä yli 55-vuotiaat lapsettomat yksinasuvat ajattelevat ikääntymisestään ja millaisena he näkevät oman elämänsä hyvän arjen noin 20 vuoden päästä.

Tutkimuskysymys on:

Millaisena yli 55-vuotiaat lapsettomat yksinasuvat kuvailevat hyvää arkeaan noin 75–100 -vuotiaina?

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, millaisena lapsettomat yksinasuvat kuvittelevat hyvän arjen ja tulevaisuutensa ikäihmisinä. Tavoitteena on selkeyttää ymmärrystä siitä, miten tutkittavat itse määrittelevät sen, mitkä asiat vaikuttavat heidän hyvään arkeensa.

Opinnäytetyön avulla voidaan saada tietoa esimerkiksi siitä, millaisia elämän sisältöjä yksinasuvat toivovat elämäänsä, millaisia palveluja he toivovat saavansa ikäihmisinä ja miten he aikovat järjestää elämänsä niin, että elämänlaatu säilyy mielekkäänä myös ikääntyessä. Opinnäytetyön avulla voidaan saada tietoa siitä, millaiset elementit yksinasuvien oman ajattelun mukaan koostavat hyvän arjen.

Opinnäytetyön tuloksista voivat hyötyä kaikki ikäihmisten palveluja suunnittelevat ja toteuttavat, esimerkiksi lainsäätäjät ja hyvinvointialueiden toimijat. Tuloksista voivat hyötyä yksinasuvat itse saamalla tietoa vertaisryhmänsä ajattelusta. Yksinasuvat ry voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia kampanjoidessaan yksinasuvien yhteiskunnalliseen asemaan liittyvissä asioissa.

4 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Yksinasuvat

Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu Finto:n yleinen suomalainen asiasanasto (YSA) käyttää termiä yksineläjät, jonka assosiativisena käsitteenä mainitaan naimattomuus ja sinkut. Yleinen suomalainen ontologia (YSO) tunnistaa myös termin yksineläjät, minkä yläkäsitteenä on sosioekonomiseen ryhmään liittyvä rooli. Termiä yksinasuvat ei löydy Finto:n sivustolta. (Finto n.d.) Aineistoa etsittäessä ei kuitenkaan löytynyt juurikaan lähdeoteoksia hakusanoilla yksineläjä tai yksineläjät, mutta ei myöskään hakusanalla yksinasuva. Yksinasuvia käsittelevät tutkimukset löytyivät pääasiassa kansainvälisistä aineistoista.

Yksinasuvat ry:n puheenjohtaja Raija Eevan kanssa käytiin keskustelua opinnäytetyön kohderyhmää kuvaavista termeistä. Eevan (2023) mukaan asiasanastokin muuttuvat ajan myötä ja ne voivat kehittyä myös käytännön kautta. Eeva painotti myös, että yksinasuvien kannalta olisi hyödyllistä, mikäli termistö olisi yhtenäinen. Yksinasuva on myös termi, jota yhden hengen taloudessa asuvat mieluiten käyttävät itsestään. (Eeva 2023.) Ilmaisui yksinasuva kuvaa henkilöä, joka asuu yhden hengen asutokunnassa eli yksin. Tilastokeskuksen asutokuntatiedoista löytyy yhden hengen asutokunnat eli yksinasuvat. (Tilastokeskus 2023.) Tässä opinnäytetyössä käytetään johdonmukaisesti selkeyden vuoksi termiä yksinasuvat kuvaamaan aineistossa esiintyvää kohderyhmää.

Yhteiskuntatieteiden tohtori Arja Mäkinen (2008) tutki väitöskirjassaan yksineläjänaisia. Mäkinen käytti tuolloin tutkittavista henkilöistä johdonmukaisesti termiä yksineläjänaiset. Vaikka väitöskirja julkaistiin jo 15 vuotta sitten, se on yhä uraauurtava teos suomalaisten yksinasuvien tutkimuksessa. Tutkimus tarjoaa puheenvuoroja yksinasuvien naisten normaaliudesta, hyväksyttävyydestä ja aikuisuudesta. Vaikka teoksessa on haastateltu 30–47 -vuotiaita naisia, eikä tämän opinnäytetyön suoranaista kohderyhmää, antaa se silti hyvää taustatietoa siitä, millaista Suomessa on elää yksinasuvana naisena. Tutkimuksessa paneuduttiin mm. ”normaaliuden” käsitteeseen ja siihen, miten yksinasuvat naiset joutuvat yh-

teiskunnassamme vakuuttamaan olevansa kykeneviä naisia, vaikka eivät olekaan puolisoita tai äitejä. (Mäkinen 2008.) Tutkimuksen elämänhallinnan käsittely antaa näkökulmaa myös omaan opinnäytetyöhöni.

Yhdysvaltalainen kirjailija Bennett (2017) tutki teoksessaan kirkon ja yksinelämissen suhdetta. Bennett totesi, että naimattomuus on unohdettu asia myös amerikkalaisessa kirkollisessa elämässä ja kulttuurissa. Yksinasuvia on kuitenkin monenlaisia: esimerkiksi ei koskaan naimisissa olleita, leskiä, eronneita, yksinhuoltajia, samasta sukupuolesta kiinnostuneita ja satunnaisia sitoutumattomia suhteita harrastavia. Teoksessa esiteltiin myös kunkin luvun kohdalla joku pyhä naimaton henkilö, jolloin yksinasuvat voivat pohtia samaistumista myös historian pyhiin yksinasuviin. (Bennett 2017.) Tämä uskontotieteeseen liittyvä kirja valikoitui yhdeksi lähteeksi, sillä aineistoa kerättiin myös kirkon piirissä toimivilta yksinasuvilta.

4.2 Lapsettomuus

Yleinen suomalainen asiasanasto tunnistaa ilmaisun lapsettomuus ja merkitykseltään rajatumpana käsitteenä vapaaehtoisen lapsettomuuden. Lisäksi läheisesti termiin liittyvä käsite on hedelmättömyys. (Finto n.d.) Tässä opinnäytetyössä käytetään vapaaehtoisen lapsettomuuden rinnalla ilmaisua tahaton lapsettomuus. Tässä opinnäytetyössä tutkittaville annettiin oikeus määritellä itse, millä perusteella he määrittelevät itsensä lapsettomiksi. He voivat sisällyttää kirjoituksiinsa pohdintaa lapsettomuudesta ja sen vaikutuksista tulevaisuuden hyvään arkeen tai olla ollenkaan kirjoittamatta tästä aiheesta.

Günther, Ekqvist & Katajisto (2020, 273) kuvailevat tahattoman lapsettomuuden tarkoittavan biologista tai sosiaalista ilmiötä, mikä ilmenee kyvyttömyytenä tulla raskaaksi tai raskauden päättymisenä keskenmenoon. Tahaton lapsettomuus voi johtua biologisista syistä ja hedelmättömyydestä tai sosiaalisista syistä (Günther ym. 2020, 273). Lapsettomien yhdistys Simpukka ry (n.d.) kertoo verkkosivuillaan jopa joka viidennen hedelmällisessä iässä olevan suomalaisen kohtaavan tahattoman lapsettomuuden. Elämäntilannelapsettomuudella tarkoitetaan esimerkiksi tilannetta, jolloin sopivaa kumppania ei ole (Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

n.d.). Yksinasuvilla tahattoman lapsettomuuden syynä voi olla biologisten syiden lisäksi myös sopivan kumppanin puuttuminen hedelmällisessä iässä.

Vapaaehtoisesta lapsettomuudesta puhuttaessa henkilö valitsee, ettei hän halua lapsia. Tähän valintaan voivat vaikuttaa monet talouteen tai elämäntilanteeseen liittyvät seikat. Valinta voi olla lopullinen tai se voi myöhemmin muuttua. Vapaaehtoinen lapsettomuus voi olla yksilölle elämäntapa. (Günther ym. 2020, 273.) Vapaaehtoisesti lapsettomat ry tarjoaa vertaistukea jäsenilleen ja levittää tietoa vapaaehtoisesti lapsettomien kokemuksista. Yhdistys edistää vapaaehtoisesti lapsettomien oikeuksia, tasa-arvoa ja asemaa yhteiskunnassa. Yhdistyksen mukaan vapaaehtoisesti lapseton haluaa elää elämäänsä ilman omia lapsia niin että elämänsisältöä ja merkityksellisyyttä hänelle tuovat muut asiat. (Vapaaehtoisesti lapsettomat ry n.d.)

Oulun yliopistossa tarkastetussa väitöskirjassa tutkittiin kaiken ikäisten aikuisten vapaaehtoista lapsettomuutta. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoisesti lapsettomat kokevat elämänmuotonsa tuottavan heille tyytyväisyyttä ja kokemuksen vapaudesta. Itsestään selvää lapsettomuutta tutkittavat luonnehtivat siten, että elämäntilanne lapsettomana on pysyvä ja varma. Lapsettomuuden julistaminen ja kieltäytyminen lasten hankkimisesta tuottivat haastateltavissa dynaamista toimijuutta. Diskurssianalyysin mukaan vapaaehtoisesti lapsettomat loivat retorisen suhteen perheeseen ja lapseen, jolloin lapsi näyttäytyi ilona ja taakkana. (Raitala 2022.)

Saksalaisia lapsettomia ja lapsellisia pareja tutkineet Schnettler & Wöhler (2016) totesivat, että lapsettomat etsivät sosiaalista tukea vahvistamalla sukulais- ja ystävyysuhteitaan. Näissä tilanteissa ystäviä tai läheisiä sukulaisia tarvittiin selkeästi enemmän kuin mitä lapselliset aikuiset kaipasivat. Sosiaalisen ja muunkin henkilökohtaisen tuen saanti omiltakin lapsilta ja sukulaisilta heikkeni, mikäli fyysinen etäisyys oli suuri. Sen sijaan lapsettomilla ystävien verkoston merkitys korostui huomattavasti. (Schnettler & Wöhler 2016.)

4.3 Ikääntymiseen valmistautuminen

Maailman terveysjärjestö (WHO) toteaa, että väestön ikääntyminen maailmassa on paljon nopeampaa kuin aikaisemmin. Vuoteen 2030 mennessä 1/6 maailman väestöstä on yli 60-vuotiaita. Korkean tulotason maissa väestöstä lähes 1/3 on jo nyt yli 60-vuotiaita. Biologinen ikääntyminen tarkoittaa monenlaisten molekyyli- ja soluvaurioiden kertymistä iän myötä. Tämä johtaa fyysisen ja henkisen kapasiteetin asteittaiseen vähenemiseen ja kasvavaan sairauden ja kuoleman riskiin. Nämä muutokset ovat yksilöllisiä ja liittyvät vain löyhästi ihmisen ikävuosiin. Monimutkaisten terveystilojen ja sairauksien kehittyminen ovat tyypillisiä vanhemmalle iälle. (World Health Organization 2022.)

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan joka viides suomalaismiehes ja neljännes suomalaisnaisista on täyttänyt vähintään 65 vuotta. Ikääntyminen liittyy myös kansanterveyteen. Ennaltaehkäistäviä kansanterveydellisiä haasteita ovat muun muassa liikunnan vähäisyys, ravitsemukseen ja mielenterveyteen liittyvät ongelmat, päihteiden käyttö ja yksinäisyys. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b, 17.)

Elämän pidentyminen antaa ikääntyville nykyisin myös paljon uusia mahdollisuuksia nauttia elämästään. Tämän edellytyksenä on usein hyvän terveydentilan säilyttäminen. Terveydentilan vaihtelut ovat osittain geneettisiä, mutta suurin osa vaihtelusta johtuu ihmisen fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Terveelliset elämäntavat sekä kannustava fyysinen ja sosiaalinen ympäristö mahdollistavat sen, että ihminen voi tehdä itselleen merkityksellisiä asioita toimintakyvyn menetyksistä huolimatta. (Alarcão ym. 2020; World Health Organization 2022.)

Yhdistyneiden kansakuntien (YK) yleiskokous julisti vuodet 2021-2030 YK:n terveen ikääntymisen vuosikymmeneksi, jonka toimeenpanoa johtaa WHO. Vuosikymmenen aikana pyritään parantamaan ikääntyneiden ja heidän läheistensä elämää kollektiivisilla toimilla neljällä alueella: ajattelu-, tunne- ja toimintatapojen muuttaminen ikää ja ikäsyrrjintää kohtaan, yhteisöjen kehittäminen ikääntyneiden kykyjä edistäväillä tavoilla, yksilökeskeisen integroidun hoidon ja perusterveydenhuollon tarjoaminen ja mahdollisuus laadukkaaseen pitkäaikaishoitoon. (World Health Organization 2022.)

Kansallisen ikäohjelman tavoitteisiin kuuluu ikääntymiseen varautumisen aloittaminen jo keski-iässä varautumisen jatkuessa eläkkeelle siirryttäessä. Tavoitteen saavuttamiseksi tarvitaan toimia sekä henkilöiltä itseltään että yhteiskunnalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b, 32.) Vanhuuteen varautuminen voi olla tulevaisuuden trendi. Koska niin monet asuvat yksin, on tärkeää varautua myös siihen, että asuminen vanhanakin yksin kotona on turvallista, esteetöntä ja itselle mieluisaa. Vanhustyön keskusliitto on luonut verkkosivuston vanheneminen.fi, jonka avulla voi saada ohjeita tulevaisuuteen varautumiseen erityisesti ikääntyneenä. Sivustolla haastetaan ihmisiä miettimään jo etukäteen, millaisina ikääntymisen ennakoijina he itsensä kokevat. Sivuston ideana on haastaa ihmisiä varautumaan vanhuuteen ja suunnittelemaan jo etukäteen käytännöllisiäkin asioita ikääntymistä ennakoiden. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi asumisen muoto ja talousasioiden suunnittelu. (Vanhustyön keskusliitto. n.d.)

Geronomiopintoihin liittyvässä YAMK-tutkimuksessa selvitettiin haastateltavien kokemuksia ja ajatuksia vanhenemisesta ja siihen varautumisesta. Opinnäytetyössä havaittiin, että työikäisten voi olla vaikeaa ajatella omaa vanhuuttaan, mutta ikääntyminen terminä voi tuntua jo luontevammalta käsitteeltä. Työikäiset haastateltavat kuitenkin havahtuivat tosiasiaan, että jossain vaiheessa ikääntymistäkin pitää alkaa ennakoida. (Kuusela 2020.)

Maailman terveysjärjestö WHO laati jo vuonna 2002 aktiivisen ikääntymisen ohjeistuksen, mitä edelleen käytetään pohjana aktiivisen ikääntymisen tutkimuksissa ja käytännön kehittämistyössä sosiaali- ja terveystaloudissa. WHO liitti aktiiviseen ikääntymiseen sukupuolen ja kulttuurin lisäksi kuviossa 1 esiteltäviä seuraavia määrääviä tekijöitä: terveys- ja sosiaalipalvelut, elämäntavat, henkilökohtaiset ominaisuudet, fyysinen ympäristö, sosiaaliset tekijät ja taloudelliset tekijät (World Health Organization 2002, 19).

Aktiivisen ikääntymisen määräävät tekijät



KUVIO 1. Aktiivisen ikääntymisen määräävät tekijät. (World Health Organization 2002,19, muokattu.)

Jotta yhä vanhemmiksi elävien ihmisten elämä olisi elämisen arvoista, on syytä ylläpitää ikääntymisen myönteisiäkin puolia. Ikäihmisten huomion kiinnittäminen heidän omaan hyvinvointiinsa ikääntyessään on keskeistä maissa, joissa on kasvava määrä ikäihmisiä. Jyväskylän yliopistossa luotiin aktiivisen ikääntymisen arviointimenetelmä. Tutkijaryhmä havaitsi, että Maailman terveysjärjestö WHO:n aktiivisen ikääntymisen ohjelma on suunnattu yhteiskunnille, mutta sen avulla ei vielä selvitetä yksilöiden kokemuksia. Jyväskylän yliopiston tutkijaryhmän kehittämän menetelmän avulla selvitettiin ikäihmisten hyvinvointia tutkimalla yksilöllisiä tavoitteita, kykyjä ja mahdollisuuksia toteuttaa heille itselle tärkeitä elämän osa-alueita. Tutkijaryhmän oletuksena oli, että aktiivinen ikääntyminen edistää hyvinvointia. Malli on käyttökelpoinen työväline tutkia aktiivista ikääntymistä nimenomaan yksilön näkökulmasta. (Rantanen ym. 2019, 1002.)

Yhteiskuntatieteellinen haastattelututkimus leskeksi jääneiden naisten ajatuksista omasta ikääntymisestään osoitti, että yksilölliset kokemukset vanhenemisesta ovat ainutlaatuisia ja niitä pitää tulkita elämän aikana hankittujen aiempien kokemusten ja ymmärrysten puitteissa. Näin ollen yksilöllisille näkökohdille tulee antaa liikkumavaraa, kun mietitään korkean iän elämänjärjestelyjä. Tutkimuksessa nousi esille kahdenlaista asennetta ikääntymiseen yksinasuvana: elää yksinäisyydessä tai pysyä mukana maailmanmenossa. Tutkimuksessa kaikilla haastatelluilla oli myös omia lapsia, mutta asenteesta yksinelämistä kohtaan voi löytyä yhteneväisyyksiä myös lapsettomien yksinasuvien ikäihmisten elämään. Tutkimus tukee myös aiemmin mainittua Maailman terveysjärjestön ajattelua yksilöllisistä eroista ikääntyessä. (Vasara 2020, 1–10.)

4.4 Hyvä arki ja hyvä elämä

Hyvän arjen kokemus on subjektiivinen ja eri ihmiset tarkoittavat sillä erilaisia asioita. Se on kansankielinen ilmaisu, jonka jokainen kuitenkin omalla tavallaan voi ymmärtää. Hyvä arki käsitteenä valikoitui opinnäytetyön näkökulmaksi Yksinasuvat ry:n puheenjohtaja Raija Eevan (2023) kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Aiemmassa vaiheessa oli ajateltu termiä ”hyvä elämä”, mutta keskustelujen pohjalta näkökulmaksi valikoitui hyvä arki. Ihmisen elämä on enimmäkseen arkea ja käsitteenä ”hyvä arki” kuvaa sellaista ihmiselle miellyttävää arkea, jota hän voi itse kuvata hyväksi. Tämä sanapari ei itsessään määrittele millään tavalla etukäteen, mitä hyvään arkeen kunkin ihmisen kohdalla sisältyy.

Sosiaalipolitiikan tutkimusprofessori Sakari Karvosen (2019) mukaan koettu eli subjektiivinen hyvinvointi antaa kuvauksen väestön omien kokemusten, arvioiden ja arvostusten pohjalta. Koetussa hyvinvoinnissa voidaan kuvailla esimerkiksi sosiaalisia suhteita, turvallisuutta, elämänlaatua ja osallisuutta. (Karvonen 2019, 97.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään kuviteltuun hyvään arkeen, jota voi kutsua myös koetuksi hyvinvoinniksi.

Itsemääräämisoikeus kuuluu osaksi hyvää arkea. Sillä tarkoitetaan oikeutta määrätä itsestään ja toimistaan. Itsemääräämisoikeus mahdollistaa oikeuden henki-

lökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Henkilökohtainen vapaus antaa suojaa fyysiseen vapauteen ja oikeuttaa tahdonvapauteen ja itsemääräämisoikeuteen. Suomen perustuslaissa on säännös yksityiselämän suojasta. Sosiaali- ja terveydenhuollossa potilaan ja asiakkaan oikeus päättää omasta hoidostaan ja palveluistaan on itsemääräämisoikeuden ytimessä. (Laki sosiaalihuollon... 22.9.2000/812; Kess 2023, 6.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan sosiaalisella pääomalla kuvataan ihmisten tai ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita. Näitä voidaan kutsua myös sosiaalisiksi verkostoiksi. Sosiaaliseseen pääomaan kuuluu myös sosiaalisissa suhteissa syntyvä luottamus, vastavuoroisuus ja sosiaalinen tuki. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d.) Tämä määritelmä on myös lähellä Karvosen (2019) kuvailemaa sosiaalisten suhteiden edistämää subjektiivista hyvinvointia.

Filosofi Frank Martela (2020) kannustaa oivalluksillaan ihmisiä elämään hyvää elämää. Martela näkee niin, että arvostamalla yleensä elämää myös omasta elämästä voi tehdä arvokasta. Elämän merkityksellisyys löytyy siitä, että tekee itselle tärkeitä asioita hyödyntäen omia taitoja. Martela kannustaa olemaan yhteydessä muihin, rakentamaan ihmissuhteita ja tekemään toisille jotain hyvää. Näistä elementeistä löytyy elämän merkityksellisyyttä. (Martela 2020, 149–150.) Martelan (2020) kuvaama hyvä elämä vahvistaa myös yksilön sosiaalista pääomaa.

Kestävän elämän kehittämiseen perehtyneet tutkijat näkevät hyvän tulevaisuuden rakentamisen ihmisen velvollisuutena. Luovuttamatonta toivoa tarvitaan paremman tulevaisuuden tekemisen mahdollistamiseksi. Kestävän toivon löytämiseksi tarvitaan tietoa esimerkiksi siitä, millainen on kohtuullinen määrä materiaalista vaurautta hyvän elämän perustaksi. Filosofista tietoa tarvitaan ymmärrykseen siitä, mistä elämän ihmeessä on kyse. Uskonnollista ja filosofista ajattelua ja tietoa tarvitaan ihmiskunnan tarkoitukseen liittyvien kysymysten käsittelyyn. Hyvän elämän tavoittelemiseen tarvitaan myös kykyä kuvitella parempi maailma. Taide voi auttaa toisenlaisten todellisuuksien hahmottamiseen ja myötätunnon kasvattamiseen. Myötätunto, välittäminen, huolenpito ja yhteistyö edistävät myönteistä vuorovaikutusta ja elämistä kaikenlaisen elämän kanssa. Hyvinvoinnin tavoittelun painopisteen siirtäminen aineellisesta hyvästä aineettomaan, kuten tietoon, tyytyväisyyteen, arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemiseen

sekä ihmisten väliseen luottamukseen ovat avainasemassa sekä ihmisten että ympäröivän luonnon kestäväns tulevaisuuden rakentamisessa. (Heikkinen ym. 2023, 219–222.)

Hyvää arkea voi siis luonnehtia monenlaisista näkökulmista. Itse koettu hyvä elämä ja hyvä arki voivat olla tiiviissä yhteydessä toisiin ihmisiin, ympäröivään yhteiskuntaan ja luontoon. Lisäksi itsemääräämisoikeus antaa luvan katsella arvokasta elämää omien arvojen mukaisesta näkökulmasta.

4.5 Hyvä arki ikääntyneenä

Sosiaali- ja terveysministeriö (2020a) julkaisi laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Laatusuosituksen tavoitteena oli ikäystävällinen Suomi. Tällaisen suosituksen tavoitteena on asettaa hallinnollisia suosituksia niin, että ikäihmiset voisivat saada hyvän arjen kokemuksia monilla elämän osa-alueilla. Ministeriön näkökulma oli luonnollisesti palvelujen tuottamisessa. Laatusuosituksen osa-alueiksi ministeriö määritteli seuraavat osa-alueet: iäkkäiden toimintakyvyn edistäminen, vapaaehtoistyön lisääminen, digitalisaation ja teknologioiden hyödyntäminen, asumisen ja asuinympäristöjen kehittäminen sekä palveluiden tuottaminen ja järjestäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020a.) Martela (2020, 114–119) ja Heikkinen ym. (2023, 223–226) kuvailevat ministeriön tavoin toisten ihmisten auttamisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edistävän hyvää elämää ja arkea myös ikääntyneenä. Laatusuosituksensa toteuttamiseksi ministeriö laati yksityiskohtaisen tavoite- ja toimenpidesuunnitelman Ikäkyvykäs Suomi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b).

Iso-Britanniassa tehty teoreettiseen kirjallisuuteen ja laajaan tutkimustietoon perustuva hyvän ikääntymisen tutkimus jakoi hyvän elämän ja arjen osa-alueita eri kategorioihin. Sosiaaliset suhteet kotona ja naapurustossa, terveys ja toimintakyky, psykologinen hyvinvointi, riittävän hyvä taloudellinen tilanne sekä itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus voivat olla hyvän arjen elementtejä. Alla olevassa kuviossa 2 listataan tutkimustulosten pohjalta britannialaisten määrittelemiä ikäihmisten hyvän elämän osa-alueista. (Bowling 2005.)

Ikääntyneen ihmisen hyvän elämän osa-alueet avoimiin kyselyihin ja syvähaastatteluihin perustuen Bowlingin mukaan

- Hyvät sosiaaliset suhteet perheen, ystävien ja naapureiden kanssa
- Osallistuminen sosiaalisiin tapahtumiin ja vapaaehtoistyöhön omien kiinnostusten mukaan
- Hyvä terveys ja toimintakyky
- Asuminen mieleisessä kodissa ja asuinympäristössä
- Myönteiset tulevaisuudennäkymät ja henkinen hyvinvointi
- Riittävä toimeentulo
- Itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden ylläpitäminen

KUVIO 2. Ikääntyneen ihmisen hyvän elämän osa-alueet kyselyiden ja syvähaastattelujen mukaan. (Bowling 2005, 219, muokattu.)

Suomalaisessa hyvän elämän määrittelyssä päästään hyvin samankaltaisiin lopputuloksiin kuin Iso-Britanniassa. Tosin Suomessa korostetaan lisäksi luontoyhteyttä osana ikääntyneen ihmisen hyvää elämää. Terveystä ja toimintakyvystä huolehtiminen voi osaltaan mahdollistaa ikääntyneen hyvää elämää. Liikunta on hyvä keino ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä ja ehkäistä sairauksia. Liikunta voi myös tarjota mahdollisuuksia sosiaaliseen osallistumiseen. Teknologian uusien ratkaisujen avulla voidaan myös tukea ikääntyneiden hyvää arkea. Aktiivinen hyvä arki syntyy myös tekemällä asioita yhdessä toisten ihmisten kanssa. Ympäristön merkitys on huomattava hyvän arjen elementti. Yhteys luontoon voi toteutua myös yhdessä toisten ihmisten kanssa. Kulttuurin ja luovuuden merkitys hyvinvoinnin lähteinä on merkittävä. Olennaista hyvän arjen mahdollistumiseksi ikääntyneenä on kertoa omista ajatuksista, toiveista, mieltymyksistä ja omista yksilöllisistä itselle tärkeistä arjen asioista. Näin mahdolliset auttajatkin ovat tietoisia kunkin yksilöllisistä mieltymyksistä ja voivat tukea ikääntyvän ihmisen hyvää arkea. (Kulmala 2019, 8–14.)

Monien ikäihmisten toiveena on asua mahdollisimman pitkään omassa kodissa ja siksikin kunnat ja nykyisin hyvinvointialueet kehittävät palveluitaan mahdollistaen kotona asumisen toimintakyvyn sallimissa rajoissa (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020b, 42). Kotona asuvien ikäihmisten palveluohjauksen vaikuttavuutta

on tutkittu etenkin Suomessa melko vähän. Itä-Suomen yliopiston yhteiskuntatieteiden laitoksella julkaistussa kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin kotona asuvien ikäihmisten palveluohjauksen vaikuttavuutta perehtymällä 18 kansainväliseen tutkimusartikkeliin. Laadukkaan palveluohjauksen todettiin vaikuttavan jonkin verran vähentävästi terveystalvaiden käyttöön. Tutkijat totesivat, että Suomessa olisi tarpeen kehittää tutkimusta ikäihmisten asiakas- ja palveluohjauksen vaikuttavuudesta niin ennalta ehkäisevien kuin muutokseen tähtäävienkin prosessien osalta. (Ristolainen, Tiilikainen & Rissanen 2019, 270–271.) Kun ikääntynyt ihminen asuu kotona, on kohtuullista, että eläminen on mielekästä ja ikääntynyt saa ohjausta ja neuvontaa saavuttaakseen tarvitsemansa palvelut.

Vanhuustutkijat ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että niin kotiin tuotavien tukipalvelujen varassa yksin asuvien kuin vanhustenhuollon laitoksissa tai tehostetun palveluasumisen kodinomaisissa yksiköissä asuvien ikäihmisten täytyisi saada elää mielekästä ja heidän persoonalliset toiveensa huomioivaa elämää. Ikäihmisen hyvinvointiin kuuluu yksilöllisten arkielämän toiveiden toteutuminen hyvän ravitsemuksen, turvallisen asuinpaikan ja terveydestä huolehtimisen lisäksi. (Vasara 2020, 20–21; Kröger 2022; Tuominen, Pietilä, Jylhä & Pirhonen 2022.) Omien toiveiden toteutuminen elämässä on osa itsemääräämisoikeutta.

4.6 Ikääntyminen lapsettomana yksinasuvana

Gerontologi Sara Zeff Geber kirjoitti Yhdysvalloissa jo vuonna 2012 käsitteestä ”Solo Aging”, mikä tarkoittaa yksin vanhenemista. Hän sisällytti tähän käsitteeseen kaikki ilman puolisoa tai aikuisia lapsia tai läheisiä sukulaisia ikääntyvät eli ihmiset, joilla ei eri syistä ole käytännössä lähellä ja tukenaan perhettä tai sukua. Geberin (2018, 2023) mukaan jokaisen, etenkin yksin vanhenevan, olisi syytä suunnitella ikääntymistään, mahdollista hoidon tarvettaan ja sen kustantamista. Lapsettomana ikääntyminen voi olla mukavaa ja mutkatonta, kunnes avuntarpeen kasvaessa riippuvuus toisista ihmisistä vahvistuu. Tällöin olisi hyvä löytää joku ihminen, joka toimeenpanee yksinasuvan toiveita siinä vaiheessa, kun hän ei itse enää kykene huolehtimaan toiveidensa ja tarpeidensa toteuttamisesta.

Geberin (2023) mukaan on ensiarvoisen tärkeää rakentaa itselleen sopiva sosiaalinen verkosto, joka voi sisältää ystäviä, naapureita ja yhteisöllistä tukea esimerkiksi järjestöjen kautta. Asumisjärjestelyjäkin avun saamiseksi on syytä miettiä jo etukäteen jo ennen kunnon heikkenemistä. (Geber 2023, 1–4.)

Hadley (2021) vahvistaa Geberin (2018, 2023) havaintoja siitä, että ikääntyneiden sosiaaliset verkostot vaikuttavat hyvinvointiin. Iso-Britannian Manchesterissä tehdyssä tutkimuksessa haastateltiin tahattomasti lapsettomia 49–82 -vuotiaita miehiä. Haastatellut totesivat lähiverkostonsa löytyneen pubeista ja harrastekerhoista erityisesti toisten miesten joukosta, sillä vertaisseura koettiin tutuimmaksi ja turvallisimmaksi. Varsinkin yksinasuvat miehet arastelivat ystäväystymistä nuorempien kanssa, ettei kukaan epäilisi heidän tarkoituksensa. (Hadley 2021.) Näin siis yksinasuvat saattavat kohdata entistä enemmän haasteita mielekästä ikääntymistä turvaavan verkoston luomisessa. Koska ihmisillä on erilaisia kiinnostuksen kohteita, tarvittavat sosiaaliset verkostot löytyvät usein kunkin itseä lähellä olevien ryhmien joukosta. Sosiaalinen pääoma vahvistuu verkostoissa toteutuvan ja itse koetun osallisuuden myötä. Näin myös hyvinvointi vahvistuu.

Usein lapsettomat ikääntyvät huolehtivat myös omista läheisistään. Pesando (2018) tutki 11 Euroopan maassa aikuisten lasten ja vanhempien välistä huoltosuhdetta. Tämän tutkimuksen mukaan oli selkeästi osoitettavissa, että vaikka lapsettomia aikuisia usein pidetään itsekkäinä, juuri he olivat omille vanhemmilleen usein suurempana tukena kuin perheelliset aikuiset lapset. Tutkimusaineiston mukaan omia vanhempiaan tukivat eniten eläkkeellä olevat lapsettomat yksinasuvat tyttäret. (Pesando 2018.) Tulevaisuuden haaste onkin näiden lapsettomien yksinasuvien vanhempiensa hoidosta vastuuta kantaneiden omien tukiverkkojen löytäminen ikääntyneinä. Vaikka virallistakin tukea ikääntyneille olisi tarjolla, täytyy avun piiriin jollakin tapaa löytää myös tiensä. Tässä voisi auttaa epävirallisen tukiverkoston kokoaminen jo ennen omaa vanhuutta. (Deindl & Brandt 2017, 1553–1554.)

Kuten jo aiemmin mainittiinkin, lapsettomilla yksinasuvilla ei ole puolisoa tai aikuisia lapsia tukeaan ikääntyessään, joten heidän pitää miettiä omalla kohdallaan, mistä tulevat saamaan tarvitsevansa tuen ja avun. 12 eurooppalaisessa

maassa tehdyn tutkimuksen mukaan sukulaisten määrä ja maantieteellinen läheisyys vaikuttivat ikääntyneiden henkilöiden saamaan epäviralliseen tukeen. Lastensa läheisyydessä asuneet ikääntyneet vanhemmat luottivat tuen tarpeessa lähes yksinomaan omaan perheeseensä eli aikuisiin lapsiinsa. Lapsettomat turvoutuivat perheellisiä enemmän muiden sukulaisten apuun, mutta heihinkin vain vähäisesti. (Fihel, Kalbarczyk & Nicińska 2022.)

Lapsettomat ikääntyvät ovat monimuotoinen ryhmä. Silti heitä yhdistää se, että he eivät voi turvautua lapsiinsa tukea tarvitessaan. Deindlin ja Brandtin (2017) tutkimusartikkelissa pohdittiin, millaista virallista ja epävirallista tukea lapsettomat ikääntyvät voivat saada. Pelkkä kontaktien määrä ei ole olennaisin, vaan se, millaista tukea ja apua henkilö voi saada. Lapsettomat vanhukset saivat tutkimuksen mukaan sekä virallista että epävirallista tukea kotitaloutensa ulkopuolelta enemmän kuin lapselliset ikäihmiset (vrt. Fihel ym. 2022). Tuen saamiseksi täytyi koota lähelleen ystävien ja sukulaisten verkostoa. Lapsettomien saaman avun ja tuen nähtiin olevan kiinni näiden läheisten ihmisten tuen intensiteetistä. Jatkossa virallisen avun tarpeen ennustettiin kasvavan entisestään ikäluokkien pienentyessä Euroopassa ja lapsettomien määrän kasvaessa. (Deindl & Brandt 2017.) Geber (2018) ja Kröger (2022) viittaavat tutkimuksissaan niin ikään tuen intensiteettiin. Lapsettomankin yksinasuvan on helpompi saada arkipäivän tukea esimerkiksi kauppakäynteihin, mutta varsinainen syvällisempi elämän muutostien tuki vaatiikin paljon luottamusta henkilökohtaisten asioiden avaamisessa ja auttajalta myös paljon aikaa. (Geber 2018; Kröger 2022.)

Useissa tutkimuksissa ilmeni, että myös lapsettomassa parisuhteessa eläneet voivat joutua haastavaan tilanteeseen ikääntyessään. Toisen puolison kuoltua tukiverkkoa ei välttämättä olekaan, kun on totuttu tukeutumaan vain puolisoon. Näin aiemmin parisuhteessa eläneistä tuleekin vanhemmalla iällä yksinasuvia. Samalla sekä yksinasuvien määrä että tuentarve kasvaa myös puolison kuoleman myötä. (Penning & Wu 2014, 439; Geber 2018; Štípková 2021; Einhart, Flynn & Flowers 2023.)

Lapsettomille ikäihmisille kuuluva oikeudenmukainen palvelutarjonta nostettiin esille sosiaali- ja terveyspalvelujen käytäntöjä pohtivassa Iso-Britanniaan keskittyvässä tutkimuksessa. Tutkijat kiinnittivät huomiota siihen, että lapsettomat

ikäntyvät eivät välttämättä saa riittävästi niin kutsuttua epävirallista tukea päätökseen sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakkaaksi. Tutkimusaineiston pohjalta todettiin, että poliittisten toimijoiden pitää tunnustaa, miten sosiaalipalvelujen saataavuudesta voidaan tehdä oikeudenmukaisempaa ja samalla vähentää palkattomaan hoivaan kohdistuvia odotuksia. Yhteisöjen merkitys tulee korostumaan ja hyvinvoinnin edellytyksiä tulee uskaltaa jatkossa löytää yhä enemmän ydinperheiden ulkopuolelta. Tutkimuksen mukaan jatkossa ei voida myöskään loputtomasti olettaa, että lapset ja lähiomaiset huolehtivat ikääntyvistä. Myös omaishoitajat voivat väsyä ja kuluttaa voimavaroja loppuun. Yhteisöllisellä tuella voi jatkossa olla suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. (Hall, Spiers & Hanratty 2022, 170, 196.) Sosiaali- ja terveysministeriön kansallisessa ikäohjelmassa viitataan myös yhteisöllisyyden, vapaaehtoisuuden ja järjestötoiminnan edistämiseen ikääntyvien hyvinvoinnin vahvistamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b).

Yhteiskuntapolitiikan professori Teppo Kröger Jyväskylän yliopistosta on tutkijaryhmänsä kanssa perehtynyt hoivaköyhyyteen, joka on eriarvoisuudesta johtuva yhteiskunnallinen ongelma. Hoivaköyhyydessä elävä ihminen tarvitsee hoivaa ja apua, mutta ei yksilöllisten ja yhteiskunnallisten syiden yhteisvaikutuksen johdosta jostain syystä saa tarvitsemaansa hoivaa (Kröger 2022, 26.) Yksinasuminen yhdistettynä terveystilanteen ja toimintakyvyn heikentymiseen ja alhaiseen tulotasoon saattaa muodostaa uhan joutua ikääntyneenä erityisen vaikeaan hoivaköyhyyteen. Yksinasuva voi olla Krögerin mukaan hoivaköyhyytsvaarassa esimerkiksi tilanteessa, että hänellä ei ole läheistä, joka huolehtisi pääsystä tarvittavan hoidon pariin. Hoivaköhyys on kansainvälinen ilmiö, eikä esiinny erityisesti vain Suomessa. (Kröger 2022, 205, 213.)

Suomalaisia tutkimuksia etsittäessä yksinäisyyteen liittyvät tutkimukset korostuivat. Ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksia on tutkittu melko paljon. Tutkimusten mukaan monilla ikääntyneillä on syviäkin yksinäisyyden kokemuksia, mutta ikääntyminen lapsettomana ei automaattisesti aiheuta yksinäisyyden kokemusta. (Tiilikainen & Seppänen 2016; Tiilikainen 2019; Linden & Maijanen 2020; Vasara 2020.) Tässä opinnäytetyössä ajatus on kuulla nimenomaan lapsettomien ajatuksia hyvästä arjesta ikääntyneinä.

Etelä-Suomessa asuneiden yksinäisten ikäihmisten syvähaastattelut paljastivat yksinäisyyden monitahoisuutta ja monitahoisuuden syitä. Emotionaalisen yksinäisyyden taustalla tunnistettiin kadonneita ja täyttymättömiä ihmissuhteita, joihin liittyi kumppanin menetys tai puute, merkityksellisen ystävyuden puuttuminen ja huolestuttavat lapsuuden kokemukset. Usein yksinäisyyden kokemus oli alkanut vasta vanhuudessa. (Tiilikainen & Seppänen 2016; vrt. Małgorzata 2020.) Lapsettomanakin ikääntymiseen voi kuitenkin varautua ennakolta, kuten aiemmissa kappaleissa teemaa käsiteltiin. Uusienkin ihmissuhteiden luominen vanhemmalla iällä on vielä mahdollista ja näin voi osaltaan ennaltaehkäistä pelkoa omasta yksinäisyydestä ikääntyneenä. (Bowling 2005; Deindl & Brandt 2017; Kuusela 2020; Lindén & Maijanen 2020; Štípková 2021; Fihel ym. 2022; Geber 2023; Vanhustyön keskusliitto n.d.)

Tiilikaisen (2019) toisessa tutkimuksessa pohdittiin yksinäisyyttä ja elämäntilannetta. Tutkimuksessa kyseltiin yksinäisyyden kokemuksia erityisesti ikääntyneiltä. Monet yksinasuvat ikääntyneet kokivat yksinäisyyttä ja kaipasivat enemmän muiden ihmisten seuraa ja läheisyyttä. (Tiilikainen 2019.) Näin siis sosiaalisella verkostolla voidaan nähdä olevan erittäin keskeinen asema myös iäkkään ihmisen hyvän arjen toteutumisessa.

Sveitsiläisessä sosiologian tiedelehdessä julkaistun artikkelin mukaan voitiin yleisesti todeta, että lapsettomuuden kokemus ei heikentänyt ikäihmisten tyytyväisyyden kokemusta (Małgorzata 2020). Tsekin tasavallassa tutkittiin ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksia suhteessa sosiaaliseen verkostoon. Tutkimuksessa todettiin, että etenkin iäkkäiden miesten leskeytyminen vaikutti yksinäisyyden kokemukseen, kun taas yli 50-vuotiaana avioeron kokeneet yksinasuvat kokivat vähiten yksinäisyyttä. (Štípková 2021.)

Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen ylemmän ammattikorkeakoulututkimuksen opinnäytetyössä tutkittiin yksityisessä palvelutalossa yksinäisyyden vähentämisen menetelmien toimivuutta ikääntyneiden näkökulmasta. Tutkimustuloksina nousi esille kolme yksinäisyyden tunnetta eniten vähentävää menetelmää: yhteisöllinen asuminen, puhelinpäivystysteknologia ja taidekulttuuri.

(Lindén & Maijanen 2020.) Opinnäytetyön tulokset heijastavat nimenomaisen palvelukodin tarjonnassa ollutta menetelmätarjontaa, eivätkä tulokset sinänsä ole täysin yleistettäviä.

Tässä opinnäytetyössä kiinnostuksen kohteena ovat lapsettomat yksinasuvat ja heidän ajatuksensa hyvästä arjesta ikääntyneinä. Kansainvälisten tutkimusten mukaan yksinasuvalta vaaditaan tukea ja palveluita saadakseen oma-aloitteisuutta turvaverkostonsa kokoamisessa voidakseen tavoitella toivomaansa hyvää arkea ikääntyneenä (Deindl & Brandt 2017; Geber 2022). Yhteiskunnissa saataan toivoa yhteisöllisen tuen korjaavan omien lasten tai läheisen turvaverkon puutetta lapsettoman yksinasuvan ikääntyessä (Hall ym.; Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020b). Lapsettomat yksinasuvat tarvitsevat perheellisiä enemmän yhteiskunnan tukea päästäkseen palvelujen pariin ja kohti toivomaansa hyvää arkea ikääntyneenä (Hall ym. 2022; Kröger 2022).

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus valikoitui tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi. Aineistoa kerättiin eläytymismenetelmän avulla, jolloin yli 55-vuotiaita lapsettomia yksinasuvia pyydettiin eläytymään kehyskertomukseen kuvitellen omaa hyvää arkeaan noin 20 vuoden päästä.

Laadullisella tutkimuksella kuvataan esimerkiksi tiettyä ilmiötä tai tapahtumaa, etsitään ymmärrystä tietyille toiminnalle tai tulkitaan aiheeseen mielekkäästi sopivan teorian avulla jotain ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa tiedon kerääminen tutkittavasta ilmiöstä paljon tietäviltä henkilöiltä on olennaista. Tietoa voidaan kerätä myös henkilöiltä, joilla on kokemusta kyseisestä ilmiöstä. Tämän takia tutkimuspyyntö pitää osata kohdistaa harkitusti ja tarkoitukseen sopivasti. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Vilkkä 2021a.)

Ihmisten välisen ja sosiaalisten merkitysten maailman tutkiminen on olennaista laadullisessa tutkimuksessa. Merkitykset voivat ilmetä suhteina ja niistä muodostuvina merkityskokonaisuuksina. Laadullisessa tutkimuksessa ihmiset kuvaavat usein itse koettua todellisuuttaan. Tässä tutkimustavassa kyselläänkin, millaisia merkityksiä aiotaan tutkia. (Laine 2015, 29–32; Vilkkä 2021b, 94.)

Laadullista tutkimusta voidaan luonnehtia prosessina, oppimistapahtumana. Tutkimuksen etenemisen vaiheet voivat muotoutua vielä tutkimuksen edetessä. Esimerkiksi teorianmuodostus voi kehittyä aineistonkeruun ja aineiston analyysin yhteydessä. Myös tutkimusongelma voi kehittyä tutkimuksen aikana. Tutkimusongelman ja koko tutkimusasetelman selkeä rajaaminen toimivat edellytyksenä laadukkaaseen lopputulokseen pääsemiseksi. Rajaaminen auttaa myös tarkasteluperspektiivin selkeyttämisessä. Laadullinen tutkimus edellyttää tutkijalta ymmärrystä myös oman tietoisuutensa kehittymisestä tutkimuksen aikana ja avoimuutta myös mahdollisesti tarvittaviin tutkimuksellisiin uudelleenlinjauksiin. (Kiviniemi 2015, 74–77; Anttila n.d. 6.4.1.)

Laadullinen tutkimus on reliabiliteetti eli luotettava silloin, kun aineiston käsitteleminen ja aineiston analyysin toteutus ovat luotettavia. Lukijan pitää pystyä päättämään, miten tutkija on päätenyt tiettyihin tuloksiin. Näin kuvaillaan tutkimuksen arvioitavuutta. Tutkimusta voidaan pitää uskottavana silloin, kun tutkimusraportin pohjalta on voitu päätyä tutkimuksessa esitettyihin tulkintoihin. Sisällysanalyysi on tehtävä luotettavasti ja harkitusti niin, että tutkijan tekemä käsitteellistäminen vastaa tutkittavien käsityksiä. (Anttila 10.2.1).

5.2 Aineistonkeruu

Tämän opinnäytetyön aineistonkeruu rajattiin koskemaan yli 55-vuotiaita lapsettomia yksinasuvia, joita pyydettiin kirjoittamaan ajatuksiaan tulevaisuutensa kuvittelusta hyvästä arjesta ikääntyneinä ihmisinä. Opinnäytetyön aineistonkeruussa käytettiin eläytymismenetelmä, jolloin aineistoa kerättiin kirjoituspyynnön avulla hyödyntäen kehyskertomusta.

Eläytymismenetelmässä tutkimusaineiston keräämisen keinona tarkoitetaan pienten tarinoiden tai esseiden kirjoittamista tutkijan antamien ohjeiden mukaan. Tutkimukseen osallistujille annetaan orientaatioksi kehyskertomus, jonka herättämien mielikuvien mukaan heidän tulee kirjoittaa pieni tarina. Eläytymismenetelmätarina on kuvaus mahdollisesta todellisuudesta siitä, mikä saattaa toteutua. (Eskola & Wallin 2015, 56.)

Opinnäytetyön aineisto kerättiin kutsumalla (liite 1) kohderyhmään kuuluvia kirjoittamaan kehyskertomuksen innoittamia kirjoituksia opinnäytetyön aiheesta ”Yksinasuvan hyvä arki - Miten yli 55-vuotiaat lapsettomat yksinasuvat kuvailevat hyvää arkeaan noin 75–100 -vuotiaina?”.

Opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin Yksinasuvat ry:n, Turun tuomiokirkkoseurakunnan ja Tampereen evankelisluterilaisen seurakuntayhtymän kanssa toukokuun alussa 2023. Tutkimuslupa haettiin Tampereen evankelisluterilaisen seurakuntayhtymän yhtymäjohtajalta Tampereen ammattikorkeakoulun tutkimuslupahakemuslomakkeella liitteineen huhtikuussa 2023 ja tutkimuslupa saatiin toukokuun alussa 2023.

Kehyskertomusideasta keskusteltiin Yksinasuvat ry:n puheenjohtajan kanssa keväällä 2023 (Eeva 2023). Usein kehyskertomuksissa johdatellaan kirjoittamaan kahdenlaisesta vaihtoehdosta. Tässä tapauksessa vaihtoehdot olisivat olleet hyvä arki ja esimerkiksi pieleen mennyt arki. Puheenjohtaja Eevan kanssa käydyn keskustelun myötä päädyttiin kehyskertomuksessa vain hyvän arjen pohdintaan, sillä vaihtoehdoiselle, ehkä negatiivisemmalle tulevaisuuden pohdinnalle ei löytynyt ketään hyödyttävää perustetta. Myönteisen tulevaisuuden ajattelu voi parhaimmillaan suunnata ajatuksenkulkua myös toteuttamaan myönteistä visiota tulevaisuuden hyvästä arjesta.

Ennen varsinaista aineistonkeruuta kehyskertomusideaa testattiin opinnäytetyöseminaarissa. Saadun palautteen perusteella kehyskertomus lyheni huomattavasti ja siitä poistettiin toistoja ja se pelkistettiin mahdollisimman selkeäksi ja yksinkertaiseksi. Lisäksi kehyskertomus testattiin sähköpostitse yhdellä kohderyhmään kuuluvalla. Tämän jälkimmäisen testausvaiheen jälkeen muutoksia ei tarvinnut enää tehdä.

Opinnäytetyön kehyskertomus on alla (liite 2).

Kuvittele elämäsi noin 75–100 -vuotiaana. Koet eläväsi hyvää elämänvaihetta ja hyvää arkielämää. Kerro, mitä kaikkea hyvään arkeesi kuuluu. Millaiset asiat elämässäsi koostavat tuolloin hyvän arjen?

Kirjoituskutsu julkaistiin Yksinasuvat ry:n, Turun tuomiokirkkoseurakunnan ja Tampereen evankelisluterilaisen seurakuntayhtymän yksinasuvien toiminnan kautta. Kirjoituskutsu (liite 1) julkaistiin Yksinasuvat ry:n sähköpostitse lähetyksessä jäsenkirjeessä toukokuun alussa 2023. Kirjoituspyyntö lähetettiin 355 henkilölle. Lisäksi kirjoituskutsu julkaistiin Yksinasuvat ry:n Facebook-tilillä, jolla on 240 seuraajaa. Kirjoituskutsu julkaistiin Tampereen seurakuntien ylläpitämällä avoimella Tampereen Sinkut -verkkosivustolla. Sivuston uutiskirjeenä kirjoituskutsu lähetettiin erikseen sivuston 196:lle postituslistalla olevalle. Samoin kirjoituskutsu lähetettiin Turun tuomiokirkkoseurakunnan Yksinasuvat työikäiset -toiminnan 150:lle postituslistalla olevalle. Lisäksi kirjoituskutsu julkaistiin Turun tuomiokirkkoseurakunnan avoimella Yksinasuvat työikäiset -verkkosivulla, missä se

oli nähtävillä toukokuun ajan. Kirjoituskutsun saaneista yksinasuvista läheskään kaikki eivät olleet kohderyhmää, sillä kirjoituspyyntö oli kohdennettu ainoastaan yli 55-vuotiaille lapsettomille yksinasuville.

Kirjoituskutsutextissä ollut linkki johdatti Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) E-lomake-editorilla tehdylle sähköiselle lomakkeelle. Linkin avaamalla vastaaja pääsi lukemaan tekstin, missä kuvattiin vielä tarkemmin muun muassa, mistä kirjoituspyynnössä oli kysymys, miten huolehditaan salassapidosta ja miten tuloksia aiotaan tulevaisuudessa hyödyntää. Kirjoituskutsuun vastattiin anonyymisti ja vain opinnäytetyön tekijällä oli oikeus päästä katsomaan verkkosivulle tulleita vastauksia.

Kirjoituskutsussa ei kysely mitään henkilökohtaisia etukäteistietoja. Vastaukset lähetettiin verkkoalustalle anonyymisti, jolloin kirjoittajan henkilöllisyys ei paljastunut opinnäytetyön tekijälle, eikä myöhemmin myöskään opinnäytetyön lukijoille. Salatulle lomakkeelle oli pääsy ainoastaan opinnäytetyön tekijällä. Verkkolomakkeella vastaajat rastittivat pakollisen kohdan ”Olen yli 55-vuotias lapseton yksinasuva”, jolloin varmistettiin, että vastaaja kuuluu tutkittavaan ryhmään. Lomakkeella ei päässyt etenemään ilman tuon kohdan rastittamista.

Verkkolomakkeella aukesi kehyskertomus ja vastaajat kirjoittivat omalla tyylillään oman kuvitteellisen tarinansa. Kirjoituskutsussa ei määritelty etukäteen, mitä tarkoitettiin termeillä lapseton tai yksinasuva, vaan kirjoituspyyntöön vastaajat päättivät itse, millä perusteilla he määrittelivät olevansa lapsettomia yksinasuvia. Opinnäytetyössä ei rajattu etukäteen myöskään määrittelyä siitä, mitä tai millaisia ovat hyvän arjen osa-alueet, vaan tutkimukseen osallistujat määrittelivät itse hyvän arkensa ja siihen liittyvät asiat.

Tavoitteena oli saada kokoon vähintään 20 kirjoitusta. Jo etukäteen oli tiedossa, että tarvittavien kirjoitusten määrä oli riippuvainen tekstien sisällöistä. Kirjoituspyynnön linkki oli avoinna aluksi touko- ja kesäkuun vuonna 2023. Kesäkuun loppuun mennessä oli koossa 21 kirjoitusta. Vastausaikaa pidennettiin vielä kuukaudella ja heinäkuussa kirjoituksia saatiin vielä kolme lisää, joten kokonaisuudessaan kirjoituksia oli yhteensä 24. Kirjoituksista 23 hyödynnettiin opinnäytetyössä ja yksi hylättiin. Hylkäyksen perusteena oli se, että kirjoittajan tekstistä paljastui,

että hän ei ikänsä puolesta täsmällisesti ottaen kuulunut vielä kohderyhmään. Hylätyn tekstin kirjoittaja oli vuoden tavoiteltua kohderyhmää nuorempi, joten hänen tekstinsä hylkääminen ei ollut itsestään selvä ratkaisu. Kirjoituksen sisältö ei kuitenkaan tuonut enää olennaisesti uutta aineistoa tutkittavaan asiaan, joten johdonmukaisuuden vuoksi päädyttiin hylkäämään tämä kirjoitus.

Aineiston mukaan muutamat kirjoittajat kokivat haastavaksi kertoa hyvästä arjesta, sillä he näkivät monia epävarmuuksia ikääntyvän ihmisen tulevaisuudessa. Pieni osa vastaajista kirjoitti lähes pelkästään yksinasuvan nykyhetken haasteista. Suurin osa kirjoituksista voitiin hyödyntää aineistoksi sellaisenaan ja kirjoittajat pystyivät kuvittelemaan hyvän arkensa, vaikka jotkut mainitsivatkin, että kuvitelma hyvästä arjesta ei ole välttämättä realistinen.

5.3 Aineiston analyysi sisällönanalyysinä

Opinnäytetyön aineiston analysoinnissa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista sisällönanalyysia. Analyysin sisältö oli induktiivista eli aineistolähtöistä. Tutkimuksen analyysi perustui tekstimuodossa olevasta aineistosta löytyviin teemoihin. (Esim. Rantala 2015, 108–116.) Aineiston tuottajat määrittelivät itse ne osa-alueet, jotka heidän mielestään kuuluivat hyvään arkeen. Tästä syystä teema-alueita ei voinut etukäteen määrittää. Pertti Alasuutari (2011, 30) kuvailee laadullisen analyysin koostuvan havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Tällöin havaintojen pelkistäminen on käytännössä analyysitaulukon koostamista ja arvoituksen ratkaiseminen on tulososion kirjaamista.

Sisällönanalyysissa käytetään teemojen ryhmittelyä. Tuomi & Sarajärvi (2018, 56) kuvaavat laadullista tutkimusta kokonaisuutena, jossa aineiston keruu ja analyysi ovat erottamattomia toisistaan. Tutkimuksen valmisteluvaiheessa selvitetään, millä menetelmillä saadaan riittävä aineisto koottua ja mitkä ovat parhaat aineiston analyysitavat. Tutkimusaihe on laadullisen tutkimuksen tapaan rajattu tarkasti ja määritelty tähän tutkimukseen sopivaksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 72). Sisällönanalyysissä tutkimusaineisto koodataan eli luokitellaan, pelkistetään ja teemoitetaan. Sen jälkeen pelkistetyt ilmaukset luokitellaan ala- ja yläluokkiin ja

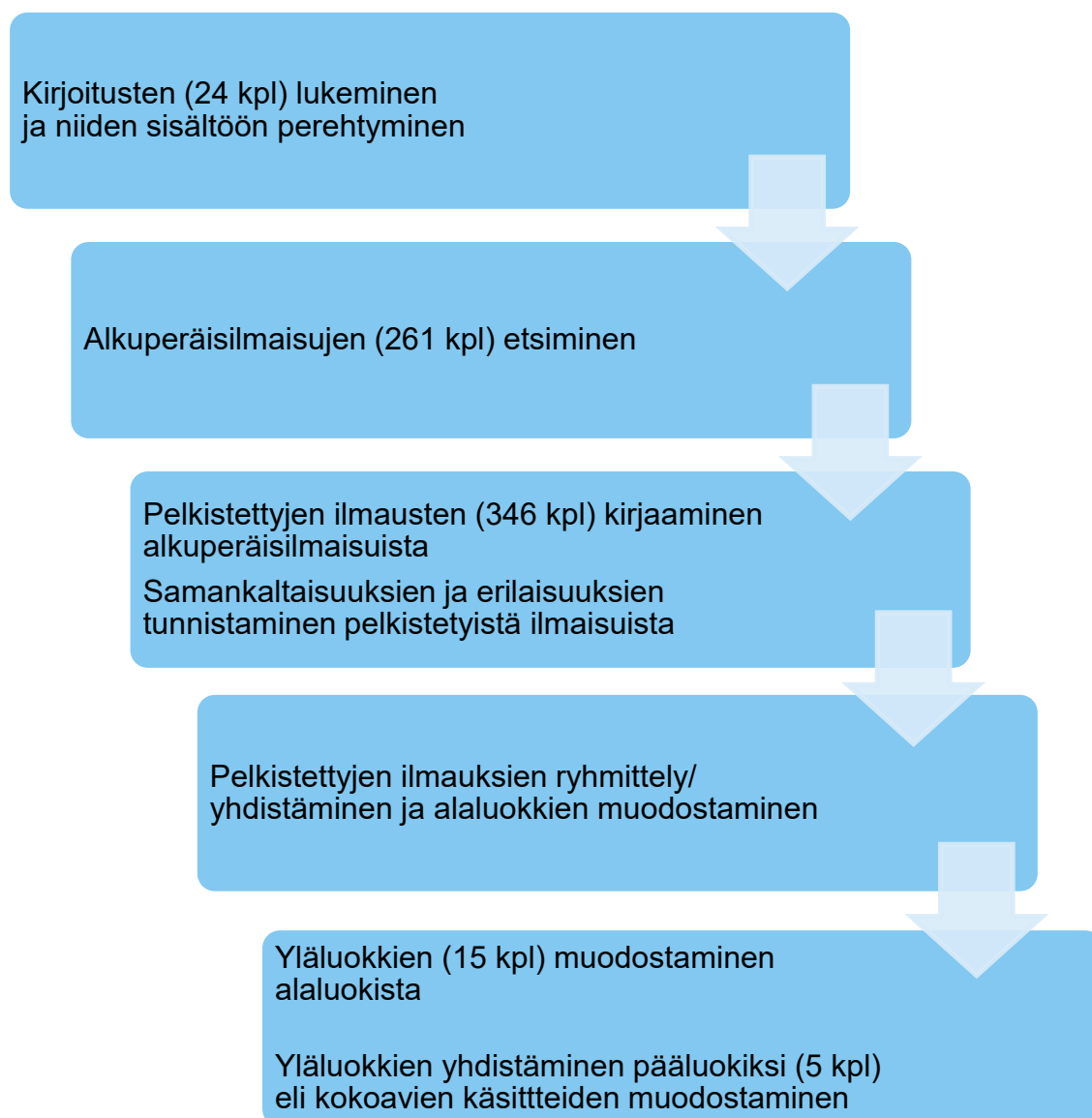
vielä lopuksi käsitteellistetään pääluokkiin. Joka teemasta luodaan oma yhdistävä luokka, synteesi, jota voidaan kutsua pääluokaksi tai yhdistäväksi luokaksi. Koodaamisen jälkeen edetään varsinaiseen analyysiin. (Rantala 2015, 110–118; Tuomi & Sarajärvi 2018, 82–86; Vilkka 2021a.)

Tämän opinnäytetyön aineisto säilytettiin sähköisesti salasanojen takana, joihin oli pääsy ainoastaan opinnäytetyön tekijällä. Sähköisellä lomakkeella kerätty aineisto tallennettiin Excel-taulukkoon ja vastaukset koodattiin kirjaimin ja numeroin vastaajakohtaiseksi tunnistekoodiksi K1–K24. Näiden vastaajakoodien käyttäminen helpotti aineiston käsittelemistä sekä aineiston analyysivaiheessa että tulososion ensimmäisessä kirjoitusvaiheessa.

Aineiston käsittely aloitettiin lukemalla saatu teksti useampaan kertaan. Aineistosta korostettiin värillä kaikki tutkimuskysymykseen vastaavat alkuperäisilmaisut. Tämän jälkeen alettiin koota uudelle Excel-dokumentille kaikki yksittäiset alkuperäisilmaisut, jotka vastasivat suoraan yksinkertaistettuun tutkimuskysymykseen ”Millaista on hyvä arki ikääntyneenä?” Jokaisen alkuperäisilmaisun kohdalle kirjattiin kirjoittajan tunnistekoodi. Alkuperäisilmaisuja löytyi 261 kappaletta.

Tämän jälkeen alkuperäisilmaisuja alettiin pelkistää. Pelkistettyjä ilmaisuja muodostettiin sekä tiivistämällä lyhyempiä ilmaisuja että pilkkomalla pidempiä alkuperäisilmaisuja. Pelkistämisessä pyrittiin varmistamaan alkuperäisen informaation säilyminen. Pelkistettyjä ilmaisuja muodostui yhteensä 346 kappaletta. Pelkistettyjä ilmaisuja alettiin yhdistellä ja ryhmitellä niin, että syntyi alaluokkia. Alaluokkien ilmaisut sisälsivät vielä alkuperäisilmaisun ja pelkistetyn ilmaisun tarkan asiasisällön. Seuraavassa vaiheessa alaluokista alettiin koostaa yhdistäviä yläluokkia. Yläluokkia oli lopulta 15. Ne tiivistyivät viiteen pääluokkaan.

Aineiston koodaaminen ja analyysivaihe oli pitkäkestoinen, sillä aineistoa oli käytettävissä runsaasti. Kirjoituspyyntöön vastanneet olivat kirjoittaneet seikkaperäisesti pyydetyistä teemista, tulevaisuuden hyvästä arjestaan. Samantyyppisiä teemoja toistui eri kirjoituksissa. Vähitellen pääluokat alkoivat hahmottua. Seuraavassa kuviossa 3 esitellään opinnäytetyöprosessissa käytettyä koodausmenetelmää tiivistetyssä muodossa.



KUVIO 3. Aineiston koodausprosessi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 90, muokattu.)

Opinnäytetyön tulososiossa käytetään lainattuja alkuperäisilmausuja. Kirjoittajien tunnistekoodit poistettiin lainattavista ilmaisuista lopulliseen opinnäytetyötekstiin. Koodit poistettiin myös opinnäytetyön aineiston sisällönanalyysin esimerkkitaulukosta. Luettavuuden parantamiseksi alkuperäisilmausujen lainauksiin korjattiin mahdollisia kirjoitusvirheitä sisällön kuitenkin muuttumatta.

Taulukossa 2 on esimerkki sisällönanalyysin koodaustaulukoinnista. Koodatussa taulukossa jokaisen eri pääluokan alle asettuvat alaluokat ja yläluokat värjättiin yhteisillä tunnisteväreillä helpottamaan tulosvaiheen työskentelyä.


TAULUKKO 2. Aineiston sisällönanalyysia taulukoituna.

Alkuperäis-ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Asumisympäristöltä odotan viihtyisyyttä ja turvattua ympäristöä.	Viihtyisä asuin-ympäristö	Asuin ympäristön viihtyisyys	Asuin ympäristön mielekkyys	Mielekäs asuminen
	Turvattu asuin-ympäristö	Turvattu asuin-ympäristö		
Unelmani on asua yhteisössä, jossa voin kuitenkin olla itsenäinen aikuinen	Unelmana yhteisössä asuminen	Yhteisössä asuminen	Toimivassa kodissa viihtyminen	Itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus
	Itsenäisyys yhteisössä	Itsenäinen elämä yhteisössä	Itsenäinen elämä ja aktiivinen toimijuus	
ja saan tarvittaessa hyvää seuraa, apua ja tukea	Hyvä seura tarvittaessa saatavilla	Hyvä seura	Vuorovaikutukselliset ihmissuhteet	Sosiaalinen pääoma
	Apua tarvittaessa saatavilla	Apua saatavilla	Tuen ja avun saaminen ja antaminen	
	Tukea tarvittaessa saatavilla	Tukea saatavilla		
Ulkona olisin tunnin pari päivässä, jos vain voisin.	Ulkoilua tunti pari päivässä	Ulkoileminen päivittäin	Riittävä liikunta	Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi
			Luontoyhteys	
Asun yksin pienessä talossa, jonka kiinteät kulut ovat matalat.	Asuminen yksin pienessä talossa	Asuminen yksin pienessä talossa	Asuin ympäristön mielekkyys	Mielekäs asuminen
	Talossa matalat kiinteät kulut	Asumisen matalat kiinteät kulut	Toimivassa kodissa viihtyminen	Taloudellinen hyvinvointi
Hampaat pestään vähintään aamuin illoin	Hampaiden pesu aamuin illoin	Säännöllinen hampaidenpesu	Terveys ja toimintakyky	Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi
Hyvä arki koostuisi kulttuuripalveluista tai kirkon ja järjestöjen toiminnasta, joihin on varaa osallistua.	Taloustilanteeseen sopivat kulttuuri-, järjestö tai kirkon toiminta	Taloustilanteeseen sopivat harrastukset	Talouden tasapaino	Taloudellinen hyvinvointi
		Kulttuuripalvelut, järjestö- ja kirkon toiminta	Harrastukset	Sosiaalinen pääoma
Asunto on itselteni sopiva myös, jos joudun turvaamaan rollaattoriin liikkumisessa.	Sopiva asunto myös rollaattorin käyttämiseen	Rollaattorin käyttäminen mahdollista kotona	Toimivassa kodissa viihtyminen	Mielekäs asuminen
Vietän aikaa sisäisten lasten ja lastenlasten kanssa.	Ajanvieto sisäisten lasten ja lastenlasten kanssa	Yhteydet sukulaisten kanssa	Vuorovaikutteiset ihmissuhteet	Sosiaalinen pääoma
Siedettävän arjen keskeinen sisältö on tieto siitä, että voin itse päättää, milloin on tarpeeksi [letty elämää].	Tieto oikeudesta päättää itse elämän päättymisestä	Oikeus päättää elämän päättymisestä	Itsemääräämisoikeus	Itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus

6 TULOKSET

Opinnäytetyön aineiston eli yli 55-vuotiaiden lapsettomien yksinasuvien kirjoitusten pohjalta ikääntyneiden ihmisten hyvän arjen elementtejä löytyi aineiston pohjalta runsaasti. Sisällönanalyysin tuloksena muotoutui viisi pääluokkaa, mitkä toimivat tulosten käsittelyn pääteemoina (kuvio 4). Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi on keskeistä ikääntyvän hyvässä arjessa. Sosiaalinen pääoma merkitsee yhteyttä ja vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Mielekäs asuminen on keskeinen tekijä hyvässä arjessa, sillä kotona vietetään niin paljon aikaa vuorokaudessa. Itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus vahvistavat riippumattomuutta ja antavat suuntaa valinnoille erilaisissa elämäntilanteissa. Taloudellinen hyvinvointi mahdollistaa osaltaan edellisten pääkohtien toteutumista.

Hyvän arjen osa-alueet ikääntyneenä

Pääluokat				
Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi	Sosiaalinen pääoma	Mielekäs asuminen	Itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus	Taloudellinen hyvinvointi
Pääluokkien jakaantuminen yläluokiksi 				
Terveys ja toimintakyky	Vuorovaikutteiset ihmissuhteet	Toimivassa kodissa viihtyminen	Itsenäinen elämä ja aktiivinen toimijuus	Talouden tasapaino
Henkinen hyvinvointi	Harrastukset	Kotiin hankittavat palvelut	Itsemääräämisoikeus	Matalat elinkulut
Riittävä liikunta	Tuen ja avun saaminen ja antaminen	Asuinympäristön mielekkyys		
Hyvät yhteiskunnalliset palvelut				
Luontoyhteys				

KUVIO 4. Ikääntyneen lapsettoman yksinasuvan hyvän arjen osa-alueet eli pääluokat ja yläluokat.

Viisi pääluokkaa muodostui 15 yläluokasta. Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn pääluokka muodostui seuraavista yläluokista: terveys ja toimintakyky, henkinen hyvinvointi, riittävä liikunta, hyvät yhteiskunnalliset palvelut ja luontoyhteys. Sosiaalisen pääoman pääluokka muodostui vuorovaikutteisista ihmissuhteista, harrastuksista sekä tuen ja avun saamisesta ja antamisesta. Mielekkään asumisen pääluokan muodostivat yläluokan ilmaiset toimiva koti, kotona viihtyminen, kotiin hankittavat palvelut ja asuinympäristön mielekkyys. Itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus pääluokkana sisälsi itsenäisen elämän ja aktiivisen toimijuuden sekä itsemääräämisoikeuden. Taloudellisen hyvinvoinnin pääluokka muodostui talouden tasapainosta ja matalista elinkuluista. Jokaisen pääluokan sisältämiä yläluokkia käsitellään seuraavaksi erikseen omissa alaluvuissaan.

6.1 Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi

Aineiston analyysin perusteella fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi määriteltiin keskeiseksi tekijäksi yksinasuvien hyvässä arjessa noin 20 vuoden kuluttua. Vastaajien kirjoitusten perusteella voitiin fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista määritellä kuviossa 5 kirjatut viisi alakohtaa. Terveiden ja toimintakyvyn säilyminen ovat yksinasuvan hyvän arjen perusedellytyksiä. Henkinen hyvinvointi vahvistaa myös terveyttä ja toimintakykyä. Riittävä liikunnan harjoittaminen edesauttaa sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin toteutumista. Hyvät yhteiskunnalliset palvelut takaavat tarvittavan terveyden ja sosiaalipalvelujen tuen hyvän arjen edellytyksenä. Luontoyhteyden merkitys nousi aineistossa voimakkaasti esille osana sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Nämä alakohdat tukevat toinen toistaan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kokonaisuudessa.

Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi
Terveys ja toimintakyky
Henkinen hyvinvointi
Riittävä liikunta
Hyvät yhteiskunnalliset palvelut
Luontoyhteys

KUVIO 5. Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueet.

6.1.1 Terveys ja toimintakyky

Terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen korostui kirjoituksissa. Moni vastaaja toivoi ensisijaisesti hyvän terveyden ja toimintakyvyn säilymistä. Tämä nähtiin peruspilarina osana fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia iäkkäänä. Yksinasuvan oma panos nähtiin ratkaisevassa merkityksessä tämän tavoitteen saavuttamisessa. Aineistossa kuvailtiin muun muassa, että hyvä arki edellyttää hyvää terveyttä, liikuntakykyä ja kaikkien aistien toimimista.

Olen kohtuullisen terve ja toimintakykyinen. Lonkkani ja polveni on leikattu ajallaan.

--jotta arki olisi hyvää lapsettomalle yksinasuvalle 80-vuotiaalle edellyttää se hyvää terveyttä, liikuntakykyä ja kaikkien aistien toimimista.

Aineiston mukaan riittävän hyvä terveys ja toimintakyvyn säilyminen takaavat parhaiten omassa kodissa elämisen edellytykset. Moni kirjoittaja toivoi mahdollisuutta asua nykyisessä kodissa vielä 20 vuodenkin päästä. Tämän kirjoittajat kokivat mahdolliseksi huolehtimalla hyvin omasta fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta. Hyvän toimintakyvyn johdosta on mahdollista esimerkiksi suoriutua itse arjen askareista.

Siis toivon, että fyysinen ja psyykinen kuntoni säilyy, jotta asun talossani vielä kahdenkymmen vuoden kuluttua.

Olen toimintakykyinen, pystyn käymään kaupassa tai tilaamaan ruuan kotiin.

Terveellinen ja monipuolinen ruoka, riittävän levon saaminen ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen kuuluivat myös vastaajien mukaan hyvään arkeen. Kirjoittajat kuvailivat selkeästi ja yksityiskohtaisestikin arkipäiväisen elämänsä toiveita hyvän terveyden ja toimintakyvyn mahdollistamiseksi. Itsensä tunteminen fyysisenä ja psyykkisenä kokonaisuutena nousi aineistossa selkeästi

esille. Kirjoittajat pystyivät ennakoimaan tulevaisuudenkin osalta jokapäiväistä arkielämäänsä ja välttämättömiä yksilöllisiä tarpeitaan.

Aamiaisella tulisi saada pakollisten lääkkeiden lisäksi runsaasti vettä, grapen puolikas, muki maitoa ja kaurapuuroa mustikoiden kanssa. Muutama manteli ja pähkinäkin voisi olla. Ja kahvi tai haudutettu tee. Jos tottelen elimistön vaatimusta, ummetusongelmia ei ole. Hampaat pestään vähintään aamuin illoin. Aamiaisen jälkeen voisi olla hetki lepoa ja sitten jooga. Jooga voisi olla aamiaista ennenkin. Lounaalla söisin mieluusti terveellisesti eli paljon kasviksia ja kalaa, lihaa vain maistiksi joskus. Makkaroita ei.

Säännöllinen hammaspesu ja omien hampaiden säilyttäminen mainittiin myös useassa kirjoituksessa. Joku kirjoittaja toivoi, että hänelle olisi vihdoinkin löytynyt tulehduksia estävä uusi, ei syöpää tuottava biologinen lääke. Jotkut toivoivat hyvän terveyden sallivan myös matkustamista etelän lämpöön.

6.1.2 Henkinen hyvinvointi

Henkiseen hyvinvointiin liittyi monenlaisia erityyppisiä asioita. Toisaalta toivottiin keskustelua ja naurua toisten kanssa, kun taas joku kertoi viihtyvänsä hyvin itseksensä. Jossakin kirjoituksessa toivottiin, että voisi pysyä ”tolkuissaan” mahdollisimman pitkään.

---olen tavannut paljon naisleskiä, meillä on keskusteluja ja naurua.

Viihdyn hyvin itsekseni.

Henkiseen hyvinvointiin liittyivät myös sosiaalisen pääoman asiat, joista kerrotaan erikseen kappaleessa 6.2. Henkistä hyvinvointia on myös seurustelu toisten ihmisten kanssa, esimerkiksi ruokaillen yhdessä. Kirjoituksissa tuli esille huolta eristäytymisestä muista ihmisistä ja toivottiin yhteyttä muiden kanssa.

Haluaisin aterioida ainakin kerran päivässä muiden ihmisten parissa, mielellään tolkuillisten ihmisten parissa, jos itse olen tolkuissani.

Hengelliset ja uskonnolliset tarpeet toistuivat muutamissa kirjoituksissa. Kirkossa käyminen ja seurakunnan tilaisuuksiin osallistuminen vaikuttivat vahvistavan toivetta hyvinvoinnista arjessa. Rukoileminen mainittiin myös muutamassa kirjoituksessa. Hengellisten asioiden nähtiin tuovan rauhaa ja hyvää oloa elämään.

Kävisin kirkossa ja olisin mukana seurakunnan toiminnassa.

Henkiseen hyvinvointiin kuului myös turvallisuuden tunne ja rauhassa eläminen. Turvallisuuden tunne liittyi ensisijaisesti arkielämään kotona ja lähiympäristössä. Turvallista oloa toivottiin myös mahdollisiin laitosolosuhteisiin ja kuolemaan valmistautumisessa. Turvallisuutta toisi myös se, ettei tarvitsisi yksin kotona sairastaa tai toipua esimerkiksi sairaalakäynniltä. Vakavien lääketieteellisten toimenpiteiden jälkeen toivottiin, että voisi jäädä vielä yhdeksi yöksi esimerkiksi sairaalaan nauttimaan turvallisista olosuhteista. Kirjoituksissa nousi vahvasti huoli siitä, että löytyykö puolestapuhujia omien asioiden hoitamiseen, kun on itse lapseton ikäännytynyt. Mielenrauhaa toisi tieto siitä, että joku ajaa myös yksinasuvan etua yksilöllisten tarpeiden mukaan myös hoitotilanteissa.

Hyvässä arjessa ei pääsisi syntymään turvattomuuden tunnetta. Voisi valita ensimmäisen yön sairaalassa eikä lähteä turvattomana yksin kotiin.

Kirjoittajat edustivat eri ikäryhmiä, mutta kaikki kirjoittajat kuvittelivat hyvää arkeaan vähintään noin 75-vuotiaina. Siinä iässä voi jo kuolemakin käydä useammin mielessä ja siihen voi alkaa henkisesti varautua. Kaikki kuolemaan liittyvät kirjoitukset sisälsivät ajatuksen turvallisesta ja hyvästä, jollain tapaa hallitusta kuolemasta. Kuolemasta löytyy ajatuksia myös itsemääräämisoikeutta käsittelevässä luvussa 6.4.2.

Hyvässä arjessa ei tarvitsisi pelätä, että on kuolleena monta päivää ennen kuin joku löytää.

Opinnäytetyöprosessin aikana käytiin Venäjän aloittamaa hyökkäyssotaa Ukrainassa. Toive turvallisuuden tunteen säilymisestä ja rauhan pysymisestä Suomessa nousi kirjoituksissa esille peilautuen maailmanpoliittiseen tilanteeseen. Yhteiskunnallinen rauha koettiin merkittäväksi hyvän arjen osa-alueeksi.

Sodat eivät ole levinneet Suomeen.

Henkisen hyvinvoinnin kokonaisuus on laaja-alainen. Kappaleessa 6.5 avattava taloudellinen hyvinvointi on aineiston mukaan myös yksi henkisen hyvinvoinnin edellytys. Huoli taloudellisesta hyvinvoinnista ikääntyneenä voi vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin jo ennakoivasti. Kirjoittajien mukaan tieto taloudellisesti turvasta ikääntymisestä tuo tai kohentaisi henkistä hyvinvointia.

6.1.3 Riittävä liikunta

Riittävä määrä liikuntaa edesauttaa hyvää terveyttä ja samalla kokonaisvaltaista hyvinvointia. Itsestä huolehtiminen liikunnan keinoin vaikutti olevan useimmin mainittu itsehoitomenetelmä hyvän arjen rakentamisessa. Omasta kunnosta ja liikuntakyvystä huolehtiminen todettiin monessa kirjoituksessa välttämättömäksi, mikäli aikoi asua omassa kodissaan vielä ikääntyneenäkin. Yksinasuvat kertoivat toistuvasti olevansa itse avainasemassa sen suhteen, minkä kuntoisia he ovat 20 vuoden päästä. Osalla kunnan ylläpitämistä edistivät puutarhatyöt ja omasta pihasta ja talosta huolehtiminen, osa taas katsoi parhaaksi lähteä aktiivisesti liikkumaan kodin ulkopuolelle. Joissakin kirjoituksissa mainittiin liikkuminen yhdessä muiden kanssa ja jopa liikuntakaveri mainittiin. Kirjoittajat perustelivat, millä tavoin aikoivat ylläpitää hyvää kuntoansa mahdollistaen hyvän arjen ja vaikkapa omassa talossa asumisen.

Käytän eläkeläisille tarjottuja liikuntamahdollisuuksia ja muitakin ryhmäliikuntatunteja.

Osallistun vesijumppaan, tuolijumppaan ja kävelyille.

Pyrin liikkumalla pitämään toimintakykyäni ja terveyttäni yllä, siksi varaan aikaan liikunnalle ja panostan liikuntakavereihin. Jos en itse muista jumpata, niin toivon, että lähelläni olisi ihminen, joka kannustaisi minua pitämään liikuntakyvystäni huolta.

Liikkuvuuden ylläpitämisen katsottiin myös olevan osa liikuntakykyä. Liikunnan katsottiin jatkuvan aktiivisena myös vuosikymmenten päästä.

Olen keski-iässä alkanut ymmärtää paremmin voimisteluun ja venytelyyn liittyviä asioita ja asahi sekä jooga ovat vaikuttaneet kotijumppaani. Toivon jotain niistä säilyvän jatkossakin arjessani.

Toivon, että saan käteni liikeradat säilymään.

Liikunnan harjoittaminen toistui lähes kaikissa kirjoituksissa. Se korostui vahvasti fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin mahdollistajana. Riittävän hyvän liikuntakyvyn nähtiin mahdollistaman hyvää arkielämää joko nykyisessä kodissa, yhteisöllisemmässä asumismuodossa tai jopa laitosasumisessa. Liikkuminen liitettiin usein ulkoiluun ja luontoyhteyteen, mistä on tarkemmin alaluvussa 6.1.5. Liikuntaa haluttiin harjoittaa sekä yksin että yhdessä muiden kanssa. Toisten ihmisten kanssa liikkuminen hyvän arjen osa-alueena vahvisti myös sosiaalista pääomaa ja vuorovaikutteisia ihmissuhteita, kuten alaluvuissa 6.2.1 ja 6.2.2 kuvaillaan.

6.1.4 Hyvät yhteiskunnalliset palvelut

Aineiston mukaan hyvät yhteiskunnalliset palvelut takaavat fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Vaikka kirjoittajat lähtökohtaisesti halusivat pysyä kunnossa, he myös näkivät vääjäämättömänä kuntonsa mahdollisen heikkenemisen tulevaisuudessa. Palveluilta odotettiin edullisuutta, nopeutta, turvallisuutta, laatua ja luotettavuutta sekä palveluissa toivottiin saatavan yksilöllistä ja kunnioittavaa kohtelua. Yksittäisistä terveydenhuollon palveluista mainittiin mm. hammashoito, tekonivelleikkaukset ja terveydenhoitajan kotikäynnit.

Yksinasuvien elämäntilannetta ja tarpeita toivottiin huomioitavan erityisellä tavalla. Koska turvaverkkoja ei välttämättä ole, yhteiskunnallisten palvelujen merkitys korostui vastauksissa. Kirjoituksista ilmeni, että yhteiskunnan palveluissa oletetaan usein, että olisi olemassa joku lähiomainen, joka voisi auttaa tarvittaessa, vaikka päiväkirurgisesta toimenpiteestä kotiutuessa. Auttajilta toivottiin ongelmanratkaisukykyä ja tekoja, eikä pelkästään neuvontaa.

Yksinasuvat totesivat, ettei heillä välttämättä ole 20 vuoden päästä omaa tukiverkostoa. Tällöin – ja ehkä muutenkin – toivottiin laitoksiin erityistä yksinasuvien asiamiestä tai -henkilöä. Näissä toiveissa ei mainittu erikseen toivetta lapsettomien yksinasuvien asiahenkilöstä. Käytännössä myös aikuisia lapsia omaavat ikääntyneet asuvat usein yksin, mutta heillä saattaa olla tukena omilta aikuisilta lapsilta saatava turva. Muutamissa kirjoituksissa vertailtiin perheellisten ja perheettömien ikääntyneiden elämäntilanteita sillä oletuksella, että perheen perustaneilla ikäihmisillä olisi saatavilla todennäköisesti tukea omilta aikuisilta lapsiltaan. Tarvittavan tuen saamisesta ikääntyneenä oltiin aineiston mukaan hiukan huolissaan ja siksi hyvässä arjessa toivottiinkin edullisia, yhteiskunnan järjestämiä palveluita.

Hyvä arki koostuisi hyvistä ja edullisista yhteiskunnan järjestämistä palveluista, joissa ymmärrettäisiin yksinasuvan elämänmuodon mukanaan tuomia tarpeita. Tarvittaisiin yksinasuvien asiamies/-henkilö laitoksiin. Hyvä arki koostuisi terveyshuollon vuosittaisesta tai joka toinen vuosi tapahtuvasta tapaamisesta, joka vähän seuraisi, miten ikääntyminen menee eteenpäin.

Hyvä arki olisi myös, että terveyspalvelut olisivat kunnossa.

Minulla on myös muiden mahdollisten sairauksien hoidossa pysyvä kontakti, jossa minut kohdataan kunnioittavasti omalla äidinkielelläni.

Turvallisen ja pysyvän hoitokontaktin katsottiin edistävän hyvää arkea. Myös oikeudenmukaisuutta kaivattiin, esimerkiksi omaishoitajajärjestelmän uudistamista niin, että yksinasuvatkin voisivat siitä paremmin hyötyä. Yksinasuvat näkivät, että myös tekniset apuvälineet ovat välttämättömiä ja yhteiskunnalta toivottiin apua

myös niiden käyttämisen opetteluissa. Tekniikan edistyminen nähtiin väistämättömänä. Osa halusi pysyä kehityksessä mukana ja opetella uusia tekniikoita, kun taas toiset näkivät teknisten välineiden vaikeuttavan elämää ja vähentävän muutenkin vähäisiä ihmiskontakteja elämässä. Tekniikan kehitymisestä esitettiin myös toiveita.

Ei täällä muuten pärjää, jos ei halua pysyä maailman kehitymisessä mukana.

Tekniikka on kehittynyt niin, että pystyn koppuraisilla reumakourillani käyttämään puhelinta ja nettiä nykyisten miniatyyrikirjainten sijaan.

Jos sairastuu, olisi hyvä, että olisi kehitelty jonkinlainen palvelu, joka soittaisi, vaikka päivittäin viikon ajan ja kysyisi, miten menee, niin kuin korona-aikana. Tai painaisin nappia, että tänään ainakin olen elossa.

Teknologinen innovaatio olisi sekin, että voisi itse ilmoittaa voinnistaan kotona sairastaessa ja näin olisi edes virtuaalinen yhteys hoitohenkilökuntaan. Yksinasuvat pohtivat laajasti, millaisia palveluita he voisivat yhteiskunnalta kaivata. Tekniset apuvälineet nähtiin käytännöllisinä, mutta toivottiin, että joku ihminen opastaisi niiden käytössä. Ihmiskontakteja hyvissä yhteiskunnallisissa palveluissa kaivattiin monessa kirjoituksessa. Sosiaalihuollon palveluista mainittiin esimerkiksi asumisjärjestelyissä saatava tuki, kuljetuspalvelut ja ulkoiluapu.

Laitoksessa asuminen hyvän arjen osana ei tullut voimakkaasti kirjoituksissa esille. Kuitenkin toivottiin, että tarvittava laitospaikka olisi mahdollista saada helposti, mikäli sellaista tarvitsisi.

Jos olisi suuria terveydellisiä vaikeuksia, olisi myös helppo saada laitospaikka, jossa olisi aktiivista toimintaa ja ymmärtäväinen hoito, vaikka ei omaisia olisikaan.

Koska lapsettomien yksinasuvien ei ole mahdollista saada ikääntyneenä tukea omilta lapsiltaan, he ovat perheellisiä enemmän riippuvaisia myös yhteiskunnan

tarjoamasta tuesta. Tällöin toiveet auttajien ammattitaidosta ovat usein korkealla. Kaikki yhteiskunnalta toivottava tuki ja palvelu ei vaadi kuitenkaan ammattilaisuutta. Eräässä kirjoituksessa mainittu ulkoiluapuna toimiva kortteliauttaja voisi olla monellekin yksinasuvalle hyvää terveyttä ja arkea ylläpitävä voimavarahenkilö. Aineistosta ei kuitenkaan ilmennyt, kenen toimesta kortteliyhteistoiminnan toivottiin toteutuvan – asukkaiden, järjestöjen vaiko yhteiskunnallisten palvelujen.

6.1.5 Luontoyhteys

Yhteys luontoon mainittiin aineistossa usein. Monet kirjoittajat kertoivat toiveestaan päästä ulkoilemaan päivittäin. Luontoyhteys voi aineiston mukaan olla omassa pihassa ahertamista, pihapenkillä istumista, parvekekahvit, lemmikkieläimen hankkimista, mökkeilyä tai liikkumista luonnossa. Aineiston mukaan yhteys eläimiin voi toteutua myös naapureiden lemmikkeihin tutustumalla. Toisaalta luontoyhteys ei aina vaadi ulos menemistä. Luontoyhteys voi toteutua myös katselemalla ikkunasta maisemaa, missä näkyisi vihreää ja mielellään vettäkin.

Että pääsee ulkoilemaan päivittäin, se kuuluu minun hyvään elämään. Rakastan luontoa ja Lapin mökkiäni.

Hyvässä arjessa voisi mukana olla myös lemmikki.

Pääsen helposti ulos pihalle kävelemään ja kuopsuttelemaan puutarhaa.

Erään kirjoittajan hyvän arjen toiveissa ja unelmissa jopa luontokato on estetty ja ilmastonmuutos pysäytetty. Kirjoittaja kokee vahvasti, että hyvä arki muotoutuu toimivassa vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Kaikkiin tulevaisuuden hyvän arjen asioihin ei voi ratkaisevasti itse vaikuttaa, siksi toive luontokadon estymisestä ja ilmastonmuutoksen pysäyttämisestä tuntui kirjoittajasta tärkeältä maininnalta.

Luontoyhteys teemana liittyi monessa vastauksessa myös mahdollisuuteen päästä liikkumaan riittävästi. Ulkoilun välttämättömyys hyvän arjen osa-alueena

nähtiin monessa kirjoituksessa liittyvän myös hyvään luontosuhteeseen. Parissa kirjoituksessa kuvattiin, että noin 20 vuoden päästä maallinen maja on jo mullan alla. Tämäkin kuvastaa suomalaisten ja tässä tapauksessa yksinasuvien kokonaisvaltaista luontosuhdetta.

6.2 Sosiaalinen pääoma

Opinnäytetyön aineiston analyysin mukaan sosiaalisen pääoman pääluokka muodostui vuorovaikutteisista ihmissuhteista, harrastuksista sekä tuen ja avun saamisesta ja antamisesta (kuvio 6). Sosiaalinen pääoma koostui aineistossa monipuolisista yhteyksistä ihmisten kanssa arkisissa tilanteissa.

Sosiaalinen pääoma
Vuorovaikutteiset ihmissuhteet
Harrastukset
Tuen ja avun saaminen ja antaminen

KUVIO 6. Sosiaalisen pääoman osa-alueet.

6.2.1 Vuorovaikutteiset ihmissuhteet

Aineistossa nousi esille monenlaisia tärkeitä ja merkityksellisiä ihmissuhteita. Vuorovaikutuksellisia ihmissuhteita kirjoittajien mukaan voitiin solmia ystävien, tuttujen, naapureiden, sukulaisten ja myös palvelutehtävissä toimivien ammattilaisten kanssa. Haluttiin pitää kiinni sekä nykyisistä ihmissuhteista että tutustua uusiin ihmisiin. Naapurisuhteiden ylläpitämisen nähtiin olevan tärkeää tulevaisuudessaakin. Kirjoituksissaan yksinasuvat valmistautuivat tulevaan ikääntymiseensä ja tiesivät, että ihmissuhteissa pitää olla myös itse aktiivinen. Todettiin, että ihmissuhteita on hyvä etsiä läheltä omaa elämänpiiriä.

Yksinasuvan hyvä arki edellyttää jatkuvaa aktiivisuutta ihmissuhteissa.

Pyrin joka tapauksessa ylläpitämään yhteyksiä vanhoihin tuttaviin ja olemaan avoin uusille tuttavuuksille.

Osa kertoi viihtyvänsä hyvin myös itsekseen, mutta suurin osa kirjoittajista mainitsi ihmissuhteiden välttämättömyyden elämässään. Kukaan kirjoittaja ei maininnut, että toivoisi ikääntyneenä asuvansa samassa kodissa muiden kanssa, paitsi jonkinlaisessa oman rauhan mahdollistavassa yhteisössä tai mahdollisesti laitoksessa.

Aineiston mukaan sama ihminen kaipaa luonnollisesti välillä yksinoloa ja välillä toisten ihmisten seuraa. Näihin toivottiin jokaiselle itselleen sopivaa tasapainoa. Jos sukulaisiakaan ei ole elossa tai lähellä, yksinasuvalla ei ole automaattisesti elämässään läheisiä ihmiskontakteja. Niiden yhteyksien vuoksi pitää nähdä vaihtoa. Kirjoituksissa nähtiin, että on toivottavaa rakentaa myös uusia ihmissuhteita. Muutamassa kirjoituksessa mainittiin, että ystäviä ja läheisiä on jo nyt kuollut, joten uusien ihmissuhteiden solmiminen voi olla välttämätöntä. Jos ystäviä ei välttämättä olekaan, niitä uskottiin löytyvän esimerkiksi seurakunnan yhteydestä.

Toivoisin, että minulle olisi ystäviä. ---jos ei ole, niin jos sellainen löytyisi seurakunnan kautta.

Useampi kirjoittaja kuvitteli tulevaisuuden hyvän arkensa toteutuvan jonkinlaisessa yhteisöllisessä asuinmuodossa, jolloin samassa rakennuksessa tai naapurustossa asuvat ihmiset tulevat läheisiksi. Samanhenkisiä keskustelukumppaneita toivottiin ja niitä uskottiin löytyvän esimerkiksi yhteisöllisemmistä asumismuodoista.

Yksinasuvalle on tärkeää keskustelukumppanit, joilla samantapaiset mielenkiinnon kohteet ja elin- ja käytöstavat.

Aineistossa toistui myös toive päästä aterioimaan yhdessä muiden kanssa. Yhteisen ruokailun nähtiin luvun 6.1.2 mukaan vahvistavan henkistä hyvinvointia ja yhteyttä toisiin ihmisiin. Yhdessä ruokaileminen mainittiin monessa kirjoituksessa mahdollisuutena olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, vaikka asuisi yksinkin. Yhdessä kirjoituksessa toivottiin asuinalueen ikäihmisten kuljettamista

aterioimaan samaan paikkaan eli voisi valita ateriyhteyden toisten kanssa tai yksin syömisen. Tämä sama toimisi aineiston mukaan myös laitoksessa. Saisi luvan syödä yksin huoneessaan tai toisten kanssa yhdessä, päivän ja olotilan mukaan.

Halutessani voin ostaa ruokani talon yhteiskeittiöstä ja ruokailla yhdessä toisten asukkaiden kanssa.

Vanhoja ystäviä ja sukulaisiakin uskottiin olevan olemassa vielä noin 20 vuodenkin päästä. Toivottiin vahvistuvaa yhteyttä samaan aikaan eläköityneiden kanssa. Sukulaisista kirjoituksissa mainittiin toistuvasti sisarusten lapset ja lapsenlapset, joiden kanssa toivottiin oltavan yhteydessä vielä pitkään. Yhdessä kirjoituksessa mainittiin, että yhteisöllisemmässä asuinkorttelissa voisi asua myös lapsia, kunhan ei kuitenkaan muodostuisi kovaa meteliä.

Kanssani samaan aikaan eläköityneet pitävät yhtä enemmän kuin aiemmin, naapuriapu toimii.

Läheisimmät sukulaiset lienevät sisareni kaksi poikaa.

Aineiston mukaan ihmissuhteiden ylläpitämistä täytyy harjoittaa tietoisesti ja olla ihmisiin itse aktiivisesti yhteydessä. Yksinasuvat vaikuttavat aineiston mukaan tiedostavan hyvin vahvasti vastavuoroisten ihmissuhteiden merkityksen kokonaisyhyvinvoinnille ja hyvälle arjelle.

6.2.2 Harrastukset

Harrastusten kautta on mahdollista olla yhteydessä erilaisiin ihmisiin ja jakaa samoja kiinnostuksen kohteita. Monissa harrastuksissa ollaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Harrastuksista mainittiin mm. lukeminen, lukupiiri, seurapelit, retkeily ja erilaiset kulttuuriharrastukset.

Osallistun stimuloivaan lukupiiriin, jossa voin keskustella vaativistakin aiheista.

Toivottavasti pelaan edelleen mölkkyä 12 muun ikäihmisen kanssa -- pelaamme 2 kertaa viikossa puistossa. [Eläkeläis-] Yhdistys tuo meille sinne kahvit, talvella pelaamme yhdistyksen tiloissa korttipelejä ja kivaa on aina.

Retkeily ja matkailu kiinnostivat joitakin vastaajia. Vanhempana retkille ja matkoille kaivattiin erityisesti toisten seuraa. Joku vastaaja haaveili myös matkustamista etelän lämpöön jonkun kivan matkakaverin kanssa. Myös bussiretket herättivät mielenkiintoa hyvän arjen ohjelmistossa.

Osallistuisin retkiin, minne bussikuljetus koska minulla ei ole omaa autoa.

Todella hyvää arkea olisi se, jos pystyisi vielä matkustamaan ja olisi helposti saatavana matkaseuraa.

Osa mainituista harrastuksista oli sellaisia, missä ei välttämättä keskustella juurikaan muiden kanssa, mutta ollaan silti vuorovaikutuksessa kokemalla samoja asioita. Tällaisia voivat olla liikuntaryhmiin osallistuminen, konserttien kuunteleminen, teatterissa käyminen, ikonien maalaaminen tai jumalanpalvelukseen osallistuminen. Kirjoituksissa mainittiin toistuvasti nykyisten harrastusten jatkuminen, eikä erikseen mainittu toiveena aloittaa ikääntyneenä enää uusia harrastuksia.

Pääsen konserttiin ja kirkkoon, jossa on rauhallista ja hyvää musiikkia.

Maalaisin ikoneita, lukisin Raamattua päivittäin, kirjoittaisin rukouksia, tekisin vähän käsitöitä.

Harrastuksista kerrottaessa joskus mainittiin vuorovaikutus toisten kanssa, mutta joitain aineistossa mainittuja kiinnostavia ajanvietteitä todennäköisesti tehtäisiin yksinkin. Tällaisia voivat olla esimerkiksi lukemisen lisäksi rukousten kirjoittaminen ja käsitöiden tekeminen. Näihinkin voi silti liittyä yhteys toisiin ihmisiin, mutta se ei ilmennyt aineistosta erikseen mainittua lukupiiriä lukuun ottamatta.

6.2.3 Tuen ja avun saaminen ja antaminen

Yhteiskunnan tarjoamien palveluiden lisäksi aineiston mukaan oli tärkeää, että apua ja tukea saa myös epävirallisesti toisilta ihmisiltä. Tässä korostui avunsaanti naapureilta, sukulaisilta ja ystäviltä. Apua toivottiin saatavan arkipäiväisen avun lisäksi esimerkiksi sairaudesta tai leikkauksesta kuntoutuessa tai erilaisissa hätätapauksissa. Kirjoittajat kuvailivat, että usein laitoshoidosta kotiutettaessa edellytetään jonkun läheisen olevan turvana kotona. Tällaista tukihenkilöä toivottiin hyvään arkeen. Kaikissa kohdissa aineistosta ei paljastunut, miltä taholta tukea toivotaan. Tukea saatettiin toivoa naapureilta, järjestöiltä, asuinyhteisöltä tai viiranomaistoimijoilta.

Hyvä arki koostuisi hyvistä naapureista, joilta voisi pyytää hätätapauksessa pientä apua, vaikkapa jos sairastuu äkisti.

Apua tarvitsevien viihtymistä ja yhteisöllisyyttä parantavaa toimintaa tukevia palveluja toivon olevan saatavilla.

Aineiston mukaan yksinasuvat toivoivat, että olisi joku luotettava läheinen, joka voisi olla erityisenä tukena esimerkiksi etuja haettaessa ja hakeuduttaessa erilaisten palvelujen pariin. Yksinasuvat sanoittivat mahdollisuuttaan toimia myös vastavuoroisesti itse tuen ja avun antajina.

Toivon myös löytäväni luottoystävän/ -sukulaisen, joka turvaisi selustan ja jonka selustan tarvittaessa itse turvaisin (siihen pystyessäni) esim. sairaudesta tai leikkauksesta kuntoutuessa.

Avun saamisen lisäksi vastaajat kirjoittivat, että on mahdollista myös antaa apua toisille. Vapaaehtoistyö mainittiin joissakin kirjoituksissa. Ikäihmisenäkin voi olla myös antavana osapuolena. Näin voi kehittää yhteyttä myös eri sukupolvien välillä. Vastavuoroista oppimista toivottiin yhteydestä nuorempiin sukupolviin. Ihmissuhteissa nuorempienkin kanssa toivottiin nähdäksi tulemistä omana itsenä, eikä vain potentiaalisena rahoittajana.

Toimin voimieni mukaan vapaaehtoisena eri tehtävissä, kuten yhteisvastuukerääjänä, kahvituksia järjestämässä, seurakunnan kirpputorilla.

---jaan osaamistani ja kokemustani. Opin nuoremmilta uusia taitoja ja tulen itsekin kuulluksi ja nähdyksi omana itsenäni, en vain tulevien sukupolvien potentiaalisena rahoittajana.

Vain muutamassa kirjoituksessa mainittiin nuoremmat sukupolvet ja vuorovaikutus heidän kanssaan. Eritellyt nuoremmat ihmiset olivat yleensä sisarusten lapsia tai lapsenlapsia, joilta toivottiin saatavan apua myös 20 vuoden päästä. Kuitenkin tietotekniikkataitojen opettelemisen ja teknisen avuntarpeen yhteydessä mainittiin nuoremmilta oppiminen. Nuorempia toivottiin myös seuraksi ajatusten vaihtamisessa ja elämäkokemuksesta keskustelemisessä.

6.3 Mielekäs asuminen

Asuminen on erittäin merkittävä osa elämää. On tärkeää, että asuinpaikkaa voi kutsua kodiksi ja että siellä viihtyy. Moni kirjoittaja toivoi voivansa asua vielä 20 vuoden päästäkin nykyisessä kodissaan ja osa tiesi jo nyt muuttavansa esimerkiksi toiselle puolelle Suomea. Mielekäs asuminen jakaantui tämän opinnäytetyön aineiston analyysissä kolmeen yläluokkaan (kuvio 7). Toimiva koti nähtiin käytännöllisenä esimerkiksi niin, että siellä mahtuu käyttämään apuvälineitäkin. Kotona viihtyminen nähtiin tärkeänä, sillä siellä vietetään paljon aikaa. Kotiin toivottiin voitavan hankkia palveluita, että siellä voisi asua mahdollisimman pitkään. Asuinympäristön mielekkyyden koettiin tuovan turvaa ja viihtyisyyttä elämään.

Mielekäs asuminen
Toimivassa kodissa viihtyminen
Kotiin hankittavat palvelut
Asumisympäristön mielekkyys

KUVIO 7. Mielekkään asumisen osa-alueet.

6.3.1 Toimivassa kodissa viihtyminen

Aineiston mukaan ikääntyneen ihmisen koti voi olla toimiva monella tavalla. Kodin sijainnilla, koolla, varustelulla ja myös rakennuksella on suuri merkitys hyvän arjen kannalta. Toimiva koti tarjoaa juuri ajankohtaiseen elämäntilanteeseen sopivan asumismuodon. Hyvässä arjessa toimiva koti voi olla esimerkiksi omistus- tai vuokra-asunto, mutta se voi olla myös yhteisöasunto tai asunto palvelukodissa tai laitoksessa. Se voi sijaita kerrostalossa, rivitalossa tai omakotitalossa.

Pystyn asumaan yksin edelleen omassa vuokra-asunnossa.

Asuisin nykyisessä asunnossani kerrostalossa kaikki palvelut lähellä.

Asun edelleen nykyisessä asunnossani, joka on maan tasalla rivitalossa.

Osa kirjoittajista oli jo tehnyt tai aikoi tehdä järjestelyjä asumisensa suhteen. Tällaiset järjestelyt saattoivat olla muutto tulevaisuudessakin sopivaan asuntoon, muutto toiselle paikkakunnalle esimerkiksi sukulaisten lähelle tai oman kodin teknisten järjestelmien saattaminen nykyaikaiselle, mukavalle tasolle.

Asun yksin omakotitalossa lapsuuden kodissani. Voidakseni asua täällä, vesiputket ja lämmitysjärjestelmän olen vaihtanut öljystä vesi-ilmalämpöpumppuun. Sähköä tuotan aurinkopaneeleilla. Siis toivon, että fyysinen ja psyykinen kuntoni säilyy, jotta asun talossani vielä 20 vuoden kuluttua.

Osa kirjoittajista haaveili yhteisöllisestä asumisesta. Tässäkin itsemääräämisoikeus on tärkeää, samoin kuulluksi tuleminen omien toiveiden suhteen. Yhteisöasumista ei pidetä juurikaan ensisijaisena asumismuotona, vaan vaihtoehtoisena siinä elämäntilanteessa, kun on jo enemmän riippuvainen toisista ihmisistä.

Asumismuoto (ei palvelukoti) jonka asukkaat katsoisivat toistensa hyvinvoinnin perään kuitenkin kunnioittaen jokaisen itsemääräämisoikeutta.

Jotkut kirjoittajista toivoivat erityisesti, että asuminen olisi sellaisessa rakennuksessa, missä voisi olla sopivasti omien mieltymysten mukaan yhteydessä toisiin ihmisiin. Toivottiin edelleen yhteisvastuullisuutta lähellä asuville ihmisiltä. Jotkut toivoivat asuntoonsa tilaa jopa vieraiden majoittamista varten.

Jos asuisin palvelutalossa tai ryhmäkodissa, huone ei saa olla komero, vaan asumistilan pitää olla kodinomainen. 40 neliötä on vanhuksellekin minimi. Pitäähän rollaattorinkin mahtua kääntymään. Ihanneasumuksessa on huoneita myös vieraita varten, jos vaikka sukulaisia tulisi käymään muilta paikkakunnilta.

Toimivassa kodissa viihtymisen edellytyksenä nähtiin myös mukavaa tekemistä kotona. Kirjoittajat kuvailivat välillä hyvinkin yksityiskohtaisesti hyvän arjen elementtejä. Esimerkiksi voimistelu ja itsestä huolehtiminen kehoaan ja mieltään kuuntelemalla toistui kirjoituksissa. Tällaiset asiat onnistuvat kirjoittajien mielestä parhaiten miellyttävässä kotiympäristössä.

Aineistossa toistui radion ja television merkitys yksinasuvan arjessa. Myös muun median seuraaminen oli tärkeää, kuten sanomalehtien lukeminen. Aineiston mukaan omassa kodissa oli parhaiten valta valita itseä miellyttävät ohjelmat ja tekemiset. Näistä hyvistä asioista haluttiin pitää kiinni myös tulevaisuudessa. Kirjoittajat näkivät todennäköisenä, että yksinasuva ikäihminen on paljon kodissaan. Silloin on myös tarpeellista, että istuinkin on miellyttävä, koska siinä saatetaan viettää paljonkin aikaa päivän mittaan.

Minulla on hyvä tuoli, jossa voin lukea ja katsoa televisiota.

Kirjasto ja YLE saavat tarjota kulttuuria kotiin, ellei Perussuomalaiset aja Yleisradion kulttuuritoimintaa alas.

[Aamiaisen ja joogan jälkeen] päivä jatkuisi Helsingin Sanomien lukemisella. Radiosta kuuntelisin YLEn ykkösaamua ja Muistojen bulevardia, jos niitä silloin vielä lähetetään.

Kotona viihtymiseen voivat vaikuttaa myös lähellä asuvat ihmiset. Osa kaipasi omaa rauhaa ja osa toivoi viihtymistä toisten seurassa, mutta oman kiinnostuksen mukaan. Omilla ehdoilla eläminen, kuitenkin yhteydessä muihin, vaikutti olevan useinkin vastaajan tavoitteena. Kirjoittajille oli tärkeää, että kotona on myös turvallista. Turvallisuuden todettiin tuovan myös henkistä hyvinvointia, kuten luvussa 6.1.2 todettiin. Moni kirjoittaja mainitsi toiveen pystyä liikkumaan mukavasti ja välttämään kotona myös mahdollisten apuvälineiden kanssa.

Jos olisi ryhmäkoti, pitäisi olla useampia yhteistiloja, jotta kaikkien ei tarvitsisi kärsiä urheilun polpotuksesta TV:ssä.

Yksinasuvalle on tärkeää turvallisuus, että joku on tavoitettavissa.

Turvallinen elämä voi kirjoittajien mukaan olla sitä, että koti on niin hyvin varusteltu, että siellä on turvallista asua. Toisaalta taas turvallisuutta tuo sekin, että joku olisi tarvittaessa tavoitettavissa.

6.3.2 Kotiin hankittavat palvelut

Aineiston mukaan kotiin hankittavat palvelut voivat olla yhteiskunnan järjestämiä tai asukkaan itsensä kustantamia. Kotiin hankittavat palvelut pidentävät ihmisten mahdollisuutta asua omassa kodissaan. Moni kirjoittaja kertoi konkreettisesti, millaisia palveluja haluaa kotiinsa. Osalle vastaajista kotiin hankittavat palvelut olivat jo entuudestaan tuttuja. Yleisimmät aineistossa mainitut kotiin hankittavat palvelut olivat siivouspalvelu, ruokapalvelu ja erilaiset hyvinvointipalvelut. Myös fysioterapeutin kotikäyntiä ja apteekkipalveluita kotiin tuotuina toivottiin.

Jos asuisin kotona, minulle olisi järjestetty luotettava ja huolellinen siivooja, jonka kyllä mieluusti itse maksan. Hoitoja käyttäisin mieluusti, kotiin, ryhmäkotiin, kortteliin tuotuina: kampaaja, jalkojen ja käsien hoitaja, hieroja, fysioterapeutti...

Ruokani tuodaan – kuten nytkin – kotiovelle. Lääkkeeni tuodaan myös yhä ovelleni – kuten nytkin.

Toisaalta toivottiin teknisiä palveluita kotiin tuotuina. Monissa kirjoituksissa tuotiin esille huoli tekniikan kehittymisestä ja kenties pelostakin sen suhteen, riittävätkö taidot kaiken uuden tekniikan opettelemiseen. Tekniikkataitojen opettelemiseen toivottiin useammassakin kirjoituksessa tukea.

Tietotekniikka ja puhelimet kehittyvät kiihtyvällä tavalla. Toivottavasti saan näiden uusien taitojen opetteluun tarvitsemäni tuen.

Aineiston mukaan yksinasuvat eivät odota, että yhteiskunta kustantaa tulevaisuudessa kaikki palvelut. Useassa kirjoituksessa mainittiin, että hyvässä arjessa on mahdollisuus itsekin ostaa palveluita ja hankkia niitä esimerkiksi kotiin.

6.3.3 Asuin ympäristön mielekkyys

Ei ole samantekevää, millaisessa ympäristössä asutaan. Monet yksinasuvat kaipasivat viihtyisää, turvallista ja rauhallista asuin ympäristöä. Turvallisuus mainittiin kirjoituksissa moneen kertaan ja se liittyi myös lähiympäristöön. Asuin ympäristöltä toivottiin myös luonnonläheisyyttä ja yleensäkin mahdollisuutta päästä helposti ulkoilemaan, turvallisesti. Myös asioiden hoitaminen kodin lähellä turvallisesti nähtiin hyvin tärkeänä.

Asumisympäristöltä odotan viihtyisyyttä ja turvattua ympäristöä.

Toisille kaupungin keskusta ja sen mukanaan tuomat palvelut olivat tärkeässä merkityksessä. Keskeinen sijainti koettiin hyödylliseksi, jos aikoi käyttää paljon

lähialueen palveluita. Keskustassa tai sen tuntumassa asuminen voisi kirjoittajien mukaan taata myös hyvät liikenneyhteydet kiinnostaviin ja tärkeisiin paikkoihin.

Rakennus sijaitsee kaupungin keskustassa tai sen läheisyydessä ja sieltä on hyvät yhteydet kirjastoon, teattereihin, uimahalliin, seurakuntatalolle, kirkkoon, terveysasemalle, laboratorioon.

Liikkuminen olisi helppoa julkisilla kulkuneuvoilla ja julkiset kulkuvälineet olisivat lähellä kotia.

Asuinympäristön mielekkyys vaihteli kuvitellun elämäntilanteen mukaan. Toiset kuvailivat asuvansa maaseudulla yksinkertaisissa oloissa ja toiset kaupungin keskustassa. Liikkeelle pääseminen kodista yhdisti kaikkia kertomuksia. Jotkut toivoivat pääsevänsä omalle pihalle, toiset kaupungille ja kolmannet ulkoilemaan viihtyisään palvelutalon puutarhaan.

6.4 Itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus

Itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus näkyivät aineistossa merkittävinä hyvän arjen elementteinä. Monet toivoivat itsenäistä elämää omilla ehdoillaan. Mikäli asuisi esimerkiksi laitoksessa, sielläkin tulisi huomioida yksilölliset tarpeet ja toiveet. Opinnäytetyön aineiston analyysin mukaan Itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden yläluokiksi muotoutuivat itsenäinen elämä ja aktiivinen toimijuus sekä itsemääräämisoikeus (kuvio 8).

Itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus
Itsenäinen elämä ja aktiivinen toimijuus
Itsemääräämisoikeus

KUVIO 8. Itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden osa-alueet.

6.4.1 Itsenäinen elämä ja aktiivinen toimijuus

Itsenäinen elämä oli monen yksiasuvan unelma ja haave myös ikääntyneenä. Itsenäisen elämän toiveista kerrottiin monessa kirjoituksessa vapauden näkökulmasta. Tällöin saisi itse päättää, missä ja miten asuu, mitä syö, milloin aterioi, missä ja kenen kanssa liikkuu ja millaista musiikkia kuuntelee tai millaisia televisio-ohjelmia seuraa. Itsenäinen elämä tuntui kirjoituksissa pohjautuvan nimenomaan omille, persoonallisille toiveille ja ajatuksille siitä, millaista on yksilöllinen hyvä arki.

Hyvä arki pohjautuu omille toiveille.

Toivoisin että tilanteeni olisi niin hyvä, että pääsen itsenäisesti liikkumaan ja pystyn itsenäiseen elämään.

Itsenäistä elämää nähtiin voitavan elää myös toisten ihmisten kanssa. Jos ei pystyisi asumaan enää täysin itsenäisesti, yhteisöllinen elämä omassa asunnossa ja mahdollisuus saada tarvittaessa tukea ja apua nähtiin toivottavana yksinasumisen tapana ikääntyneenä. Kirjoituksissa todettiin, että mikäli on hoitolaitoksessa, olisi tärkeää saada noudattaa omaa rytmiä aamutoimista lähtien. Yksilöllistä, henkilökohtaista rytmiä ja kehon tarpeita kuuntelevaa elämäntapaa toivottiin silloinkin, kun jo tarvitsee muiden ihmisten apua arjessa. Hyvinvoinnin edellytyksenä nähtiin oman luontaisen vuorokausirytmien mukaan eläminen.

Unelmani on asua yhteisössä, jossa voin kuitenkin olla itsenäinen aikuinen.

Aamiaisen söisin kuitenkin omassa rytmissäni omissa tiloissani tai yhteisessä ruokasalissa minun vuorokausirytmieni sopivaan aikaan, olis se sitten kello 7 tai kello 10. Aamiaisen jälkeen on päästävä WC-pytylle, koska minun elimistöni vaatii sitä. Kaikkien elimistö ei toimi saman kellon mukaan, joten vanhusten hyvinvointi riippuu siitä, saavatko he elää omassa luontaisessa vuorokausirytmisään.

Itsenäistä elämää voi elää ihan omalla tavallaan. Aineiston mukaan toisille se voi olla omalla autolla siirtymistä, minne haluaa, vaikkapa mökille. Toiset taas halusivat elää rauhassa omassa vuokra-asunnossa riittävän, välttämättömän yhteiskunnallisen tuen turvin.

6.4.2 Itsemääräämisoikeus

Itsemääräämisoikeus voi olla arkielämän asioista päättämistä. Omien toiveiden, näkemysten ja mieltymysten kuunteleminen arkielämää koskevissa asioissa kuuluu itsemääräämisoikeuteen. Toivottiin kunnioittavaa kohtaamista kaikenlaisissa tilanteissa myös ikäihmisenä.

Toivoisin, että minua ei vähäteltäisi ja että aidosti kuunneltaisiin ja mielipidettäni kunnioitettaisiin.

Itsemääräämisoikeus mainittiin aineistossa toistuvasti kirjoitettaessa kuolemasta. Aineistossa tuotiin myös painokkaasti esille keskustelua eutanasiasta, laillistetusta armokuolemasta. Kirjoituksissa uskottiin, että jo 20 vuoden päästä laillistettu armokuolema olisi Suomessa mahdollinen. Oma päätös kuolemasta vakavan sairauden ja kipujen vuoksi koettiin muutamassa kirjoituksessa merkityksellisenä. Tämän päätöksen tekemiseen toivottiin ymmärrystä ja tukea ammattilaisilta. Tällöin maanpäällinen elämä päättyisi suunnitelmallisesti, luotettavasti ja riskittömästi.

Vakavan sairauden tai kivuliaan loppusuoran varalta voin jo ennakoon luottaa siihen, että päätöstäni luopua elämästä kunnioitetaan ja voin luottaa ammattilaisiin päästäkseni luotettavasti ja riskittömästi rajan taa läheiseni luo.

Aineistossa nousi esille myös näkökulma, että kuolemaan voi varautua itsekkin, myös omaehtoiseen armokuolemaan. Itsemurhaa ei teksteissä käytetty terminä, mutta käytännössä löytyi kuvailua siitä, että itsekkin voi valmistautua elämän päätymiseen keräilemällä etukäteen tarvittavia aineita, jolloin voi tarvittaessa itse

päättää elämänsä pituudesta. Tämä olisi mitä voimakkainta itsemääräämisoikeutta elämän ja kuoleman rajalla.

Siedettävän arjen keskeinen sisältö on tieto siitä, että voin itse päättää, milloin on tarpeeksi. Jos köyhyys, yksinäisyys, terveyden heikkeneminen tai maailman yleinen mielipuoisuus vievät elämiseltä mielekkyyden, voin kiittää matkasta ja lähteä. Uskon, että 20 vuoden kuluttua meille turhille ihmisille on jo laillinen mahdollisuus käyttää lähtölääke heti kun haluamme. Varmuuden vuoksi tulen keräämään kuitenkin oman koktailini ainekset varastoon, että asia hoituu, kun aika on.

Kaiken kaikkiaan aineistossa itsemääräämisoikeus nousi vahvasti esille monilla elämän – ja myös kuoleman – osa-alueilla. Eräs kirjoittaja totesi, että hyvä arki perustuu omille toiveille. Itsemääräämisoikeus onkin juuri omien toiveiden toteutumista.

6.5 Taloudellinen hyvinvointi

Taloudellinen hyvinvointi mahdollistaa monia aiemmissa luvuissa kuvattuja hyvän arjen osa-alueita. Aineiston analyysin mukaan (kuvio 9) taloudellisen hyvinvoinnin osa-alueiksi määrittyivät talouden tasapaino ja matalat elinkulut. Talouden tasapainoon nähtiin liittyvän varojen riittäminen niin tavallisiin asumis- ja elinkuluihin kuin välttämättömiin palveluihinkin ja lisäksi esimerkiksi kulttuuripalveluihin. Matalat elinkulut mahdollistavat talouden tasapainoa ja siten taloudellista hyvinvointia.

Taloudellinen hyvinvointi
Talouden tasapaino
Matalat elinkulut

KUVIO 9. Taloudellisen hyvinvoinnin osa-alueet.

6.5.1 Talouden tasapaino

Yhteiskunnassamme taloudelliseen hyvinvointiin liittyy myös henkilökohtaisen talouden tasapainottaminen. Rahaa tarvitaan arkipäiväiseen elämään. Aineistossa useampi kirjoittaja mainitsi myös rahalla ostettavat palvelut. Hyvään arkeen kirjoittajien mukaan selkeästi liittyy se, että varallisuutta olisi sen verran, että asumisen lisäksi rahaa riittäisi myös muihin välttämättömiin tarpeisiin. Tasapainoisessa taloudessa olisi mahdollisuus tarvittaessa myös ostaa arjen palveluita ja joskus jopa kulttuuripalveluita.

Mukava olisi, jos rahaa riittäisi vielä ruokaan ja lääkkeisiin.

Osa kirjoittajista suhtautui tulevaisuuteen hieman pessimistisesti, erityisesti kirjoituksissa epäiltiin julkisen puolen palvelutarjonnan riittävyttä silloin, kun vastaajat tarvitsisivat enemmän tukea. Erään kirjoittajan mukaan hyvää arkea olisi se, että omat rahat riittäisivät vielä silloinkin, kun kunnalliset palvelut ovat kokonaan romahtaneet. Vastaajat arvelivat tulevaisuuden tulojensa muotoutuvan pääasiassa eläkkeistä. Toivottiin kohtuullista eläkettä ja toiveissa oli myös mahdollisten säästöjen riittäminen vähintäänkin välttämättömyyksiin.

Eläke on kohtuullinen ja minulla on hieman säästöjä.

Aineistossa nousi esille myös omistusasumiseen liittyvät taloyhtiön kunnostuskulut. Hyvää arkea olisi se, että tällaisiinkin pakollisiin menoihin riittäisi maksuvaraa ja näitä taloyhtiöremontteja varten otetut lainat olisi saatu maksettua.

Lainat on kaikki maksettu.

Lottovoittoa toivon suuresti, sillä pelkään, että eläkkeeni ei riitä yhtiövastikkeeseen ja remonttilainan lyhennyksiin.

Talousasiat eivät nousseet aineistossa korostuneesti esille, mutta ne silti sisältyivät monen hyvän elämän osa-alueen toteutumiseen. Hyvästä arjesta kirjoitettaessa myös talouden haluttiin luonnollisesti nähdä olevan lähtökohtaisesti tasapainossa.

6.5.2 Matalat elinkulut

Taloudellinen hyvinvointi voi olla mahdollista pienilläkin varoilla, kun osaa suunnitella rahankäytön järkevästi. Toisaalta aineistossa toivottiin yhteiskunnan järjestämien palveluiden pysymistä hyvinä ja edullisina, jolloin niitä voi hyödyntää. Myös asuinpaikalla nähtiin olevan yhteys asuinkuluihin. Omavaraistalous nähtiin myös yhdessä kirjoituksessa mahdollistamassa pieniä elinkuluja.

Asun pienessä talossa, jonka kiinteät kulut ovat matalat.

Aineistossa kiinnitettiin huomiota myös siihen, että yksinasuvilla ei ole välttämättä käytössään ilmaisiksi oletettuja perheenjäsenten tuottamia palveluita, joten ostettavien palveluiden täytyy pysyä edullisina. Hyvässä arjessa näihinkin ostettaviin palveluihin riittäisi omia varoja.

---hyvä taloudellinen tilanne, jotta pystyy ostamaan palveluja ja ostamaan nekin palvelut, joita yleensä saa perheenjäseniltä esim. ikkunanpesut, kaupassa käynnit tai kuljetukset virkistystoimintaan tai kyläilyihin.

Aineiston mukaan yksinasuvat osasivat etsiä myös edullisia palveluita. Hyvään arkeen kuului taito osata valikoida omaan varallisuuteen sopivaa ohjelmaa. Tällaisina nähtiin jotkut kulttuuripalvelut, kirkon ja järjestöjen edulliset toiminnot. Joku kirjoittaja arveli, että hänen täytyy ikääntyneenä luopua oopperan kausikortista, mutta etsiä vastaavasti tilalle edullisempia kulttuurinautintoja.

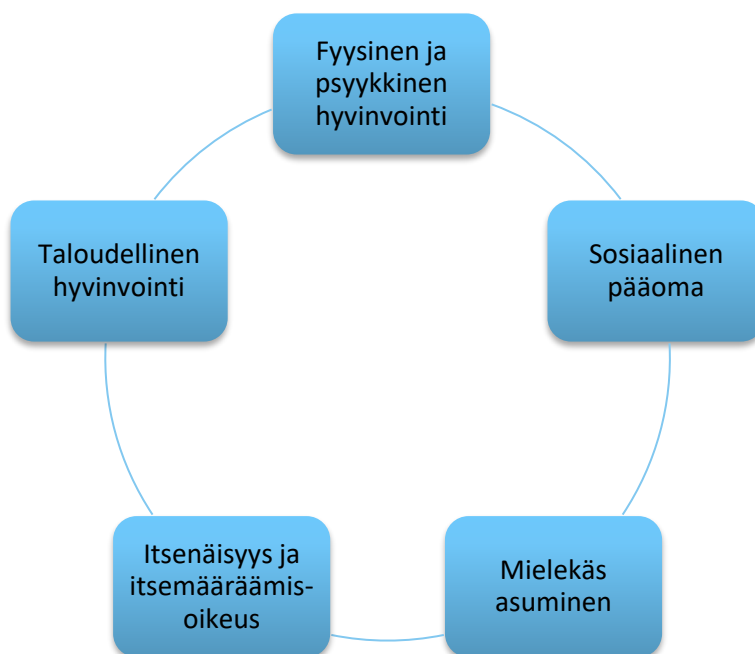
Hyvä arki koostuisi kulttuuripalveluista tai kirkon ja järjestöjen toiminnoista, joihin on varaa osallistua.

Talousasioista oltiin aineiston mukaan joissain kirjoituksissa huolissaan, mutta hyvää arkea kuvatessaan kirjoittajat luottivat taloustilanteen olevan kunnossa. Tähän liittyen joissain kirjoituksissa ilmeni epävarmuutta ja talouden tasapainoisuuden nähtiin liittyvän luvun 6.1.2 mukaisesti henkiseen hyvinvointiin ja tasapainoon.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa yli 55-vuotiaiden lapsettomien yksinasuvien ajatuksia hyvästä arjestaan ikääntyneinä. Aineistoa kerättiin anonyymin kirjoituspyynnön avulla. Opinnäytetyössä kohderyhmään kuuluneet kertoivat omin sanoin, millaisena he näkivät oman elämänsä hyvän arjen noin 20 vuoden päästä. Opinnäytetyön tulosten perusteella selkeytetään ymmärrystä siitä, miten lapsettomat yksinasuvat itse määrittelevät hyvän arkensa osa-alueita eli toivottua tulevaisuutta ikääntyneenä.

Tulokset jakaantuvat viiteen pääkohtaan (kuvio 10). Lapsettoman ikääntyneen yksinasuvan hyvän arjen keskeiset elementit ovat fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi, sosiaalinen pääoma, mielekäs asuminen, itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus sekä taloudellinen hyvinvointi. Hyvän arjen pääelementit jakaantuvat vielä 15 alakohtaan, jotka ovat kirjattuna yksityiskohtaisesti luvussa 6. Opinnäytetyön tuloksista tehtäviä johtopäätöksiä yksinasuvien hyvän arjen osa-alueista vertaillaan tässä luvussa aiempiin tutkimuksiin.

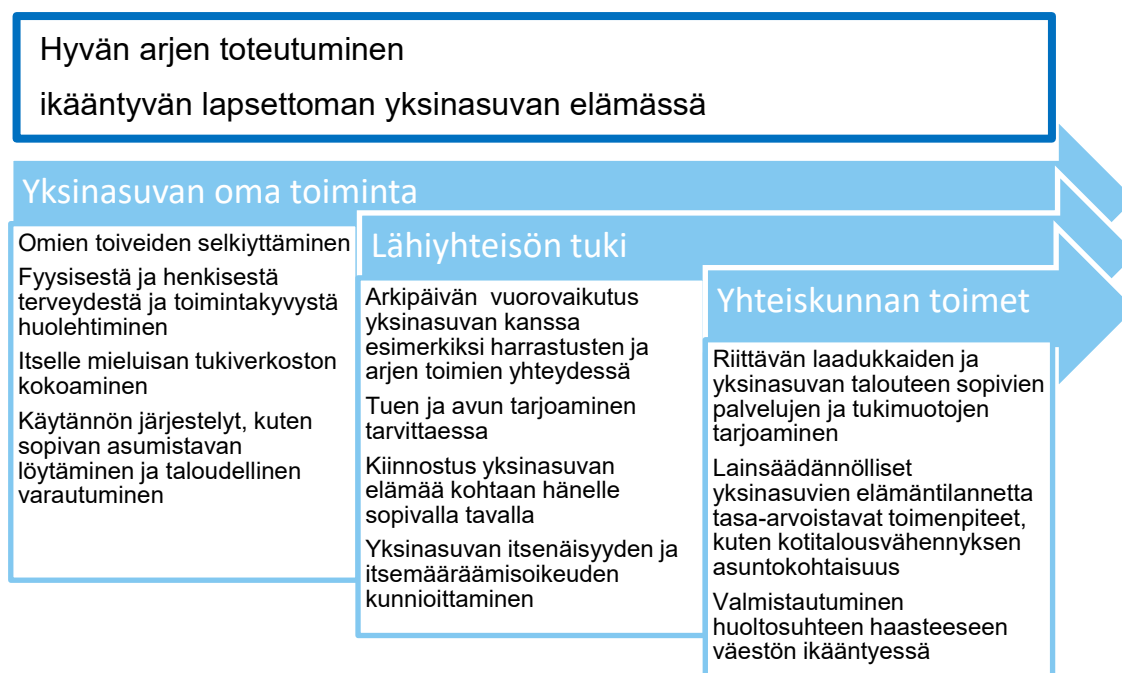


KUVIO 10. Lapsettoman yksinasuvan hyvän arjen pääelementit ikääntyneenä.

Opinnäytetyön tuloksista löytyy samankaltaisuutta aiempiin, erityisesti eurooppalaisiin ja pohjoisamerikkalaisiin tutkimuksiin. Opinnäytetyön tulokset ovat hyvin

verrannollisia Ann Bowlingin vuonna 2005 julkaisemaan Iso-Britanniassa tehtyyn korkean iän hyvää elämänlaatua kartoittavaan tutkimukseen. Bowlingin tutkimusten mukaan ikääntyneen hyvän elämän osa-alueita ovat sosiaalisten suhteiden merkitys, hyvä terveys, mieleinen asuminen, myönteinen asenne, itsenäisyys ja itsemääräämisoikeus sekä riittävä toimeentulo (Bowling 2005, 219).

Opinnäytetyön tulosten perusteella teoriakirjallisuuteen ja tutkimuksiin viitaten voidaan tehdä johtopäätökset siitä, miten tulevaisuuden toivottu hyvä arki voi toteutua. Keskeisenä johtopäätöksenä todetaan, että ikääntyneen lapsettoman yksinasuvan toivotun hyvän arjen toteutuminen vaatii toimia niin yksinasuvalta itseltään, lähiyhteisöltä kuin yhteiskunnaltakin. Tuloksissa lapsettomat yksinasuvat kuvailevat tulevaisuuden hyvää arkeaan noin 20 vuoden päästä, jolloin toivottuun tulevaisuuteen on vielä hyvin aikaa valmistautua. Kuvio 11 selkeyttää ikääntyneen lapsettoman yksinasuvan hyvän arjen toteutumista tulosten ja tutkimuskirjallisuuden perusteella. Kuvion sisältöjä avataan tässä johtopäätösluvussa.



KUVIO 11. Hyvän arjen toteutuminen ikääntyvän lapsettoman yksinasuvan elämässä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan yksinasuvat toivovat terveyden ja toimintakykynsä säilyvän hyvänä mahdollisimman pitkään. Tämä yksinasuvien toive ja tavoite on täysin yhteneväinen Sosiaali- ja terveysministeriön (2020b) julkaiseman kansallisen ikäohjelman kanssa. Ministeriön tavoitteena on, että iäkkäiden toimintakyky kohentuu niin, että aktiivisten ja toimintakykyisten elinvuosien määrä kasvaa ja keskimääräisen intensiivisen hoidon aika lyhentyy. Toimintakyky koostuu ministeriön mukaan fyysisestä, psyykkisestä, kognitiivisesta ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b, 29.) Sosiaalipolitiikan tutkija Juho Saari (2020) kuvailee sosiaalihuollon palveluiden kestävyuden mahdollisuudeksi ihmisten toimintakykyyn panostamista. Saaren mukaan tärkeää jokaisen arjessa on myös toisista ihmisistä välittäminen ja sen osoittaminen esimerkiksi tarjoamalla apua toisille ihmisille. (Saari 2020.) Tämän opinnäytetyön tulokset toimintakyvyn ylläpitämisen tärkeydestä vastaavat hyvin Saaren näkemystä.

Kaipuu vuorovaikutteisiin ihmissuhteisiin nousee opinnäytetyön tuloksissa vahvasti esille. Läheisiä ihmisiä voi löytyä olemassa olevien tuttavuuksien ja sukulaisten lisäksi myös harrastusten parista, yhdistystoiminnasta tai vaikkapa seurakunnasta. Lisäksi yksinasuvat nostavat esille toiveen saada käytännön apua läheisiltä ja naapureilta ja mahdollisesti samassa asuinyhteisössä asuvilta. Vastavuoroisuus auttamisessa nousee myös esille. Nämä toiveet liittyvät sosiaalisen pääoman käsitteeseen eli mahdollisuuteen olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Kansallisen ikäohjelman tavoitteena on osallisuuden muutos niin, että vapaa ja elinvoimainen kansalaisyhteiskunta lisää sosiaalista pääomaa ja luottamusta pitäen kaikki mukana yhteiskunnassa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b, 22).

Yksinasuvat haluavat oppia myös uusia asioita ja olla myös toisten tukena esimerkiksi vapaaehtoistyössä tai vastavuoroisen oppimisen kautta. Kansallisessa ikäohjelmassa tavoitteena on, että eläkeikäiset osallistuvat yhä enemmän vapaaehtoistyöhön ja näin heidän osallisuuden kokemuskkin kasvaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b, 37). Martela kuvailee opinnäytetyön tulosten tapaan elämän merkityksellisyyden löytyvän nimenomaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja hyvien asioiden tekemisen kautta (Martela 2020, 149–150).

Monissa tutkimuksissa kirjoitettiin yksinasuvien ikääntyneiden tuen saamisesta ja keinoista päästä avun ja tuen pariin. Usein paljastui tutkittavien mahdollisuus kääntyä huolissaan aikuisten lastensa puoleen. Pesandon (2019, 1219–1224) useassa Euroopan maassa toteuttamassa tutkimuksessa ilmeneekin paradoksi, että vaikka lapsettomat perilliset ovat tukeneet aikuisiällään perheellisiä sisarusiaan enemmän ikääntyneitä vanhempiaan, ei heillä itsellään olekaan tiedossa samanlaista lähiomaisten tukea oman ikääntymisensä lähestyessä. Näin ollen tukiverkostot pitää rakentaa itse, elleivät sukulaissuhteet nuorempiin sukulaisiin ole poikkeuksellisen läheisiä (Hadley 2021, 69). Tässä tulee esille suurin eroavaisuus lapsettomien ja perheellisten yksinasuvien ikäihmisten välille. Lapsettomien täytyy kantaa itse paljon vastuuta tulevaisuuden hyvän arjen toteutumisen järjestämisestä.

Monet tämän opinnäytetyön kirjoituspyyntöön vastanneet pohtivatkin, että rakentavat jo nyt sopivaa sosiaalista verkostoa tuekseen. Ikääntymisen suunnittelu ja vanhenemiseen valmistautuminen on kaikille hyödyllistä. Lapsettomien ikääntymiseen valmistautumisessa on tärkeää miettiä muun muassa lähiverkoston koostamista, sopivaa asumistapaa, tuen ja turvan saamista tarvittaessa ja taloudellista hyvinvointia (Geber 2023; Vanhustyön keskusliitto n.d.). Sosiaalisen ja käytännöllisen tukiverkoston rakentamisessa tarvitaan myös lähiyhteisöltä ymmärrystä, avoimuutta ja halukkuutta olla ikääntyvän yksinasuvan arkisena tukena.

Sekä aineistoon että tutkimustietoon nojaten näyttää selvältä, että ikääntymiseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen on syytä varautua etukäteen ja tehdä suunnitelmia jo silloin, kun omaa toimintakykyä on vielä hyvin jäljellä. Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2020 julkaistun ikäohjelman mukaan tavoitteena on, että jo keski-iässä aloitetaan ikääntymiseen varautuminen ja sitä jatketaan edelleen siirryttäessä eläkkeelle (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b, 32–33.) Ikätutkimustyön tuloksiin perustuva Vanhustyön keskusliiton (n.d.) vanheneminen.fi -verkkosivusto näyttää vastaavan paljolti aineistosta nouseviin ikääntymiseen valmistautumisen kysymyksiin. Usein ikääntyessä ja suurten loppuelämänsä vaikuttavien päätösten tekemisessä tarvitaan toisen henkilön tukea ja apua. Lapsettomat yksinasuvat ikäihmiset eivät voi saada tätä apua omilta aikuisilta lapsiltaan ja siksi heidän kannattaa tehdä strategista elämänsä suunnittelua hyvissä ajoin

jonkun luotettavan henkilön kanssa varmistaakseen mahdollisimman hyvän elämänlaadun elämänsä loppuun asti. (Einhart ym. 2023, 1.)

Deindl ja Brandt (2017) selvittivät virallisen ja epävirallisen tuen järjestymistä eurooppalaisissa hyvinvointivaltioissa. Heidän tutkimuksensa tekoikaan eurooppalaisista ikäihmisistä 10 % oli lapsettomia ja luku oli kasvamassa. Tällöin ikääntyneiden tarvitsema epävirallinen tuki saatiin mahdollisesti muilta sukulaisilta, naapureilta ja ystäviltä. Lapsettomien saama epävirallinen tuki oli usein lyhytkestoisista ja vähemmän intensiivistä kuin mitä ikääntyneet vanhemmat saivat omilta aikuisilta lapsiltaan. (Deindl & Brandt 2017, 1559–1562.) Tämä huomio on erittäin tärkeä, kun lapsettomat yksinasuvat miettivät läheisiltä saatavaa tukea siinä vaiheessa, kun tuen ja avun saaminen toisilta ihmisiltä on välttämätöntä. Nousee esille kysymys, että millä tavalla ikääntyneiden lapsettomien yksinasuvien elämässä korvautuu ikääntyneiden vanhempien omilta aikuisilta lapsiltaan saama intensiivinen tuki ja apu (Schnettler & Wöhler 2016, 1356–1359). Myös Suomessa hyvinvointipolitiikan kehittämisessä olisi tärkeää huomioida niin ikääntyvien, yksinasuvien kuin lapsettomienkin määrän voimakas kasvu ja näiden ilmiöiden vaikutukset sekä huoltosuhteeseen että arkipäivän elämän järjestelyihin. Kehittämisen tarve on nimenomaan ikääntyneiden kotona asuvien intensiivisen tuen järjestämisessä siinä vaiheessa, kun ulkopuolista tukea aletaan tarvita aiempaa enemmän.

Suomessa 75 vuotta täyttäneistä noin 75 % ei käytä lainkaan säännöllisiä ikäihmisten palveluita tai tukia. Tuen tarve nousee fyysisen ja psyykkisen kunnon heikentyessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b, 18.) Huoltosuhteen länsimaisissa yhteiskunnissa suurentuessa jatkuvasti ja perheeseen pienentyessä haasteet hyvinvointivaltion palveluiden ylläpitoon kasvavat.

Vaikka opinnäytetyön näkökulma on ennakoiva ja kirjoituksissa kerrotaankin hyvästä arjesta tulevaisuudessa, tuloksista paljastuu kauttaaltaan huoli hyvinvointivaltion kestävydestä ja yhteiskunnalta saatavien tukimahdollisuuksien heikkenemisestä. Tutkimuksista löytyy paljon tietoa hyvinvoinnin osa-alueista ja tuen tarpeen kokemuksista. Useimmissa tutkimuksissa tietoa kerättiin nykyhetken tilanteesta, mutta esimerkiksi kansainvälisissä tai kansallisissa tavoiteohjelmissa keskityttiin myös tulevaisuuden tarkastelemiseen. Erityisesti Iso-Britanniassa ja

Saksassa tehdyissä tutkimuksissa haastettiin myös yhteiskuntaa ja poliittista päätöksentekoa huomioimaan yksinasuvien kasvavat tarpeet (Hall ym. 2022; Deindl & Brandt 2017).

Sekä Deindl & Brandt (2017) eurooppalaisessa tutkimuksessa että Kröger (2023) suomalaisessa kontekstissa painottavat ikäihmisten yhteiskunnallisen tuen lisätarvetta erityisesti lapsettomien ikääntyvien kohdalla. Vaikka yhteiskunnat haluavat siirtää ikääntyvien tukemista jonkun verran enemmän epäviralliselle puolelle ja esimerkiksi perheenjäsenten vastuulle, lapsettomilla ikääntyvillä ei välttämättä ole tukenaan sopivaa tukiverkostoa. Lapsettomat yksinasuvat ovat riippuvaisempia yhteiskunnan tarjoamasta tuesta kuin he, joilla on omia aikuisia lapsia (Deindl & Brandt 2017, 1562-1563; Kröger 2023; Geber 2023; Schnettler & Wöhler 2016). Sekä opinnäytetyön aineiston että tutkimuskirjallisuuden mukaan yksinasuvien lapsettomien tulevaisuuden hyvää arkea turvaamaan tarvitaan jatkossakin vahvoja yhteiskunnan tarjoamia palveluja, sillä läheisten tukea ei ole välttämättä riittävästi saatavilla.

Lapsettomuus nousi opinnäytetyön tuloksissa esille kirjoitettaessa avun ja tuen järjestymisestä. Kirjoittajat otaksuivat, että yhteiskunnan tarjoamien palvelujen lisäksi joitakin palveluja pitää ostaa omalla rahalla, mutta vain harvalla on mahdollisuus sellaiseen, ainakaan pitkäjänteisesti. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa yksin ikääntyneiden kohdalla palvelujen ostaminen nähtiin yhtenä vaihtoehtona, vaikka samalla todettiin, että vain harvalla yksin asuvalla on varaa muihin kuin julkisiin palveluihin (Geber 2023, 4). Opinnäytetyön aineiston mukaan lapsettomilla yksinasuvilla ei ole välttämättä olemassa läheisiä tarjoamassa intensiivistä tukea, mutta ei myöskään pieniä arkipäivän palveluita, kuten siivous- ja kauppa-apua tai perheenjäsenten ja läheisten turvaa sairastaessa. Myös Schnettler & Wöhler (2016, 1356-1359) tekevät tutkimuksessaan saman havainnon. Pienen arkipäivän avuntarpeen kohdalla ikääntyneen, lapsettoman yksinasuvan elämään voisivat astua naapurit, ystävät tai esimerkiksi kevyttä kotiapua tarjoavat järjestöjen vapaaehtoistyöntekijät. Intensiivisemmän tuen saaminen voisi onnistua yksilölle sopivan turvaverkoston rakentamisen ja yhteiskunnan tarjoaman tuen avulla.

Teknologian mukanaan tuomat haasteet ja mahdollisuudet näkyvät opinnäytetyön tuloksissa. Toisaalta yhteiskunnan tarjoamissakin palveluissa toivotaan erityisesti ihmisten kohtaamista, toisaalta tunnistetaan myös nykyistä vahvempi teknisen osaamisen välttämättömyys sujuvan ja hyvän arjen toteutumiseksi. Tähän toivotaan saatavaan yhteiskunnalta tai läheisiltä tukea ja apua. Opinnäytetyön tuloksissa yksinasuvat miettivät jo etukäteen teknologisia innovaatioita eli esimerkiksi mahdollisuutta ilmoittaa nappia painamalla asioiden olevan kotona hyvin. Sosiaali- ja terveysministeriö on samoilla linjoilla tavoitellessaan ikäihmisten itsenäistä suoriutumista tukevien älykkäiden teknologioiden kehittämistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 34–35). Europarlamentin jäsen Sirpa Pietikäinen (2023) kiinnitti luennollaan huomiota teknologian helppokäyttöisyyden kehittämiseen niin, että myös digitekniikkaan tottumattomat ikäihmiset voivat sitä käyttää ja hyödyntää arjessaan. EU:n tavoiteohjelmissa on selkeästi kuultu toive saavutettavasta digitekniikasta. Ikääntyvien yksinasuvien digitaitojen kehittäminen näyttäisi olevan sekä aineiston että tutkimusten mukaan välttämätöntä etenkin, kun haaveena on omassa asunnossa asuminen mahdollisimman pitkään.

Toimiva ja viihtyisä koti mielekkäässä ympäristössä on monen vastaajan toiveena. Omassa kodissa halutaan asua pitkään ja tarvittaessa sinne ollaan valmiita hankkimaan myös palveluita. Kodin halutaan olevan käytännöllinen niin, että siellä mahtuisi tarvittaessa liikkumaan myös esimerkiksi rollaattorin kanssa. Kansallisen ikäohjelman mukaan tavoitteena asuinympäristöjen suunnittelussa ja kehittämisessä on huomioida ikääntyvien tarpeita esimerkiksi korjaamalla ja rakentamalla asuntoja esteettömiksi ja tarpeiden mukaan muunneltaviksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b, 40). Näin siis ikääntyvien yksinasuvien toiveet kohtaavat hyvin ministeriön suunnitelmia.

Opinnäytetyön tulosten mukaan koti voi olla monenlaisessa rakennuksessa, mutta sen pitää olla riittävän kokoinen, turvallinen ja sieltä pitää päästä helposti ulkoilemaan. Koska aineisto koostuu yksinasuvien vapaasti valitsemista teemoista, asumisestakin saadaan tietoa vain sen osalta, mitä kirjoituksista löytyy. Joissakin teksteissä kuvattiin asumisihannetta kaupungin keskustassa kerrostalossa, mistä pääsee helposti liikkeelle sekä kulttuurin ja palveluiden pariin että ostoksille. Yksinasuvien helsinkiläisten asumispreferenssejä selvittävässä tutkimuksessa todetaan, että 60 % asuu mieluiten kerrostalossa (Backman 2015, 43).

Opinnäytetyön tulosten mukaan yhteisöllinenkin asuminen voisi joillekin yksinasuville olla mahdollista, mutta kuitenkin niin, että on selkeästi omaa tilaa ja saa toteuttaa omia yksilöllisiä toiveitaan esimerkiksi ruokailuajoissa, TV-ohjelmien valitsemisessa ja omia vieraitakin voisi käydä. Hall ym. (2022) näkivät tutkimuksessaan lapsettomien ikääntyneiden yhteisöllisyyden edistämisen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevana tekijänä. Lindenin ja Maijasen (2020) mukaan ikääntyneiden yhteisöllinen asuminen koettiin merkittävänä yksinäisyyden kokemusta vähentävänä tekijänä. Tulevaisuuden asumisessa yksinasuvat toivovat yksityisyyden säilymistä ja omassa kodissa asumista siten, että apua, tukea ja turvaa olisi kuitenkin tarjolla hyvinkin lähellä ja sen pitää olla helposti saatavilla. Asuntotuotantoa suunniteltaessa tällaiset yksinasuvien toiveet on syytä ottaa huomioon.

Luonnon läheisyys on yksinasuville merkityksellistä ja tarve olla yhteydessä luontoon liittyy sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tulosten mukaan hyvässä tulevaisuuden arjessa myös ilmastonmuutoksen etenemisen ja lajikadon pysäyttäminen ovat toteutuneet. Ekososiaalisen sivistyksen ajatus tulee hyvin lähelle aineistossa käytyä pohdintaa. Siirilän ja Salosen (2023, 33) mukaan ekososiaalisella sivistyksellä tarkoitetaan elämää tasapainossa ympäristön kanssa. Näin ollen ilman ekologista perustaa ei ole myöskään ihmisten välistä sosiaalista elämää. (Siirilä & Salonen 2023, 33.)

Opinnäytetyön tuloksissa kuultaa läpi huoli kestävästä taloustilanteesta ikääntyneenä. Ihannetilanteessa taloustilanteesta ei tarvitsisi kantaa huolta enää korkealla iällä. Kestävän taloustilanteen rakentamiseksi tarvitaan sekä omaa taloussuunnittelua että yhteiskunnan tukitoimia niin, että vähintäänkin perustarpeet tulevat katettua myös ikääntyneiden kohdalla. Tuloksissa mainittu kotitalousvähenyksen muuttaminen asuntokohtaiseksi voisi auttaa ikääntyvän yksinasuvan taloustilanteessa.

Riittävän hyvä taloustilanne ja velattomuus ovat tärkeitä osia yksinasuvan hyvän arjen toteutumista myös ikääntyneenä. Opinnäytetyön tulosten mukaan varojen toivottiin riittävän paitsi asumiseen, ruokaan ja lääkkeisiin, mielellään myös kulttuuriin, matkustamiseen ja tarpeellisten palvelujen ostamiseen. Ann Bowling (2005) pohtii korkean iän hyvää elämänlaatua käsittelevässä kirjassaan myös ikäihmisten taloustilannetta. Vaikka ikäihmisillä onkin huomattavasti omaisuutta,

se ei jakaudu tasaisesti. Eläkkeelle siirryttäessä tulot pääsääntöisesti laskevat huomattavasti ja tästä kärsivät erityisesti pienillä eläketuloilla elävät, joilla ei ole suurempia säästöjäkään käytössään. (Bowling 2005, 177.) Ikääntyneen taloustilanteeseen voi osittain vaikuttaa itsekin säästämällä mahdollisuuksien mukaan etukäteen. Kaikille tämä ei ole mahdollista, joten myös yhteiskunnan toimia tarvitaan. Kohtuullinen asumiskulujen tukeminen tai esimerkiksi verotuksen kotitalousvähennyksen asuntokohtaisuus voivat auttaa myös ikääntyvän yksinasuvan taloustilanteen tasapainottamisessa.

Hoivaköyhyystutkimuksessaan Teppo Kröger (2022) nostaa esille niin ikään taloudellisen tilanteen ja oikeudenmukaisuuden yhteyden. Köyhyys on oikeastaan tulosta epäoikeudenmukaisuudesta, väittää Kröger (2022, 20). Ilman riittäviä taloudellisia resursseja jopa jokapäiväiset tarpeet, kuten ruuan ja asumisen turvaaminen vaarantuvat. Köyhyyttä ei kuitenkaan nykyisin nähdä ainoastaan taloudellisena köyhyyttenä, vaan voi olla olemassa esimerkiksi myös hoivaköyhyyttä. (Kröger 2022, 20–21.)

Itsemääräämisoikeutta arvostetaan laajasti läntisissä yhteiskunnissa. Ikääntyneiden yksinasuvien on syytä kirjata ylös etukäteen toiveensa esimerkiksi mahdollisesta pitkäaikaishoidon tarpeestaan siinä vaiheessa, kun vielä itse pystyy suunnittelemaan tulevaisuuttaan ja ikääntymistään. (Geber 2023, 1.) Mielenkiintoista on kuitenkin, että esimerkiksi edunvalvontavaltuutuksesta, minkä yksinasuva voisi laatia jo etukäteen ennen ikääntymistään ennakoiden kunnan ja toimintakyvyn heikkenemistä, ei suoranaisesti aineistossa puhuttu, mutta sen sisältämistä asioista kylläkin. On kuitenkin mahdollista, että ajatus edunvalvontavaltuutuksesta oli rakennettu joihinkin kirjoituksiin sisälle. Esimerkiksi sairastumisen yhteydessä toivottavan avun saamisen toiveesta mainittiin toistuvasti kirjoituksissa.

Moni kirjoittaja kuvaili selkeästi yksityiskohtaisiakin toiveitaan ikääntyessään. Tällaiset toiveet liittyivät usein arkipäivän kulkuun, kuten päivärytmiin ja fyysisten tarpeiden toteutumiseen. Toiveita esitettiin itselle sopivista ateria-ajoista, ruoka-aineista, kodin kalustuksesta ja toiveesta päästä liikkumaan ja ulkoilemaan. Yksinasuvan hyvän arjen kannalta on tärkeää, että nämä henkilökohtaiset toiveet ovat jossain kirjattuina niin, että ne pysyvät myös auttavien tahojen tiedossa.

Itsemääräämisoikeuden toteutuminen on erittäin tärkeää yksinasuville. Kuolemaan liittyvät toiveet olivat keskeisesti esillä yksinasuvien kertoessa itsemääräämisoikeuden toteutumisesta. Toivottiin turvallista ja rauhallista loppuelämää ja kuolemaa, jolloin lähellä olisi luotettavaa tukea. Aineistossa nousi vahvasti esille myös toivomus avustetun kuoleman eli eutanasian laillistamisesta, niin ”saisi itse päättää, milloin on tarpeeksi”, kuten yksi vastaaja kirjoitti. Gilleard (2020) pohtii Alankomaiden tilanteeseen nojaten vanhusten oikeutta kuolla yksilöllisten toiveidensa mukaan valitsemallaan tavalla ja itse päättämään ajankohtana. Hänen mukaansa on ymmärrettävää, että joillakin on halu itsemääräämisoikeuden mukaisesti päättää itse oman ikääntymisensä ääriraja ja toivoa kuolemaa korkealla iällä siinä vaiheessa, kun elämä alkaa tuntua enemmän huonolta kuin siedettävältä. Gilleard kokee tämän monimutkaiseksi ja vaikeaksi kysymykseksi. (Gilleard 2020, 1246.)

Suomessa eutanasian laillistaminen ei ole nykyisellä lainsäädännöllä mahdollista. Sosiaali- ja terveysministeriön asettama eutanasian sallimista pohtinut työryhmä päätyi esittämään palliatiivisen hoidon kehittämiseksi tarvittavia muutoksia, mutta eutanasian laillistamiseen asiantuntijaryhmä ei löytänyt yhteistä näkemystä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021; Hänninen 2022.) Yksinasuvan läheleen kokoaman turvaverkoston kanssa voisi pohtia myös oman elämän loppuvaiheiden ja jopa oman kuolemankin järjestelyjä niin, että ainakin jollain on tieto siitä, millaisia toiveita henkilöllä on viimeisten aikojensa varalle.

Eräs opinnäytetyön kirjoituspyyntöön vastannut yksinasuva toteaa, että hyvä arki perustuu omille toiveille. Nimenomaan yksinasuvan omien toiveiden toteutuminen yksilön etukäteen ajattelemalla tavalla on myös tärkeä johtopäätös koko opinnäytetyön osalta. Toiveiden toteutuminen vaatii myös niiden sanoittamista etukäteen ja sen varmistamista, että joku muukin näistä toiveista tietää ja voi olla yksinasuvan tukena toiveiden toteuttamisessa. Lisäksi näitä yksinasuvien toiveita hyvän arjen toteuttamiseksi pitää saattaa yhteiskunnallisten päättäjien tietoon, että rakenteellisetkin muutokset esimerkiksi kohtuuhintaisten palvelujen ja asumisratkaisujen tuottamisessa voivat vähitellen toteutua.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyön aiheen pohdinta alkoi jo opintojen alkaessa keväällä 2022. Opinnäytetyöseminaareissa mieleeni jäi opettajien kannustus siihen, että aiheen pitää olla itseä innostava ja sytyttävä. Koska olin työskennellyt pitkään yksinasuvien kanssa, minua kiinnosti löytää opinnäytetyön aihe tästä ilmiöstä. Olin havainnut, että yksinasuvien elämäntilanteiden haasteet jäävät helposti huomiotta. Erityisen haastavassa tilanteessa ovat usein ikääntyneet lapsettomat yksinasuvat, joilla ei ole olemassa läheisiä sukulaisia, eikä muutakaan vahvaa tukiverkkoa ympärillään.

Työssäni olen kohdannut lukuisia lapsettomia yksinasuvia ja keskustellut monen kanssa heidän tulevaisuudensuunnitelmistaan. Monella ei käytännössä ole läheisiä sukulaisia tai muitakaan läheisiä, jotka lähtisivät hoitamaan heidän asioitaan toimintakyvyn mahdollisesti heikentyessä. Koska Suomessa sosiaaliturva näyttäisi olevan enemmänkin heikkenemässä kuin vahvistumassa, minua kiinnosti saada tietää, miten lapsettomat yksinasuvat varautuvat ikääntymiseensä ja millaisena he näkevät vanhuutensa.

Minua kiinnosti nimenomaan se, miten eläköitymistä lähestyvät tai jo eläkeiässä olevat ihmiset suhtautuvat omaan ikääntymiseensä lapsettomina yksinasuvina. En halunnut määritellä rajaavilla ennakkokysymyksillä liikaa heidän ajatuksiaan, vaan jätin tutkittaville mahdollisuuden kertoa vapaasti, millaisena he itse näkevät tulevaisuutensa hyvän arjen ikäihmisinä. Jokainen etukäteiskysymys olisi ohjannut ajattelua johonkin tiettyyn oletukseen hyvän arjen sisällöistä. Toisaalta taas apukysymykset olisivat joillekin vastaajille saattaneet laajentaakin ajattelua hyvän arjen osa-alueiden pohdinnasta.

Tässä opinnäytetyössä oli yksi selkeä tutkimustehtävä eli selvittää sitä, mitä yli 55-vuotiaat lapsettomat yksinasuvat ajattelevat tulevaisuuden hyvästä arjestaan. Tutkimukseen osallistuvat lähestyivät tutkimusteemaa kehyskertomuksen avulla (liite 2).

Minulla oli työni puolesta valmiiksi yhteys Yksinasuvat ry:n kanssa ja tuntui luontevalta konsultoida yhdistystä opinnäytetyöprosessissani. Prosessin aikana mielessäni oli moniakkin täsmennettyjä kysymyksiä, mutta keskustelut sekä Yksinasuvat ry:n puheenjohtaja Raija Eevan (2023) kanssa että aineistonkeruun pohdinta opinnäytetyöseminaarissa ohjasivat valittuun johtopäätökseen eli täysin avoimeen kirjoituspyyntöön (liite 1). Uskoin, että anonyymisti kirjoittaminen voisi olla mahdollinen ja luotettava tapa kerätä aineistoa.

Koska yksinasuvien asiat ovat minulle työssäni tuttuja, uskoin avoimen kirjoituspyynnön kautta pystyvänä etäännyttämään omat mahdolliset ennakoajatukset ja antamaan yksinasuville oletuksistani vapaan ajattelutilan kirjoittamisen myötä. Anonyymien kirjoitusten keräämisen heikkoutena on se, että ei voi esittää kirjoittajille lisäkysymyksiä. Vaarana on myös tehdä tulkintoja kirjoitusten niistä kohdista, jotka jäävät mahdollisesti itselle epäselviksi. Kirjoituspyyntö suosii niitä, joille kirjoittaminen on ennestäänkin luontevaa ja näin aineistosta jäi pois sellaisten ihmisten ajatukset, joille kirjoittaminen on vierasta.

Kirjoituspyynnössä rohkaisin kirjoittajia olemaan mieltimättä oikeakielisyyttä tai kirjoitusasun muodollisia puolia, sillä sisältö oli ratkaiseva. Aineistonkeruutavan suurin etu sisällöllisesti oli avoimuus yksinasuvien itse määrittelemille hyvän arjen määritelmille ja sisällöille. Seurakuntayhteyden merkitys tuli muutamassa kirjoituksessa esille, mikä varmastikin johtui siitä, että kirjoituspyyntö julkaistiin Yksinasuvat ry:n kanavien lisäksi kahden seurakunnallisen yhteisön kautta. Kirjoituksia saatiin opinnäytetyöhön riittävästi. Tämän opinnäytetyön aineistonkeruutapa täytti odotukseni, vaikka muutama lisäkirjoituskin olisi ollut tervetullut.

Opinnäytetyöseminaarissa esiteltiin mahdollisuutta käyttää kehyskertomusta aineistonkeruussa. Esittelin Yksinasuvat ry:lle ehdotukseni onnistuneen ja mahdollisesti kielteisemmän tulevaisuuden miettimiseksi kehyskertomusten avulla. Puhelinkeskusteluissa yhdistyksen puheenjohtajan kanssa (Eeva 2023) päädyin kuitenkin valitsemaan vain myönteisen tarinan hyvästä arjesta. Emme keskustelun myötä nähneet ketään osapuolta hyödyttävää syytä miettiä kielteistä tulevaisuuskuvaa. Hylkäsin aiemmin mielessäni olleen ehdotuksen toivotusta onnellisesta tulevaisuudesta. Onnellisuus terminä on melko abstrakti. Onnellisuuteen saatetaan helposti liittää myös pohdintaa parisuhteesta. Hyvä arki käsitteenä tuo

mieleen enemmänkin tavallisen arkisen elämän ja sitä tässä opinnäytetyössä haettiin. Hyvä arki ikääntyneenä alkoi kuulostaa realistiselta ja järkevältä valinnalta ja siihen lopulta päädyin.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä Suomessa on jo nyt Tilastokeskuksen (2023) mukaan 1,3 miljoonaa yksinasuvaa ja ilmiö näyttää vain voimistuvan. Kuitenkaan tutkimuksia yksinasuvien omasta näkökulmasta ei ole juurikaan tehty Suomessa. Ikääntyneiden ja lapsettomien määrä on kasvussa ja näillä ilmiöillä on tulevaisuudessa vaikutusta myös huoltosuhteen kehittymiseen (Tilastokeskus 2021, 2023).

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Yksinasuvat ry:n kanssa. Opinnäytetyön sisällöstä keskusteltiin sähköpostitse ja puhelimitse yhdistyksen puheenjohtaja Raija Eevan kanssa. Eevan kanssa käytyjen sähköpostikeskustelujen pohjalta kehyskertomuksen ideaa muokattiin käsittelemään nimenomaan hyvää tulevaisuusnäköymää. Tutkimusaihe oli Yksinasuvat ry:n hallituksen kokouksen käsitellyssä ja hallitus tutustui myös opinnäytetyön tutkimussuunnitelmaan. Periaatepäätös opinnäytetyösopimuksesta yhdistyksen kanssa anottiin opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen yhteydessä Yksinasuvat ry:n hallitukselta huhtikuussa 2023.

Aineistoa kerättiin kirjoituspyynnöillä Yksinasuvat ry:n jäsenkirjeen ja Facebook-julkaisun, Tampereen sinkut -verkkosivuston, Turun tuomiokirkkoseurakunnan Yksinasuvat työikäiset -verkkosivuston ja näiden tahojen sähköpostiosoitteistojen kautta. Anonyymien aineistonkeruun vuoksi tiedossani ei ole, mitä kautta kukin kirjoittaja sai tiedon osallistumismahdollisuudesta tämän opinnäytetyön toteuttamiseen.

Opinnäytetyöprosessi toteutui kokonaisuudessaan suunnitellussa aikataulussa eli noin yhden kalenterivuoden aikana. Kirjallisuuskatsauksen kokoaminen oli merkityksellinen kokemus tieteelliseen tietoon tutustumisessa. Sekä sen kautta että myöhemminkin tutkimustietoa kerätessä pääsin tutustumaan moniin tiedejulkaisuihin ja etenkin kansainvälisiin tutkimuksiin. Useat käyttämäni suomalaisetkin tutkimukset oli julkaistu kansainvälisissä tiedejulkaisuissa englanniksi. Uppouduin selailemaan ja lukemaankin myös monia sellaisia tieteellisiä tekstejä, joita

en kuitenkaan voinut hyödyntää opinnäytetyössäni. Kuitenkin lukukokemukset tuntuivat innostavilta. Tutkimustietoa etsittäessä vahvistui jo aiemminkin tiedosani ollut ymmärrys siitä, että Suomessa ei juurikaan tutkita yksinasumista ilmiönä. Vahvistui ymmärrys siitä, että yksinasuvat ovat elämäntilanteensa parhaita asiantuntijoita, mutta jokainen tarvitsee arjessaan yhteyksiä muihin ihmisiin ja myös yhteiskunnan tukea.

Laadullisen tutkimuksen menetelmäkurssille osallistumisella oli ratkaiseva apu sisällönanalyysin toteutuksen oppimisessa. Vaikka tässä opinnäytetyössä aineistonkeruu oli mutkatonta ja helppoa opinnäytetyön tekijän näkökulmasta, sisällönanalyysin tekeminen oli opinnäytetyövaiheessa työlästä ja aikaa vievää. Onnistunut analyysitaulukko antoi kuitenkin hyvän pohjan tulosluvun kirjoittamiselle. Ohjaavalta opettajalta saatu tuki opinnäytetyön kirjoittamisessa oli merkityksellistä ja ohjasi eri vaiheissa oikeaan suuntaan. Myös keskusteluista opinnäytetyöseminaareissa oli paljon käytännöllistä hyötyä opinnäytetyön etenemisessä. Opinnäytetyön aihe kiinnosti henkilökohtaisesti ja vahvasti käsitystäni siitä, että Suomessa olisi tarpeellista tutkia enemmän yksinasumisen ilmiötä sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys koskee paitsi tutkimuksen menetelmiä ja aineistonkäsitteilyn tapoja, myös tutkimuksen laatua. Eettisesti pätevän tutkimuksen suunnitelma on laadukas ja raportointi on tehty hyvin. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Opinnäytetyö toteutettiin hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan noudattaen rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta sekä opinnäytetyön aineiston keräämisessä, tulosten käsittelyssä ja tallentamisessa, että tulosten arvioinnissa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät olivat eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen mukaisia. Viittaukset käytettyihin lähteisiin tehtiin asianmukaisella tavalla kunnioittaen alkuperäislähdettä. Tutkimuslupa- ja opinnäytetyösopimukset tehtiin asiallisesti (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2019, 6). Esteellisyys huomioitiin aineistonkeruussa ja sen -käsittelyssä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Tässä opinnäytetyössä esteettömyys varmistettiin anonyymilla ai-

neistonkeruutavalla, sillä oli mahdollista, että Tampereen seurakuntien yksinasuvien toiminnan kautta vastaajissa olisi ollut henkilöitä, joita tunnen työni kautta. Esteettömyys vahvistui myös siten, että aineistoa kerättiin Turun seurakuntien yksinasuvien aikuisten toiminnan ja Yksinasuvat ry:n kautta, eikä minulla ole tiivistä yhteyttä näiden tahojen toiminnassa tai vaikutuspiirissä olevien ihmisten kanssa.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiin periaatteisiin kuuluu se, että tutkimuksen tekijä kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Tutkimus pitää toteuttaa niin, että siitä ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Nämä eettiset periaatteet suojaavat tutkittavina olevia ihmisiä. Tutkijan tulee käyttää tutkijan vapauttaan vastuullisesti. Luottamus tutkijan ja tutkimuksiin osallistuvien henkilöiden välillä säilyy kunnioittamalla tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7-8; Ammattikorkeakoulujen rehtori-neuvosto 2019, 9.)

Tässä opinnäytetyössä osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistujat saivat jo kirjoituskutsussa tiedon siitä, miten aineistoa käsitellään, säilytetään ja miten sitä käytetään (liitteet 1 & 2). Tutkimuksen aineistoa käytettiin ainoastaan sosiaalialan opinnäytetyössä. Tässä opinnäytetyössä ei kerätty tutkimukseen osallistuvilta henkilötietoja eikä muitakaan tunnistetietoja, mistä voisi päätellä yksityiskohtaista tietoa tutkimukseen osallistuvista. Näiden tietojen kysyminen olisi ollut eettisesti arveluttavaa, sillä näillä seikoilla ei ollut opinnäytetyön sisällön kannalta merkitystä kuvailtaessa kuviteltua hyvää arkea ikääntyneenä. Tämän opinnäytetyön aineistoa tuottaneille kirjoittajille kerrottiin myös, että opinnäytetyö on valmistuttuaan vapaasti luettavissa Theseus-tietokannassa.

Opinnäytetyön tekstiä käytettiin loppuvaiheessa muutaman kerran Turnitin alkuperäisyyden tunnistusjärjestelmässä eli plagioinnin tarkistuksessa. Valmis opinnäytetyö syötettiin Turnitin alkuperäisyyden tunnistusjärjestelmään ja kaikissa tarkistusvaiheissa tehtiin tarvittavat korjaukset tekstiin. Opinnäytetyön valmistuttua ja hyväksytyksi tultua aineisto tuhotaan asianmukaisesti, eikä sitä käytetä missään muualla. Aineisto säilytettiin salasanalla suojattuina tiedostoina, joihin

vain tutkijalla oli pääsy. Valmis opinnäytetyö on luettavissa julkisessa elektronisessa ammattikorkeakoulujen Theseus-tietokannassa.

Objektiivisen tutkimuksen on oltava sekä luotettavaa että puolueetonta. Puolueeton tutkija ei anna oman viitekehyksensä tai näkökulmansa muokata tutkimuksessa saatuja tuloksia. Luotettava tutkimus on uskottavaa, mikäli tutkimukseen osallistuneita on riittävästi ja tutkittavilta saadaan myös riittävä määrä aineistoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tässä opinnäytetyössä puolueettomuuteen pyrittiin antamalla yksinasuville vastuu määrittää itse ne asiat, jotka kuuluvat heidän mielestään lapsettoman ikään-tyvän yksinasuvan hyvään arkeen. Aineiston analyysi tehtiin hyvien tutkimuskäytäntöjen mukaisesti ja luotettavuuteen pyrittiin saamalla riittävä määrä yksinasuvien kirjoituksia. Oletuksena oli, että riittävä määrä aineistoa, eli tässä tapauksessa kirjoituksia, voi olla vähintään 20 riippuen niiden sisällöstä ja niistä saatavan aineiston määrästä. Tässä opinnäytetyössä saatiin 24 kirjoitusta, joista 23 hyödynnettiin. Yhden kirjoittajan tekstin hylkäyksen syynä oli kirjoittajan ilmoittama ikänsä, jolloin hän ei tarkkaan ottaen kuulunut vielä kohderyhmään.

Aineiston riittävyttä ja samalla luotettavuutta voi arvioida tutkimalla aineiston saturaatiota eli kylläntymistä. Kun aineistoa on riittävästi, se alkaa toistaa itseään, eikä tule enää uutta tietoa. Opinnäytetyössä saturaatiopisteeseen voi riittää noin 15 vastausta, mutta vastausten sisältö on kuitenkin erittäin merkittävä tekijä. Jokaisessa vastauksessa pitää olla myös riittävästi tutkimuksen kannalta olennaista sisältöä. Saturaatiopisteen saavuttaminen lisää tutkimusaineiston luotettavuutta ja tämä helpottaa sisällönanalyysin tekemistä. (Pitkäranta 2014, 97-98.)

Tässä opinnäytetyössä luotettavuuteen pääsyä auttoi se, että kirjoitukset olivat riittävän pitkiä niin, että tekstistä alkoi kirkastua, mitä kirjoittaja ilmaisuillaan täsmällisesti tarkoittaa. Kirjoituksiin perustuva tutkimusaineisto voi olla luotettavuuden kannalta haastava, jos opinnäytetyön tekijä alkaa tehdä omista lähtökohdistaan käsin johtopäätöksiä siitä, mitä tutkittava on ilmaisuillaan tarkoittanut. Vaikka kirjoituksia oli tutkimuksen tarpeeseen nähden riittävästi, niitä olisi voinut olla enemmänkin monipuolistamassa aineistoa.

Aineisto ilmaisi kirjoituspyyntöön vastanneiden 23 kirjoittajan ajatuksia hyvän arjen odotuksista ikääntyneenä. On mahdollista, että vastaajat olivat miettineet keskimääräistä enemmän yksinasumiseen liittyviä asioita, sillä heistä mahdollisesti suuri osa oli ilmoittanut halukkuutensa pysyä yksinasuville suunnatuilla postituslistoilla. Kuitenkaan opinnäytetyöntekijällä ei ole tietoa siitä, löysivätkö vastaajat kirjoituspyynnön postituslistan kautta, vaiko avoimelta Facebook-sivustolta tai verkkosivulta.

Kaksi opinnäytetyösopimuksen allekirjoittajatahoa oli kirkollisia toimijoita, joten on mahdollista, että vastaajissa oli myös keskimääräistä enemmän kirkollisen kontekstin edustajia. Uskonnollisuus näkyi joissain kirjoituksissa, mutta ei korostuneesti.

8.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusaiheet

Jatkossa olisi erittäin hyödyllistä tutkia, millä tavoin ikääntyneiden, lapsettomien ja yksinasuvien määrän kasvu vaikuttaa yhteiskunnassa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja miten yhteisöllisyys voi toteutua yksinasuvan elämässä. Väestöennusteita onkin jo tehty, mutta yhteiskuntarakenteen kannalta olisi kiinnostavaa selvittää, mitä vaikutusta yksinasuvien suurella määrällä on sosiologisesti. Yhteiskunnassa voisi myös selvittää, millaisia keinoja tulevaisuudessa kehitetään nimenomaan lapsettomien yksinasuvien ikäihmisten hyvän arjen turvaamiseksi. Yksinasumista ilmiönä on vielä hyvin vähän tutkittu.

Olisi tärkeää tutkia, millaisia haasteita ja mahdollisuuksia eri ikäisten yksinasuvien määrän kasvulla voisi olla tulevaisuuden asumisratkaisuihin. Tämän opinnäytetyön aineistossa nousi esille myös sellaisia asumisvaihtoehtoja, joissa samassa korttelissa asuisi eri ikäisiä ja heillä olisi ohjatusti myös yhteistä toimintaa tai yhteistiloja käytössään. Löysin myös suomalaisia tutkimuksia yksinasuvista ikäihmisistä, mutta niissäkin pääsääntöisesti yksinasuvat olivat jääneet leskiksi ja heillä oli turvanaan aikuisia lapsia. Voisi olla tärkeää selvittää, mistä lapsettomille yksinasuville löytyy intensiivistä tukea ja turvaa kotona asumisen mahdollistamiseksi, mikäli yhteiskunnan palvelut eivät pysty tukea tuottamaan, eikä läheisiäkään ole auttamassa.

Lapsettoman yksinasuvan vanhuuteen tai ikääntymiseen varautuminen vaikuttaa tulosten perusteella välttämättömältä hyvän arjen toteutumiseksi. Olisi hyvä tutkia, miten ikääntyvien lapsettomien yksinasuvien tukiverkostot muodostuvat ja miten yhteiskunta voi olla siinä tukena. Useissa tutkimuksissa nousi esille huoli siitä, miten vastataan vaativamman tuen saamiseen, kun ei ole perheen puolesta lähiomaisia. Erityisesti heikossa taloudellisessa ja sosiaalisessa tilanteessa olevien ikääntyneiden lapsettomien yksinasuvien palvelutarpeiden arviointiin pääseminen voisi olla myös tutkimuksen kohteena.

Teknologiset ratkaisut voivat olla hyödyllisiä yksin kodeissaan asuvien tueksi ja turvaksi. Tekoälyn ja teknologisten ratkaisujen tulee olla niin käytettäviä, että myös digitekniikkaan perehtymätön voi niitä hyödyntää (Pietikäinen 2023.) Aineistosta nousi yhden kirjoittajan idea siitä, että yksin kotona esimerkiksi toipilaana oleva voisi painaa jotain nappia ilmoittaakseen hoitohenkilökunnalle olevansa hengissä ja turvassa. Biometrisen tunnistautumisen avulla voisi vain sormeä painamalla antaa viestiä samalla sykkeestä ja verenkierrosta. Tällaista voisi olla mahdollista kehittää yksin kotona asuvien turvaksi. Tällainen tekniikka ei vaatisi käyttäjältään tietoteknistä erityisosaamista, mutta voisi olla hyvä tutkimuskohde. Voisi olla hyvä tutkia, millaisia teknologisia ratkaisuja voidaan kehittää ihmisten tueksi kotioiloissa, kun valtakunnalliset tavoitteet tähtäävät siihen, että ihmiset asuvat mahdollisimman pitkään omissa kodeissaan.

Suomessa on vahva yksilönsuoja ja itsemääräämisoikeudelle annetaan myös tilaa. Joskus itsemääräämisoikeuden turvin asiakas voi kieltäytyä vastaanottamasta yhteiskunnankaan palveluita kotiin tai hänelle ei edes tarjota niitä, mikäli hän ei osaa itse hakeutua avun ja tuen pariin. On mahdollista, että yksilönsuojan ja itsemääräämisoikeuden vuoksi ihminen jää vaille hoitoa, vaikka kunto ja terveydentila sitä vaatisikin. Tässä liikutaan herkillä alueella. Olisi kiinnostavaa tutkia, millaiset olosuhteet ja elämäntapahtumat ovat johtaneet tilanteisiin, että yksin asunut erakoitunut ikäihminen kuolee kotiinsa ja hänet löydetään vasta viikkojen tai kuukausien päästä. Tutkimuksella ja toimenpide-ehdotuksilla voitaisiin ehkä selvittää, millaisilla toimilla yksinäiset kotikuolemat voitaisiin estää tai ainakin niitä voitaisiin vähentää. Opinnäytetyön aineistossa nousi esille myös toive, ettei tarvitsisi kuolla yksin kotona.

LÄHTEET

Alarcão, V., Costa, J., Madeira, T., Peixoto-Plácido, C., Fernandes, E., SousaSantos, N., Santos, O., Nicola, P., Lopes, C. & Gorjão-Clara, J. 2022. Self-perceived general health among community-dwelling Portuguese older adults: do men and women differ? *Ageing & Society*, 42, 223–245. Viitattu 22.1.2023. Vaatii käyttöoikeuden. doi: 10.1017/S0144686X20000811

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. E-kirja. Tampere: Vastapaino. Viitattu 4.10.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-951-768-385-2>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 6.10.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf? t=1578480382>

Anttila, P. n.d. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Metodix – metoditietämystä kaikille. Viitattu 29.1.2023. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/>

Backman, K. 2015. Yksinasuvien helsinkiläisten asumispreferenssit. Pro gradu -tutkielma. Maantiede. Kaupunkimaantiede. Helsingin yliopisto. Viitattu 19.10.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2017112251273>

Bennett, J. M. 2017. Singleness and the Church: A New Theology of the Single Life. E-kirja. New York: Oxford University Press. Viitattu 26.1.2023. Vaatii käyttöoikeuden. https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/176jdv/cdi_scopus_primary_626157160

Bowling, A. 2005. Ageing Well. Quality of Life in Old Age. McGraw-Hill Education. Berkshire: Open University Press.

Deindl, C. & Brandt, M. 2017. Support networks of childless older people: informal and formal support in Europe. *Ageing & Society* 37, 1543 – 1567. Viitattu 22.1.2023. Vaatii käyttöoikeuden. doi: 10.1017/S0144686X16000416

Dufva, M. & Rekola, S. 2023. Megatrendit 2023. Ymmärrystä yllätysten aikaan. Sitran selvityksiä 224. Helsinki: Sitra.

Eeva, R. 2023. Puhelinkeskustelu 20.4.2023.

Einhart, E. J., Flynn J. M. & Flowers R. K. 2023. Solo Agers Can Find Independence in Planning and Advocacy. *Generations Journal* 47 (2), 1–9. American Society on Aging. Viitattu 25.10.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www-proquest-com.libproxy.tuni.fi/docview/2846117692/fulltextPDF/7FC8707A6ED44189PQ/1?accountid=14242>

Eskola, J. & Wallin, A. 2015. Eläytymismenetelmä: perusteet ja mahdollisuudet. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Fihel, A., Kalbarczyk, M., Nicińska, A. 2022. Childlessness, geographical proximity and non-family support in 12 European countries. Centre of Migration Research. University of Warsaw, Warsaw, Poland. Institut des Migrations, Paris, France. Faculty of Economic Sciences. University of Warsaw, Warsaw, Poland. *Ageing & Society* 42, 2695-2720. Viitattu 22.1.2023. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000313>

Finto. n.d. Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu. Verkkosivusto. Viitattu 15.4.2023. <https://finto.fi/fi/>

Geber, S. Z. 2018. Essential Retirement Planning for Solo Agers. A retirement and aging roadmap for single and childless adults. E-kirja. Coral Gables, Florida: Mango Publishing. Viitattu 26.10.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/reader.action?docID=5325089>

Geber, S. Z. 2023. Confronting the Challenges of Solo Aging. *Generations Journal* 47 (2), 1-4. American Society on Aging. Viitattu 3.10.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www-proquest-com.libproxy.tuni.fi/socscijournals/docview/2846118287/fulltextPDF/7A3C8CE4EF214478PQ/4?accountid=14242>

Gilleard, C. 2020. Finitude, choice and the right to die: age and the completed life. *Ageing & Society* 42, 1241-1251. Viitattu 20.10.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://doi:10.1017/S0144686X2000149X>

Günther, K., Ekqvist, E., & Katajisto, J. 2020. Toiseus tahattomasti lapsettomien naisten kokemana. *Janus. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti* 28 (3), 273–289. Viitattu 16.10.2023. <https://doi.org/10.30668/janus.75551>

Hadley, R. 2021. “It’s most of my life – going to the pub or the group”: the social networks of involuntarily childless older men. *Ageing & Society* 41 (1), 51-76. Viitattu 22.1.2023. doi: 10.1017/S0144686X19000837

Hall, A., Spiers, G. & Hanratty, B. 2022. Constructions of childlessness and ageing: legitimising dependency on unpaid care? *Quality in ageing and older adults* 23 (4), 165-173. Viitattu 11.6.2023. doi: 10.1108/QAOA-10-2021-0078

Heikkinen, H. L. T., Foster, R., Salonen, A. O., & Saari, A. 2023. Hyvä elämä kestää. Teoksessa Foster, R., Heikkinen, H. L. T., Nyberg, C., Saari, A. & Salonen, A. O. (toim.) 2023. Kertomuksia kestävästä elämästä. Opetus- ja kulttuuriministeriö: KESTO – Eettinen kestävyysosaaminen työelämä- ja korkeakoulukontekstissa -hanke, 219-226. E-kirja. Turenki: Into. Viitattu 16.10.2023. <https://www.haaga-helia.fi/fi/kestava-elama>

- Hänninen, J. 2022. Auta minut kuolemaan. Armollinen, rikollinen eutanasia. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen, S. (toim.) 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta Oy, 96-100. Viitattu 18.10.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-256-7>
- Kauppinen, T. 16.12.2022. STTK tutki: Yhä useampi suomalainen asuu yksin. Verkkosivusto. Viitattu 8.4. 2023. <https://www.sttk.fi/2022/12/16/sttk-tutki-yha-useampi-suomalainen-asuu-yksin/>
- Keskusta. n.d. Eteenpäin! Vastuuta koko Suomesta. Keskustan eduskuntavaaliohjelma 2023. Verkkosivu. Viitattu 8.4.2023. <https://keskusta.fi/wp-content/uploads/2023/01/Keskustan-eduskuntavaaliohjelma-2023.pdf>
- Kess, K. 2023. Itsemääräämisoikeus sosiaali- ja terveydenhuollossa. E-kirja. Helsinki: AlmaTalent. Viitattu 24.10.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://verkkokirja-hylly-almatalent-fi.libproxy.tuni.fi/teos/JACBGXETEB#piste:t1Tg>
- Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 2015b. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kristillisdemokraatit. n.d. Järjen ääni. Äänestä Suomeen suunnanmuutos. Eduskuntavaaliohjelma 2023. Viitattu 22.4.2023. https://www.kd.fi/files/2023/01/KD_vaaliohjelma_EKV2023-WEB.pdf
- Kröger, T. 2022. Care Poverty. When Older People's Needs Remain Unmet. Sustainable Development Goals Series. E-kirja. Springer International Publishing AG. Viitattu 22.9.2023. Vaatii käyttöoikeuden. https://andor.tuni.fi/permalink/358FIN_TAMPO/1j3mh4m/alma9911322006405973
- Kulmala, J. (toim.) 2019. Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kuusela, M. 2020. Ennakoimalla elämänlaatua. Vanheneminen.fi-sivuston käyttäjäkokemuksia. Terveystieteiden tutkimusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö Geronomi YAMK. Viitattu 28.1.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020092320650>
- Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 22.9.2000/812. Viitattu 24.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812#SnippetTab>
- Lapsettomien yhdistys Simpukka ry. n.d. Verkkosivu. Viitattu 8.4.2023. <https://www.simpukka.info/>

Lindén, O. & Majjanen, K. 2020. Ikääntyneiden yksinäisyyden tunteen vähentäminen. Sosiaali- ja terveystalouden kehittäminen ja johtaminen. Uusiyhteisöllisyys, osallisuus ja johtaminen. LAB ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystalouden Lappeenranta. Opinnäytetyö YAMK. Viitattu 26.1.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202001161308>

Lundan, J. 2017. Lähitori toimintakyvyn ja hyvän arjen tukijana. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö YAMK. Viitattu 9.4.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017121721709>

Małgorzata, M. 2020. Old-Age Trajectories of Life Satisfaction. Do Singlehood and Childlessness Hurt More When People Get Older? *Sciendo. Swiss Journal of Sociology*, 46 (3), 397–424. Viitattu 22.1.2023. doi: 10.2478/sjs-2020-0020

Martela, F. 2020. Elämän tarkoitus. Suuntana merkityksellinen elämä. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Mäkinen, A. 2008. Oikeesti aikuiset. Puheenvuoroja yksineläjänaisen normaaliudesta, hyväksyttävyydestä ja aikuisuudesta. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 22.1.2023. <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7450-7>

Penning, M. J. & Wu, Z. 2014. Marital Status, Childlessness, and Social Support among Older Canadians. *Canadian Journal on Aging/ La Revue Canadienne du vieillissement* 33 (4), 426–447. doi: 10.1017/S0714980814000385

Pesando, L. M. 2019. Childlessness and upward intergenerational support: crossnational evidence from 11 European countries. *Ageing & Society* 39, 1219–1254. Viitattu 22.1.2023. <https://doi.org/10.1017/S0144686X17001519>

Pietikäinen, S. 2023. Train the AI & data to be smart, sustainable and ethical. Luento. TAMK Masters' Conference. 12.10.2023. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampere.

Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Työkirja ammattikorkeakouluun. E-kirja. Jokioinen: e-Oppi Oy. Viitattu 13.4.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789522828019>

Raitala, L. 2022. Toimijuus ja normi: lingvistinen diskurssianalyysi vapaaehtoisen lapsettomuuden kulttuurisista merkityksistä. Oulun yliopiston tutkijakoulu. Humanistinen tiedekunta. Oulun yliopisto. *Acta Universitatis Ouluensis* 2022:B 204. Väitöskirja. Viitattu 21.1.2023. <http://urn.fi/urn:isbn:9789526235431>

Rantala, I. 2015. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 2015b. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 108-133.

Rantanen, T., Portegijs, E., Kokko, K., Rantakokko, M., Törmäkangas, T. & Saajanaho, M. 2019. Developing an Assessment Method of Active Aging. University of Jyväskylä Active Aging Scale. *Journal of Aging and Health* 31 (6), 1002-1024. Viitattu 3.10.2023. <https://doi.org/10.1177/0898264317750449>

Ristolainen, H., Tiilikainen, E. & Rissanen, S. 2019. Kotona asuvien ikäihmisten palveluohjauksen vaikuttavuus - kuvaileva kirjallisuuskatsaus. *Gerontologia* 32 (4), 252–274. Viitattu 25.9.2023. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.75681>

Saari, J. 2020. Samassa veneessä. Hyvinvointivaltio eriarvoistuneessa yhteiskunnassa. E-kirja. Jyväskylä: Docendo. Viitattu 2.2.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523820371>

Schnettler, S. & Wöhler, T. 2016. No children in later life, but more and better friends? Substitution mechanisms in the personal and support networks of parents and the childless in Germany. *Ageing & Society* 36, 1339-1363. Viitattu 22.1.2023. doi:10.1017/S0144686X15000197

Siirilä, J. & Salonen, A. O. 2023. Kohti kestäväää yhteiskuntaa ja maailmaa. Teoksessa Foster, R., Heikkinen, H. L. T., Nyberg, C., Saari, A. & Salonen, A. O. (toim.) 2023. Kertomuksia kestävästä elämästä. Opetus- ja kulttuuriministeriö: KESTO – Eettinen kestävyysosaaminen työelämä- ja korkeakoulukontekstissa -hanke, 219–226. E-kirja. Turenki: Into, 22–42. Viitattu 18.10.2023. <https://www.haaga-helia.fi/fi/kestava-elama>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020a. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020: 29. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 25.9.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020b. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikävyväkäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. Viitattu 11.10.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Elämän loppuvaiheen asiantuntijaryhmä esittää muutoksia palliatiiviseen hoitoon – eutanasian laillistamisesta ei löydetty yhteistä näkemystä. Sosiaali- ja terveysministeriö 31.8.2021. Viitattu 20.10.2023. <https://stm.fi/-/elaman-loppuvaiheen-asiantuntijaryhma-esittaa-muutoksia-palliatiivisen-hoitoon-eutanasian-laillistamisesta-ei-loydetty-yhteista-nakemysta>

Štípková, M. 2021. Marital status, close social network and loneliness of older adults in the Czech Republic. *Ageing & Society* 41, 671–685. Viitattu 22.1.2023. doi:10.1017/S0144686X19001442

Suomen Sosiaalidemokraattinen puolue. n.d. Rohkeutta olla sinun puolellasi – SDP:n tavoitteita 2030-luvulle. SDP:n eduskuntavaaliohjelma 2023. Viitattu 22.4.2023. <https://www.sdp.fi/eduskuntavaalit-2023/vaaliohjelma/sinun-puolellasi/>

Tampereen seurakunnat. 2023. Tampereen sinkut. Verkkosivu. Viitattu 11.10.2023. https://tampereenseurakunnat.fi/sivustot/tampereen_sinkut

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. n.d. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Keskeisiä käsitteitä. Verkkosivu. Viitattu 20.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terämä, E., Tiitu, M., Paavola, J-M., Vainio, A., Määttänen, N., Miettinen, A., Kon-tula, O. & Hiilamo, H. 2018. Yksin osana elinkaarta. Valtioneuvoston selvitys- ja

tutkimustoiminta. Julkaisusarja 66. Viitattu 21.4.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161168/66-2018-YSI-loppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tiilikainen, E. & Seppänen, M. 2016. Lost and unfulfilled relationships behind emotional loneliness in old age *Ageing & Society* 37, 1068–1088. Viitattu 2.1.2023. doi:10.1017/S0144686X16000040

Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket: yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku. E-kirja. Gaudeamus. Viitattu 26.1.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523455764>

Tilastokeskus. 2020. Lapsettomuus yleistynyt kaupunkialueiden miehillä ja maaseutualueiden naisilla. Verkkosivu. Viitattu 16.10.2023. https://www.stat.fi/til/vaerak/2019/01/vaerak_2019_01_2020-10-23_tie_001_fi.html

Tilastokeskus. 2021. Matalalla syntyvyydellä kauaskantoisia seurauksia. Verkkosivu. Viitattu 8.4.2023. https://www.stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn_2021_2021-09-30_tie_001_fi.html

Tilastokeskus. 2023. Tilastokeskuksen maksuttomat tilastotietokannat/StatFin/Asunnot ja asuinolot/116d -- Asuntokunnat koon, vanhimman iän ja sukupuolen sekä talotyyppin mukaan, 2005-2022. Verkkosivu. Viitattu 3.10.2023. https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_asas/stat-fin_asas_pxt_116d.px/table/tableViewLayout1/

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 4.10.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118/preview>

Tuominen, K., Pietilä, I., Jylhä, M. & Pirhonen, J. 2022. A home, an institution and a community – frames of social relationships and interaction in assisted living. *International Journal of Ageing and Later Life*. 16 (1), 49–73. Viitattu 26.10.2023. Vaatii käyttöoikeuden. doi: 10.3384/ijal.1652-8670.3540

Turun tuomiokirkkoseurakunta. 2023. Yksinasuvat työikäiset. Verkkosivu. Viitattu 11.10.2023. <https://www.turunseurakunnat.fi/tuomiokirkkoseurakunta/yksinasuvat>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Toinen, uudistettu painos. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 25.4.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viimeksi päivitetty 25.3.2023. Verkkosivu. Viitattu 6.10.2023. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012#HTK>

Vanhustyön keskusliitto. n.d. Vanheneminen.fi. Varaudu vanhuuteen. Verkkosivu. Viitattu 1.2.2023. <https://www.vanheneminen.fi/asuminen>

Vapaaehtoisesti lapsettomat ry. n.d. Verkkosivu. Viitattu 8.4.2023. <https://vapaaehtoisestilapsettomat.fi/>

Vasara, P. 2020. Opposite ends: widows' narratives of contemporary late life. *International Journal of Ageing and Later Life*. 2020 14 (2): 35–59. Viitattu 9.4.2023. doi: 10.3384/ijal.1652-8670.1619

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus. Viitattu 19.1.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibrary.com/reader/9789523701236>

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 4.10.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibrary.com/fi/book/9789523701731>

World Health Organization. 2002. Active Ageing: A Policy Framework. Verkkosivu. Viitattu 2.10.2023. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>

World Health Organization. 2022. The ageing and Health. Verkkosivu. Viitattu 2.10.2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Yksinasuvat ry. 2023. Verkkosivu. Viitattu 12.2.2023. <https://www.yksinasuvat.fi/>

LIITTEET

Liite 1. Kirjoituskutsun saatekirje

Hyvä yksinasuva!

Tämä kirjoituspyyntö koskee Teitä, mikäli olette yli 55-vuotias lapseton yksinasuva. Teitä pyydetään vastaamaan kirjoituskutsuun, jonka tarkoituksena on kertoittaa, mitä yli 55-vuotiaat lapsettomat yksinasuvat ajattelevat hyvästä arjestaan noin 20 vuoden päästä. Millaisia ajatuksia ikääntymiseen varautuminen ja valmistautuminen aiheuttaa tällä hetkellä? Millaista on hyvä arki ikääntyneenä? Kirjoittamisessa pyydän Teitä asettumaan liitteenä olevaan kehyskertomukseen ja asettumaan tuohon tarinaan omassa elämässänne. Tämä kirjoituspyyntö liittyy sosiaalialan erityisasiantuntijan sosionomi (YAMK) - opinnäytetyöhön ja kirjoituksia käytetään opinnäytetyön aineistona. Kirjoituskutsulla kerätään ajatuksia siitä, millaisena yli 55-vuotiaat lapsettomat yksineläjät näkevät tulevaisuutensa hyvän arjen noin 20 vuoden päästä eli noin 75-100 - vuotiaina. Kirjoituskutsulla kerättyjä tietoja käsittelee ainoastaan opinnäytetyön tekijä. Vastaaminen tapahtuu anonyymisti sähköisellä lomakkeella, eikä opinnäytetyön tekijä tiedä, ketkä ovat osallistuneet tutkimukseen. Henkilötietoja ei kysytä, eikä kerätä. Yksittäisiä vastaajia ei pysty tunnistamaan. Osallistuminen on Teille vapaaehtoista. Saatu aineisto analysoidaan sisällönanalyysin menetelmällä. Aineisto säilytetään opinnäytetyön tekemisen ajan salasanalla suojattuina tiedostoina. Tutkimuksen aineistoa käytetään ainoastaan tässä sosiaalialan opinnäytetyössä. Opinnäytetyön valmistuttua ja hyväksytyksi tultua aineisto tuhoetaan asianmukaisesti. Valmis opinnäytetyö on luettavissa julkisessa elektronisessa Theseus-tietokannassa. Osallistumalla voit olla mukana tuottamassa tärkeää tietoa yksinasuvien tulevaisuuden ajatuksista. Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstä, vastaan mielelläni.

Sari Peltonen sari.m.peltonen@tuni.fi

Sosiaalialan erityisasiantuntija (YAMK) Tampereen ammattikorkeakoulu
(TAMK)

Opinnäytetyön ohjaaja: Päivi Heimonen

Liite 2. Kirjoituskutsun kehyskertomus

Kirjoitelmassasi voit vapaamuotoisesti kirjoittaa omia ajatuksiasi siitä, millaisena näet hyvän arjen 75-100 -vuotiaana. Voit halutessasi kuvailla kirjoituksessasi, minkä ikäinen olisit tuolloin. Millaisista asioista koostuu hyvä arkesi? Mitkä ovat elämässäsi tärkeitä peruspilareita? Voit kuvailla hyvää elämääsi haluamallasi tavalla ja niin pitkästi tai lyhyesti kuin haluat ja niin monella lauseella kuin haluat. Mieti kirjoittaessasi seuraavaa kehyskertomusta.

Kuvittele elämääsi noin 75-100 -vuotiaana. Koet eläväsi hyvää elämänvaihetta ja hyvää arkielämää. Kerro, mitä kaikkea hyvään arkeesi kuuluu. Millaiset asiat elämässäsi koostavat tuolloin hyvän arjen?