



Karelia-ammattikorkeakoulu
Fysioterapeutti YAMK
Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen

Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys

Ikäystävällisyys ikääntyneiden näkökulmasta

Katja Aho & Aino Palovesi

Opinnäytetyö, helmikuu 2024

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2024
Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen
YAMK-koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Katja Aho & Aino Palovesi

Nimeke
Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys
Ikäystävällisyys ikääntyneiden näkökulmasta
Toimeksiantaja
Liperin kunta

Tiivistelmä
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää Liperin ikäystävällisyyttä. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda tiedontuotannon ja kehittämisprosessin pohjalta Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys, joka sisältää liperiläisten ikääntyneiden toiveet viitekehyyksen sisällöiksi. Opinnäytetyö toteutettiin työelämälähtöisenä tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jossa sovellettiin osallistavaa toimintatutkimuksellista lähestymistapaa. Opinnäytetyö oli laadullinen ja siinä tunnistettiin fenomenografisia piirteitä. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä painotettiin liperiläisten toimijoiden välistä yhteistyötä. Aineisto kerättiin kuntalaisia osallistavilla menetelmillä: puolistrukturoiduilla ryhmähaastatteluilla sekä yhteiskehittämismenetelmä-Innopajan avulla. Kerätystä aineistosta jäsennettiin Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyyksen kehittämisen askelmerkit sekä niitä vahvistavat näkökulmat liperiläisten ikäihmisten toiveet huomioiden.

Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyyksen sisällöiksi muodostuivat ikääntymisen ymmärtäminen, ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen ja aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy. Ikääntyneiden osallisuuden vahvistamisella kunnan toimiin sekä ikääntymisen näkemisenä yhteiskunnallisena voimavarana voidaan edistää ikäystävällisyyttä sekä vahvistaa ikääntyneiden asemaa yhteiskunnassa. Tuotoksena syntyi Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys. Työn tuloksia ja tuotosta voidaan hyödyntää ikäystävällisyyden kehittämisessä alueellisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti.

Jatkokehitysideaksi nousi ikäystävällisten toimien vaikuttavuuden arviointi ja seuranta, kuten millaisilla arviointimenetelmillä ja -mittareilla kunnassa arvioidaan ikäystävällisyyttä.

Kieli
suomi

Sivuja 65
Liitteet 7
Liitesivumäärä 12

Asiasanat
Ikäystävällinen kunta, Ikäystävällisyyden ohjelma, aktiivinen ikääntyminen



THESIS
February 2024
Master's Programme In Active Ageing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Katja Aho & Aino Palovesi

Title
Framework for the Programme Age-Friendly Liperi
Commissioner
Municipality of Liperi

Abstract
The purpose of this thesis was to promote age-friendliness in the municipality of Liperi and to explore the wishes of older concerning the content of the framework for the aforementioned program based on knowledge production and development process. The thesis was implemented as qualitative research applying the phenomenographic approach. Furthermore, the implementation was working-life oriented research development activity that applied the practices of participatory action research. The data was gathered from older residents in the municipality by using participatory methods.

As a result, three main steps, each of them with two or three reinforcing aspects, were identified for of the programme Age-Friendly Liperi. The findings emphasised the importance of the residents' attitudes towards older people and ageing itself when promoting age-friendliness. By strengthening the inclusion of older people in municipal activities and seeing ageing as an asset, age-friendliness and the position of older people in the community can be improved. This thesis provides a clear structure for the programme Age-Friendly Liperi. The results of this thesis can be utilised to develop age-friendliness at regional, national or international levels.

An idea for further research could be to assess and monitor age-friendly practices.

Language
Finnish

Pages 65
Appendices 7
Pages of Appendices 12

Keywords
Age-friendly community, Framework for age-friendly program, active ageing

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ikäystävällisen yhteiskunnan ulottuvuuksia	6
2.1	Ikäystävällisen yhteiskunnan merkitys aktiiviseen ikääntymiseen	8
2.2	Kansalliset ikäystävällisyyttä ohjaavat linjaukset	11
2.3	Alueellinen ikäystävällisyyteen kohdistuva ohjaus Liperissä	13
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät	18
4	Metodologiset lähtökohdat ja tutkimuksellisen kehittämistyön toteutus	19
4.1	Kehittämisosessia ohjaava spiraalimalli	21
4.2	Tiedonhankintamenetelmänä puolistrukturoitu ryhmähaastattelu	22
4.3	Puolistrukturoidun ryhmähaastattelun aineistonanalyysin kuvaus	24
4.4	Innopaja yhteiskehittämisen menetelmä ja prosessin toteutus	29
4.5	Innopaja-aineiston teemoittelu	31
4.6	Kehittämisosessin arviointimenetelmät	34
5	Tulokset	37
5.1	Liperiläisten ikääntyneiden sisältötoiveet ohjelman viitekehykseen ...	37
5.2	Ikäystävällisyyttä kehittävät askelmerkit sosioekologisesta näkökulmasta	39
5.3	Liperin ikäystävällisyyden viitekehys	48
6	Pohdinta	49
6.1	Liperin ikäystävällisyyden edistäminen	49
6.2	Tutkimus- ja kehittämisosessin pohdinta	57
6.3	Luotettavuus ja eettiset näkökohdat	58
7	Johtopäätökset ja toimenpide-ehdotukset	63
	Lähteet	66

Liitteet

Liite 1 Tiedote puolistrukturoituun haastatteluun osallistuville

Liite 2 Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Liite 3 Puolistrukturoitu ryhmähaastattelu kysymykset

Liite 4 Puolistrukturoidun haastattelun esitestaus

Liite 5 Liperin ikäystävällisyyden ohjelma, pdf

Liite 6 Päätös Hyvinvointilautakunta

Liite 7 Opinnäytetyön aikataulu

1 Johdanto

Ikäystävällisessä maailmassa mahdollistetaan ikääntyneiden aktiivinen osallistuminen yhteiskunnan toimintaan. Ikäystävällisessä kunnassa vastataan kuntalaisten tarpeisiin ja heitä arvostetaan ikään katsomatta. (World Health Organization 2023a.) WHO:n määritelmää mukaillen Pohjois-Karjalan hyvinvointistrategiaan on kirjattu kehittämistavoitteeksi ikäystävällisen mallimaakunnan luominen vuoteen 2025 mennessä (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2019). Kunnan ikäystävällisyyden kehittäminen koskettaa kaikkia kunnan toimijoita. Ikäystävällisessä kunnassa nähdään ikääntyneet arvokkaana voimavarana, palvelut ovat saavutettavissa kaiken ikäisille ja ympäristö on esteetön. (World Health Organization 2023b.)

Ikääntyvien määrän kasvu Pohjois-Karjalassa ja opinnäytetyömme kohdekunnan Liperin alueella edellyttää huomion kiinnittämistä alueen ikäystävällisyyteen (Siun sote 2018). Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Liperin kunta ja opinnäytetyömme käsittelee Liperin kunnan ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen laatimista. Tulevaisuudessa hyvin vanhojen ihmisten määrä lisääntyy voimakkaasti samaan aikaan kun syntyvyys ja työikäisten määrä laskee (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020). Liperissä vuonna 2022 yli 65-vuotiaiden määrä oli 21,9 prosenttia väestöstä (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2023). Väestön ikääntyminen vaikuttaa kaikkiin yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja toimijoihin vaatien koko yhteiskunnalta sopeutumista muutokseen. Ikärakenteen muutos etenee vauhdilla ja sen vuoksi toimia tarvitaan nopeasti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.) Lakisääteisellä ikäystävällisyyden ohjelmalla vastataan Liperin kunnassa ikäystävällisyyden kehittämistarpeisiin.

Opinnäytetyön tietoperustan, tulosten ja pohdinnan kuvaamisessa sovellamme sosioekologista, eli mikro-, meso- ja makrotasoja (Booker 2021; Lak, Rashidghalam, Myint & Bradaran 2020), huomioivaa ikäystävällisen yhteiskunnan jäsentelyä (World Health Organization 2007). Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa hyödynnetään laadullista tutkimusstrategiaa ja yhteiskehittämisen menetelmiä liperiläisten ikääntyneiden kanssa toteutettavassa yhteiskehittämisen prosessissa. Opinnäytetyön tarkoi-

tuksena on edistää Liperin ikäystävällisyyttä. Tiedontuotanto ja yhteiskehittäminen ovat keinoja päästä opinnäytetyön tavoitteeseen, tuotoksena syntyy Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys. Viitekehyksellä tarkoitetaan ikäystävällisyyden ohjelman sisältöjä. Viitekehysten sisältöjen ja näkökulmien avulla tavoitellaan entistä ikäystävällisempää maaseutuvoittoista Liperin kuntaa, joka pyrkii vastaamaan asukkaidensa ikääntymisestä johtuviin muutoksiin ja tarpeisiin.

2 Ikäystävällisen yhteiskunnan ulottuvuuksia

Ikäystävällisyydellä tarkoitetaan ikään ja ikääntymiseen liittyvien ilmiöiden ja tarpeiden tarkastelua myönteisellä asenteella. Ikäystävällisyys viittaa ikääntyneen väestön tarpeisiin kohdistuviin konkreettisiin tekoihin, asenteisiin, arvoihin ja yhteiskunnalliseen ilmapiiriin. Ikäystävälliset toimet edistävät ja vahvistavat ikääntyneiden osallisuutta ja toimijuutta yhteiskunnan aktiivisina jäseninä elämän eri osa-alueilla. (Jolanki 2020; Jämsén & Kukkonen 2020.) Ikäystävällinen yhteiskunta huomioi päätöksenteossa ja palvelujen suunnittelussa ikääntyneiden ihmisten tarpeet ja toiveet ja heitä kannustetaan osallistumaan yhteisön elämään (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022). Ikääntyneiden osallistumisella heitä koskevaan päätöksentekoon on todettu myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden terveyteen (Nissinen & Arola 2017).

Ikäystävällisen yhteiskunnan määrittelyssä painotetaan ikääntyneiden arvostusta ja kunnioitusta, elinvoimaisuutta, ihmissuhteista kiinni pitämistä sekä ikääntyneiden yhteiskunnallisen osallistumisen mahdollistamista. Ikäystävällisen ympäristön nähdään palvelevan kaikkia kuntalaisia ikään katsomatta. (The Planning Institute of Australia 2018.) Sosioekologisen mallin mukainen tarkastelu mikro-, meso- ja makrotasolta mahdollistaa ikäystävällisyyden huomioimisen eri näkökulmista: ikääntyneiden arki sekä alueelliset ja kansalliset näkökulmat huomioiden (Booker 2021; Lak ym. 2020).

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt tavoitteeksi ikäystävällisen maailman, jossa mahdollistetaan ikääntyneiden aktiivinen osallistuminen yhteiskun-

taan (World Health Organization 2023a). Ikäystävällisyyden kansainvälistä näkökulmaa ohjaa Maailman terveysjärjestön laatima kansainvälinen ikääntymistä ja terveyttä tukeva strategia henkilöiden yksilöllisistä oikeuksista terveen ja pitkän elämän saavuttamiseksi iästä riippumatta. Strategiassa on linjattu menettelytavat tarvittaville toimille terveen ja pitkän iän varmistamiseksi. Se on rakennettu ikäystävällisyyttä ohjaavien asiakirjojen, Madridin kansainvälisen ikääntymisen toimintasuunnitelman ja Maailman terveysjärjestön aktiivisen ikääntymisen viitekehyksen pohjalta. Strategia vastaa maailmanlaajuisesti laadittuihin kestävän kehityksen tavoitteisiin, joista suurimpaan osaan liittyy väestön ikääntyminen. (World Health Organization 2017.)

Kansainvälinen strategia- ja toimintasuunnitelma pitää sisällään kokonaisvaltaisen ohjeistuksen siitä, kuinka huolehtia vanhemman väestön toimintakyvystä omannäköisen elämän mahdollistamiseksi. Strategiassa nostetaan esille viisi tavoitetta; maiden sitoutuminen ikäystävällisyyteen tähtäävään toimintaan, ikäystävällisten ympäristöjen kehittäminen, ikääntyvän väestön tarpeita vastaavien terveyskäytäntöjen linjaaminen sekä kestävän ja kohtuullisen pitkäaikaishoivan kehittäminen. Lisäksi strategiassa korostetaan terveyttä edistävän tutkimustiedon, erilaisten mittauksien ja seurannan tärkeyttä sekä ikääntyneiden osallistumista heitä koskevaan päätöksentekoon. (World Health Organization 2017.)

Ikäystävällinen kunta voidaan jakaa kahdeksaan toisiinsa yhdistyviin osaluokkiin: ympäristö ja rakennukset, asuminen, osallistuminen, julkinen liikenne, yhteiskunnallinen osallistuminen ja työelämä, arvostus ja sosiaalinen yhteiskunnallisuus sekä tiedonvälitys ja sosiaali- ja terveyspalvelut (World Health Organization 2023a). WHO:n mukaan ikäystävällisen kunnan perustehtävänä on terveyden edistäminen ikään katsomatta. Tällä tuetaan väestöä aktiiviseen elämään, osallistumiseen ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Ikäystävällinen kunta huomioi rakennetussa ympäristössään eri-ikäisten ihmisten tarpeita, edistää sukupolvien välistä kanssakäymistä sekä parantaa ja huomioi väestön sosiaalisten suhteiden rakentumista. Ikäystävällinen kunta huomioi vanhemman väestön erityistarpeita esimerkiksi yksinäisyyden, syrjäytymisen sekä kaatumisten ehkäisemiseksi. (World Health Organization 2023b.)

Maailman terveysjärjestö WHO on laatinut vuonna 2007 ikäystävällisen yhteiskunnan viitekehyksen edistämään ikääntyneiden terveyttä ja aktiivista ikääntymistä (World Health Organization 2023a). Kahdeksan ikäystävällisen kunnan osa-alueen pohjalta on laadittu Ikäystävällisen kunnan arviointilomake tukemaan kunnissa tehtävää päätöksentekoa arvioinnissa ja kehittämistyössä. Lomake on jäsennetty kahdeksan kunnan osa-alueen mukaisesti ja jokaiseen osa-alueeseen sisältyy useita väittämiä ikäystävällisyyden tasoon liittyen. Jokaisen osa-alueen koskevien väittämien lopuksi on kohta kommentteja ja kehittämisehdotuksia varten. Väittämät arvioidaan numeraalisesti nolasta kolmeen. Nolla tarkoittaa ei arvioitu/ei arvioitavissa, yksi tarkoittaa heikko/paljon parannettavaa, kaksi tarkoittaa keskitasoa/jotakin on tehtävissä ja kolme tarkoittaa hyvä/riittävä. Väittämien numeraalisen arvioinnin jälkeen lasketaan kunkin osa-alueen väittämien pisteet yhteen. Pisteiden laskun jälkeen voidaan laatia ehdotuksia kehittämistarpeessa oleville kohdille, joka viedään vanhusneuvoston ja hyvinvointikoordinaattorin kautta kunnan päätöksentekoon. (Jämsén & Kukkonen 2018.) Lomaketta sovelletaan tässä opinnäytetyössä.

2.1 Ikäystävällisen yhteiskunnan merkitys aktiiviseen ikääntymiseen

Ikääntyminen näkyy ikäystävällisen yhteiskunnan kaikilla elämänalueilla, kunnissa, yhteisöissä ja yrityksissä. Ikäystävällisen yhteiskunnan kehittäminen merkitsee ikääntyneille aktiivisia toimia, osallistumista ja vaikuttamisen myönteisiä mahdollisuuksia. (Jämsén & Kukkonen 2017, 6–7; Kulmala 2019, 10–17.) Aktiivisen ikääntymisen käsitettä kuvataan ikääntyneiden mahdollisuutena edistää elämänlaatuaan terveyden, turvallisuuden ja osallisuuden kautta (Jämsén & Kukkonen 2020, 4). Aktiivinen ikääntyminen määritellään WHO:n mukaan kokonaisvaltaiseksi elämänlaatua parantavaksi prosessiksi, jossa huomioidaan ihmisten ikääntyessä heidän turvallisuus-, terveys- ja osallisuusmahdollisuutensa. Samaa aktiivisen ikääntymisen määritelmää käyttää The Planning Institute of Australia. (The Planning Institute of Australia 2018, 9; World Health Organization 2020, 12.)

Aktiivista ikääntymistä nähdään määriteltävän WHO:n määritelmästä poikkeavalla tavalla jättämällä siitä pois turvallisuus ja lisäämällä määritelmään mieliala ja kognitiiviset toiminnot (Bélanger, Ahmed, Filiatrault, Yu & Zunzunegui 2017; Fernández-Ballesteros 2008, 5). Aktiivisen ikääntymisen rinnalla käytetään myös; onnistuneen ikääntymisen (successful aging), terveellisen ikääntymisen (healthy aging) ja positiivisen ikääntymisen (positive aging) käsitteitä (Bélanger, ym. 2017; Jämsén & Kukkonen 2020, 3). Tässä opinnäytetyössä käytetään aktiivisen ikääntymisen käsitettä, joka pohjautuu WHO:n määritelmään.

Sosiaalisesta aktiivisuudesta puhuttaessa viitataan onnistuneeseen vanheneamiseen, jota määrittelevät yksilön henkilökohtaiset tekijät sekä ympäristön tarjoamat mahdollisuudet tai rajoitteet (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013). Sosiaalinen aktiivisuus voidaan määritellä kollektiiviseksi ja produktiiviseksi sosiaalisesti toiminnaksi. Kollektiivisella toiminnalla tarkoitetaan mm. kulttuuriharrastuksia, järjestötoimintaa, harrastustoimintaa sekä sosiaalista yhteistoimintaa. Produktiivinen sosiaalinen aktiivisuus viittaa toimintaan, jossa ihminen käyttää omaa vapaa-aikaansa ja osaamistaan toisten ihmisten auttamiseen, kuten vapaaehtoistyöhön. (Pynnönen 2017, 83.) Tiedetään, että ikääntyneiden persoonallisilla ominaisuuksilla ja identiteetillä on vaikutusta siihen, miten sosiaalisiin aktiiviteetteihin suhtaudutaan ja osallistutaan (Goll, Charlesworth, Scior & Stott 2015). Kulttuurisilla asenteilla on myös todettu olevan merkittävä vaikutus ikääntymisen kokemukseen ja siihen, miten ikääntymiseen suhtaudutaan (Ihalainen & Kettunen 2016).

Aktiivisen ikääntymisen todetaan vaikuttavan myönteisesti ikääntyneiden elämänlaatuun, terveyteen, toimintakykyyn, hyvinvointiin, osallistumiseen ja turvallisuuden tunteeseen (Portegijs, Lee & Zhu 2023). Tiedetään, että ikääntyneiden osallistuminen palveluidensa kehittämiseen ja suunnitteluun edistää ikäystävällisyyttä kunnassa (WHO 2007). Voimavaralähtöinen, omia vahvuuksia tunnista-va ympäristö tukee ikääntyneiden hyvinvointia, osallisuuden ja koetun elämän merkityksellisyyden tunnetta (Steptoe, Deaton & Stone 2015). Tutkimustuloksissa on todettu sosiaalisen aktiivisuuden ja läheisten ihmisten merkittävä rooli aivoterveiden ylläpidossa, kuten vuonna 2018 julkaistussa laajassa amerikkalaisväestöön kohdistuneessa tutkimuksessa, jossa osoitettiin yksinäisyyden

kasvattavan muistisairauksien riskiä jopa 40 prosenttia (Sutin, Stephan, Luchetti & Terracciano 2018).

Park, Anaza, Shin, Pack ja Chitiyo (2020) osoittivat meta-analyysissään fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan positiivisesti ikääntyneiden terveyteen, elämäntilaan ja hyvinvointiin, kuten parantuneen fyysisen toimintakyvyn myötä (Park ym. 2020). Ikääntyneiden ihmisten elämässä onkin todettu merkitykselliseksi hyvä fyysinen toimintakyky ja terveys, jotka mahdollistavat itsenäisen arjesta selviytymisen ja osallistumisen sosiaalisiin tapahtumiin (Tattari, Suhonen & Stolt 2021). Toimintakyvyn paranemiselle on suurin vaikutus aerobisella harjoittelulla, lihaskuntoharjoittelulla sekä niiden yhdistelmäharjoittelulla. Tasapainoharjoittelu todetaan myös tehokkaaksi toimintakykyä parantavaksi harjoittelumuodoksi. (Saloranta, Rappe, Rajaniemi & Borodulin 2022.)

Ikäystävällisellä asumisella viitataan ikääntyneiden asumismuotoon ja asuinympäristöön. Aktiivista ikääntymistä tukevien ympäristöjen merkitys asuinympäristöissä korostuu, sillä toteutuessaan ikäystävällisen ympäristön todetaan vaikuttavan positiivisesti ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin (WHO 2007). Paikkaan sidotuilla tekijöillä, ageing in place- ajattelulla, on myönteisiä vaikutuksia aktiiviseen ikääntymiseen. Lisäksi sen todetaan tukevan kotona asumista. Osallistumisella arjen aktiviteetteihin, sosiaalisilla suhteilla ja kanssakäymisellä vahvistetaan ikääntyneiden kotona asumisen mahdollisuuksia. (Cohen & Greaney 2023; Tattari ym. 2021; Wallin 2014.)

Ikäystävällisen ympäristö vaikuttaa myönteisesti ikääntyneiden fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, kanssakäymisen lisääntymiseen, toiminnan tiheyteen, kotona asumisen mahdollisuuksien kohenemiseen sekä osallisuuden vahvistamiseen (Cohen & Greaney 2023; Liu, Dijst, Faber, Geertman & Cui 2017; World Health Organization 2007). Lisäksi Cohen & Greaney (2023) mainitsevat ikääntyneiden turvallisuuden tunteen sosiaalisessa ympäristössä vaikuttavan myönteisesti ikääntyneiden fyysiseen ja henkiseen terveyteen sekä yleiseen hyvinvointiin (Cohen & Greaney 2023). Ikäystävällisessä kunnassa kiinnitetään huomiota asuinympäristöjen toimivuuteen ja viihtyvyyteen sosiaalisen osallistumi-

sen ja aktiviteettien, harrastustoiminnan, vapaaehtoistyön ja yhdistystoiminnan mahdollistamiseksi ikääntyville (Wallin 2014).

Ikäystävällisen asuinympäristön tulee olla esteetön, helposti hahmotettava, viihtyisä ja sijainniltaan keskeinen. Sieltä tulisi löytyä ikäystävälliselle ympäristölle tärkeät lähipalvelut sekä sosiaali- ja terveysterveystoimet. (Rappe, Kotilainen, Rajaniemi & Topo, 2018.) Ikäystävällisen kunnan ympäristön suunnittelussa ja rakentamisessa tuleekin kiinnittää huomiota esteettömyyteen ja toimivuuteen ja tulevaisuudessa tarvitaan entistä innovatiivisempia ratkaisuja uusista asumismalleista tukemaan aktiivista ikääntymistä (Portegijs ym. 2023). Ikäystävällisen kunnan päätöksenteossa sekä palvelujen ja asumisratkaisujen suunnittelussa huomioidaan ikääntyneiden tarpeet ja toiveet heidän omannäköisen elämänsä mahdollistamiseksi (Jämsén & Kukkonen 2020; Terveystoimen ja hyvinvoinnin laitos 2022).

2.2 Kansalliset ikäystävällisyyttä ohjaavat linjaukset

Kuntien ikäystävällisyyden ohjelmien laatimisesta ei ole eksplisiittisesti säädetty, mutta ikääntyvän väestön hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää strategista ja lainsäädäntöön liittyvää ohjausta on runsaasti. Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistamisen myötä aloittivat uudet hyvinvointialueet toimintansa Suomessa 2023 tuoden mukanaan muutoksia palvelujen järjestämis- ja tuottamistapoihin kunnissa. Kuntien yhtenä tärkeänä tehtävänä on kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ikään katsomatta. (Terveystoimen ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystoimista (980/2012) määrittää ensisijaisesti ikääntyneen väestön terveyden, toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja itsenäisen osallistumisen tukemiseen suunnattuja toimia. Kyseisen lain tarkoituksena on vahvistaa ikääntyneiden osallistumista itseään koskevien elinolojen ja palveluiden kehittämiseen ja päätösten valmisteluun kunnassa. Ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystoimista säädetyn lain 5 §:n (604/2022) mukaan kunnan on laadittava suunnitelma ikääntyneen väestön kokonaisvaltai-

sen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä tukemaan ikääntyneiden itsenäistä suoriutumista.

Ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista säädetyn lain 11 §:ssä todetaan, että vanhusneuvosto on otettava mukaan suunnitelman valmisteluun. Kuntalain (410/2015) 27 §:n mukaan kuntiin on asetettava vanhusneuvosto ja huolehdittava sen toimintaedellytyksistä. Vanhusneuvosto varmistaa ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet kunnan eri toimien suunnittelussa, valmistelussa ja seurannassa. Vanhusneuvoston tehtävät ulottuvat ikääntyneen väestön elinolosuhteiden ja palvelujen kannalta oleellisiin toimintoihin. (Kuntalaki 410/2015.) Opinäytetyössä vanhusneuvostosta käytetään termiä ikäihmisten neuvosto, joksi Liperin kyseinen neuvosto haluaa itseään kutsuvan.

Hyvinvoinnilla ja osallisuudella on tärkeä sija myös laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Suomen Kuntaliitto ovat julkaisseet laatusuosituksen, jonka tavoitteena turvataan kansallisesti hyvä ikääntyminen ja paremmat palvelut vuosille 2020–2023 (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2020). Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut samanaikaisesti pidempiaikaisen, poikkihallinnollisen Kansallisen ikäohjelman vuoteen 2030. Kansallisella ikäohjelmalla varaudutaan väestön ikääntymisen seurauksena syntyvään pidempiaikaiseen yhteiskunnalliseen muutokseen. Suomessa ikärakenteen muutos on niin merkittävä, että siihen on varauduttava määrätietoisesti ja huolellisesti. Ikärakenteen muutos muuttaa huoltosuhdetta sekä vaikuttaa merkittävästi kuntien talouteen. Julkisen talouden liiallista velkaantumista pyritään ehkäisemään huolehtimalla kansalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä heidän työkykynsä ja toimintakykynsä edistämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

Laatusuosituksessa ja Kansallisessa ikäohjelmassa edistetään yhteisesti toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista, ikääntyneiden hyvinvointia lisäävän teknologian hyödyntämistä, vapaaehtoistyön merkityksellisyyttä, ikäystävällistä asumista ja asuinympäristöjen huomioimista sekä asiakaslähtöisyyden huomioivia palveluja. Toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen sekä taloudelli-

sesti kestävien palvelurakenteiden kehittäminen nousevat tavoitteiksi sekä Laatusuosituksessa että Kansallisessa ikäohjelmassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020; Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2020.) Laatusuositus antaa tilaa paikalliselle tarkastelulle ja toimenpiteille antaen suuntaa koko Suomen ikääntyneen väestön toimintakykyä turvaaville ratkaisuille (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2020).

Kansalliseen ikäohjelmaan vuoteen 2030 on laadittu mitattavat, arvioitavat ja seurattavat vaikuttavuustavoitteet. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 on poikkihallinnollinen julkaisu, joka tähtää pidemmän aikavälin muutoksiin. Tavoitteiden saavuttamiseksi jokaisella hallituskaudella laaditaan toimenpideohjelma toimenpiteistä suhteessa pidemmän aikavälin tavoitteisiin. Kansallisessa ikäohjelmassa on asetettu kuusi vaikuttavuustavoitetta: 1) Ikääntyvien työkäisten työkyky on parantunut ja työurat ovat pidentyneet, 2) iäkkäät ovat toimintakykyisiä pidempään, 3) vapaaehtoistyöllä on vakiintunut asema ikääntyvässä yhteiskunnassa, 4) digitalisaatio ja uudet teknologiat ovat lisänneet hyvinvointia, 5) asuminen ja asuinympäristöt ovat ikäystävällisiä sekä 6) palvelut toteutetaan sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävällä tavalla. Vaikuttavuustavoitteilla tavoitellaan kestäväää ja laaja-alaista varautumista ikääntymisen tuomiin yhteiskunnallisiin muutoksiin. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 pohjautuu aikaisempaan ikäraporttiin vuodelta 2009. Kansallisen ikäohjelman vuoteen 2030 tavoitteet ja tarpeet mukailevat kansainvälistä Maailman terveysjärjestön vuonna 2017 julkaisemaa kansainvälistä ikääntymistä ja terveyttä tukevaa strategiaa ja toimenpideohjelmaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

2.3 Alueellinen ikäystävällisyyteen kohdistuva ohjaus Liperissä

Harvaan asutun seudun alueellisessa ohjauksessa ikäystävällisyyden edistämiseksi korostuvat joustavat ja paikalliset vaihtelut huomioon ottavat toimintatavat. Parhaimmillaan tarpeisiin vastaavat toimintatavat ovat suunniteltu ja jalkautettu paikalliselle tai alueelliselle tasolle ja niitä tuetaan hallitustasolta lähtien. (UNECE 2017.) Harvaan asuttua seutua koskettaa huoltosuhteen muutos väestön ikääntymisen, lapsiperheiden vähenemisen ja työkäisen väestön poismuu-

ton seurauksena (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2019). Cohen ja Greaney (2023) toteavat julkaisussaan Yhdysvalloissa väestön ikääntyvän nopeammin harvaanasutulla seudulla kuin kaupunkiympäristössä.

Tiedetään, että harvaan asutun seudun väestöllä on todettu enemmän mielen-terveydellisiä haasteita, kroonisia sairauksia ja heikkoa taloudellista tilannetta verrattaessa kaupunkiympäristössä asuvaan väestöön. Toisaalta harvaan-asutulla seudulla fyysistä ympäristöä dominoi usein laajat maaseutumaiset ja vihreät alueet, joilla on tärkeä merkitys terveellisessä ikääntymisessä ja osallistumisessa. (Cohen & Greaney 2023; Verma 2019.) Ikäystävällisyyden toteutuminen harvaan asutuilla alueilla ja kunnissa, joita koskettaa selvä väestön ikääntyminen, vaatii riittäviä resursseja tarjoamaan ikääntyvälle väestölle heidän tarvitsemiaan palveluita (UNECE 2017).

Pohjois-Karjalassa alueellista ohjausta linjaa koko maakuntaa koskettava Pohjois-Karjalan hyvinvointistrategia vuosille 2020–2025. Hyvinvointistrategiassa on nostettu esiin edellä mainittuja harvaan asutulle seudulle ominaisia piirteitä, joihin keskittyä elinvoimaisen maakunnan vahvistamiseksi. (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2019.) Hyvinvointistrategialle on tehty erillinen hyvinvointistrategian toimintasuunnitelma, jossa linjataan toimet tavoitteisiin pääsemiseksi. Toimintasuunnitelmassa korostetaan sitoutumista toimiin sekä yhdessä kehittämistä alueellisesti ja paikallisesti. (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2022.) Kyseinen hyvinvointistrategia toimii maakunnassa yhteisen suunnan näyttäjänä hyvinvoinnin kehittämisessä. Hyvinvointistrategian yksi tavoite on kehittää Pohjois-Karjalasta ikäystävällisyyden mallimaakunta. Pohjois-Karjalan maakuntatavoitteet vaikuttavat Liperiin, sillä Liperi on yksi Pohjois-Karjalan 13 kunnasta. Pohjois-Karjalan Hyvinvointistrategiassa on nimetty suuntaviivat maakunnan hyvinvoinnin kehittämiseksi koskien kaikkia ikäluokkia. Hyvinvointistrategiassa on neljä painopistettä; 1) korkeatasoinen osaaminen ja hyvät työllistymisen edellytykset, 2) terveellinen, turvallinen ja viihtyisä ympäristö, 3) asukaskeskeiset palvelut ja niitä tukeva hyvinvointiyrittäjyys sekä 4) hyvinvoivat, terveen ja osalliset asukkaat. Jokaiselle painopisteelle on asetettu tavoitteet ja toimenpiteet tavoitteeseen pääsemiseksi. (Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto 2019; Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2022.)

Liperi on Pohjois-Karjalan maakunnassa sijaitseva vajaan 12 000 asukkaan kunta (Tilastokeskus 2024), jossa on kolme taajamaa (Rautiainen, Jolkkonen, Kurvinen, Lemponen & Tiilikainen 2023). Liperin pinta-alasta iso osa on maaseutua sekä vesistöjä. Vuonna 2021 Liperin taajama-aste oli 57,4 prosenttia ja asutus oli pääasiassa harvaa ja hajanaista. (Rautiainen ym. 2023.)

Opinnäytetyömme kohdentuu maaseutumaiseen Liperin kuntaan, jossa väestön keski-ikä on noussut viimeisen 20 vuoden aikana noin viidellä vuodella. Keski-ikä Liperissä vuonna 2023 oli 44,1 vuotta. Liperiä, kuten koko Pohjois-Karjalaa, koskettaa väestön ikärakenteen muutos, joka näkyy lapsien ja työikäisten henkilöiden vähentymisenä ja ikääntyneiden henkilöiden määrän kasvamisena. (Rautiainen ym. 2023.) Vuonna 2022 yli 65-vuotiaiden määrä Liperissä oli 21,9 prosenttia (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2023). Alhainen syntyvyys ja vuosittain vähenevä työikäisten määrä muuttavat huoltosuhdetta merkittävästi ja nopeammin verrattaessa muuhun Suomeen. Aluekehityksen toiminnassa korostetaan väestön osallisuutta ja hyvinvoinnin edistämistä. (Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto 2019.) On tärkeää varmistaa, että Liperin kaltaiset kunnat ja alueet, joita koskettaa selvä väestön ikääntyminen, ovat varautuneet riittäväillä resursseilla tarjoamaan ikääntyvälle väestölle heidän tarvitsemiaan palveluita (UNECE 2017).

Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen rakentumista ohjaa paikallisesti Suomen lakien ohella Liperin laaja hyvinvointikertomus ja –suunnitelma 2021–2024. Kyseinen asiakirja toimii velvoittavana käsikirjana Liperin kunnassa tehtävälle työlle. Sen tehtävänä on varmistaa kuntalaisten hyvinvoinnin toteutuminen kaikissa kunnan palveluissa. Liperin laajassa hyvinvointikertomuksessa ja -suunnitelmassa painotetaan ennaltaehkäisevän hyvinvointityön edistämisen merkitystä kiinnittämällä erityistä huomiota heikoimmassa asemassa olevien kuntalaisten tukemiseen terveyserojen kaventumiseksi. Liperin Laajaan hyvinvointikertomukseen ja –suunnitelmaan on laadittu vuonna 2021 mielen hyvinvoinnin ja ehkäisevän päihdetyön suunnitelma sekä lähivuosien kehittämistoimet mielen hyvinvoinnin ja ehkäisevän päihdetyön edistämiseksi. (Liperi 2021.)

Liperin laajaan hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan vuosille 2021–2024 on laadittu neljä painopistealuetta; 1) yhteisöllisyys ja osallisuus, 2) terveyttä ja elämänlaatua lisäävät elintavat, 3) mielen hyvinvointi ja 4) turvallinen arki ja ympäristö. Kullekin alueelle on laadittu kahdesta kolmeen tavoitetta. Painopistealueiden tavoitteet on taulukoitu ja jokaiselle tavoitteelle on kirjattu toimenpide, vastuutaho ja resurssit, aikataulu sekä arviointimittarit. Laajassa hyvinvointikertomuksessa korostetaan yhdessä tekemisen merkitystä kuntalaisten elinvoimaisuuden, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi. Ikääntyneiden hyvinvoinnin kehitystä Liperin laajassa hyvinvointikertomuksessa on kuvattu vahvuuksien ja huolenaiheiden kautta. Vahvuuksiksi nousevat aktiivisesti toimiva ikäihmisten neuvosto sekä depressiolääkkeistä korvausta saaneiden henkilömäärän pysyminen ennallaan. Huolenaiheiksi nousevat 75 vuotta täyttäneiden lisääntyneet psykiatrisen hoidon laitoshoitopäivät sekä Suomen laajuisesti verrattaessa liperiläisten yli 65-vuotiaiden suurin määrärahoitajaksoja kaatumisiin ja putoamisiin liittyen. (Liperi 2021.)

Pohjois-Karjalassa sijaitsevan Liperin kunnan tehtävänä ikäystävällisyyden näkökulmasta on edistää ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen pohjalta laadittava ikäystävällisyyden ohjelma on Liperin ikääntymispoliittinen ohjelma vuosille 2024–2030. Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksessä määritellään Liperin ikäystävällisyyden ohjelman sisällölliset linjaukset sekä konkreettiset toimenpideehdotukset, joilla tuetaan ja vahvistetaan Liperin ikääntyneiden hyvinvointia ja turvallista ikääntymistä. Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksellä halutaan kannustaa ikääntyneitä kunnan asukkaita terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä edistäviin toimintoihin sekä nostaa ikääntyneet kunnan asukkaat positiiviseksi voimavaraksi ja mahdollisuudeksi. Kuviossa 1 esitetään ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen lähtökohdat edellä kuvattua kansainvälistä, kansallista ja alueellista ohjeistusta mukailten.



Kuvio 1. Ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen lähtökohdat alueellista, kansallista ja kansainvälistä ohjeistusta mukailten.

Liperin ikäystävällisyyden ohjelma on suunnitelma ikääntyneen väestön itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Ohjelmaan tulee sisällyttää keinoja, joilla vahvistetaan iäkkään väestön osallistumista ja kuullaan heidän mielipiteitään heitä koskevissa asioissa. Ikäystävällisyyden ohjelma on osa kuntastrategiaa ja sen tulisi yhdistyä kunnan muihin strategioihin. Ohjelmaan tulee sisällyttää ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tilan arvio, tavoitteiden määrittely hyvinvoinnin edistämiseksi sekä toimet tavoitteiden saavuttamiseksi, toimenpidekohtaiset vastualueet sekä kunnan eri toimijoiden yhteistyön kuvaus ja määrittely. Ohjelman laatimisessa korostuu nykytilan kuvauksen lisäksi muutosten ennakointi ja vaikutusten ennakoarviointi, jotta tavoitteet voidaan asettaa realistisesti ja asianmukaisesti. Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin edistäminen ja sen suunnittelu on monitahoista yhteistyötä, joka ulottuu yli hallintorajojen. Ohjelman tueksi voidaan laatia erillinen toimeenpano-ohjelma, johon kirjataan konkreettiset tavoitteet, menetelmät, aikataulu, vastuutahot sekä arviointi. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2013.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää Liperin ikäystävällisyyttä. Liperin ikäystävällisyydellä edistetään ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista sekä tuetaan heidän kodissa asumistaan (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 980/2012). Työn tarve nousee lakiuudistuksesta sekä Liperin kunnan ikääntyneen väestön kasvusta ja sen mukanaan tuomasta kehittämistarpeesta. Väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan perustehtävä (Kuntalaki 410/2015, 1 §).

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda tiedontuotannon ja kehittämisprosessin avulla Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys, joka sisältää liperiläisten ikääntyneiden viitekehyyksen sisältötoiveet. Viitekehyykseen kuuluvalla toiminnalla tavoitellaan entistä ikäystävällisempää kuntaa. Ohjelman viitekehyyksessä huomioidaan Liperissä asuvien ikääntyneiden toimijuus ja osallisuus kunnassa sekä kannustetaan ikääntyneitä kuntalaisia aktiiviseen ja toimintakykyiseen elämään. Ohjelman viitekehyyksen sisällössä huomioidaan Liperissä asuvien ikääntyneiden toimijuus ja osallisuus kunnassa. Ohjelman viitekehyyksen toteuttamisessa painotetaan liperiläisten toimijoiden välistä yhteistyötä.

Tiedontuotannon tehtävänä on

- selvittää Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyyksen sisältötoiveet ikääntyneiden näkökulmasta.

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on

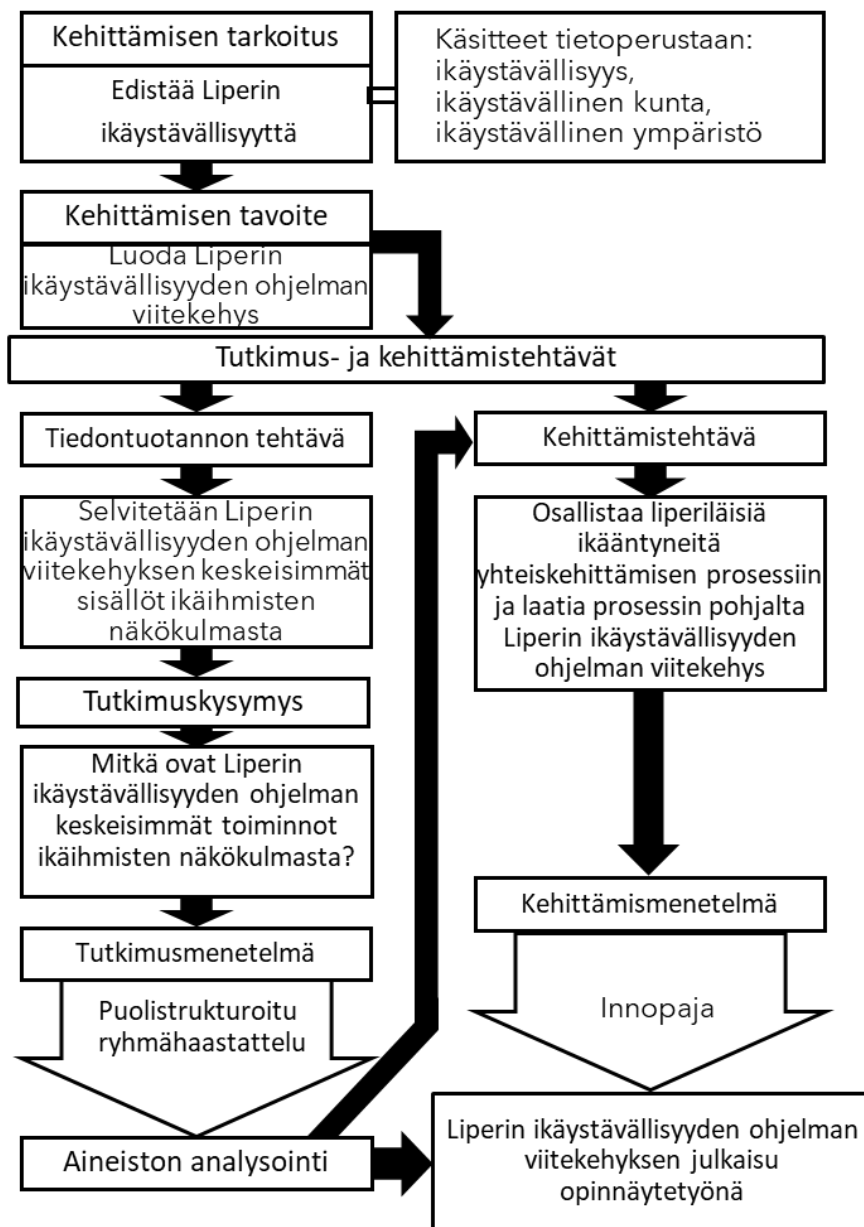
- osallistaa liperiläisiä ikääntyneitä yhteiskehittämisen prosessiin ja laatia prosessin pohjalta Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys.

4 Metodologiset lähtökohdat ja tutkimuksellisen kehittämistyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin työelämälähtöisenä tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jossa sovellettiin osallistavaa toimintatutkimuksellista lähestymistapaa (Toikko & Rantanen 2009). Opinnäytetyössä hyödynnettiin laadullista tutkimusstrategiaa ja yhteiskehittämistä. Opinnäytetyön laadullisilla tutkimusmenetelmillä tavoiteltiin Liperin ikäystävällisyyden aihealueen syvällistä ymmärtämistä ja kuntalaisten kokemusta ikäystävällisyydestä. Laadullisia tutkimusmenetelmiä käytetään silloin, kun halutaan tarkastella kokemuksiin, käsityksiin tai ilmiöihin liittyviä merkityksiä sekä ymmärtää tutkittavaa ilmiötä (Tenny, Brannan & Brannan 2022; Vilka 2021, 117). Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tavoitteena oli luoda tiedontuotannon ja kehittämistoiminnan avulla viitekehys Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehykseen.

Tässä opinnäytetyössä tunnistettiin laadulliselle tutkimukselle yleisiä fenomenografisia tutkimussuuntaukselle tyypillisiä piirteitä (Tenny ym. 2022). Fenomenografisen tutkimussuuntauksen mukaisesti opinnäytetyössä pyrittiin muodostamaan käsitys Liperin ikäystävällisyydestä ja sen kehittämistarpeista ikääntyneiden näkökulmasta. Tavoitteena oli saada esille ihmisten tulkintoja, ajatuksia ja päätelmiä Liperin ikäystävällisyydestä sekä tarkastella niitä laadullisesti ja sisällöllisesti. (Laine 2015.)

Yhteiskehittäminen, joka on yksi tapa toteuttaa fenomenografista tutkimusta, näkyy vahvasti tämän opinnäytetyön toteutuksessa. Opinnäytetyöntekijät, liperiläiset ikääntyneet ja kunnan toimijat työskentelivät yhteiskehittämisen periaatteella tämän opinnäytetyön eri vaiheissa tavoitteen saavuttamiseksi. Yhteiskehittämisen avulla muodostettiin yhteistä ymmärrystä ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen sisällöistä ja sen kehittämistarpeista. Seuraavalla sivulla kuviossa 2 esitetään kokonaiskuva tämän tutkimuksellisen kehittämistyön toteutuksesta, jossa yhdistyvät tutkimuksellinen lähestyminen sekä yhteiskehittämisen toiminta.



Kuvio 2. Kokonaiskuva tutkimuksellisen kehittämistyön toteutuksesta.

Kehittämisprosessissa korostetaan sen yhteistoiminnallista ja luovuutta lisäävää merkitystä. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa yhdistyvät tutkimuksellinen lähestymistapa ja konkreettinen kehittämistoiminta. (Arola & Suhonen 2014.)

4.1 Kehittämisprosessia ohjaava spiraalimalli

Vilkan (2021) mukaan toimintatutkimuksellinen tutkimusstrategia pyrkii tutkimaan ja muuttamaan todellisuutta. Osallistavalla toimintatutkimuksellisella lähestymistavalla tarkoitetaan tiedon tuottamista ja toimintojen kehittämistä aidoissa toimintaympäristöissä ongelmanratkaisun keinoin. (Vilka 2021.) Osallistava toimintatutkimuksellinen ote sopi tähän opinnäytetyöhön, sillä Liperin ikäystävällisyyden kontekstin tutkimuksellinen kehittämistyö kohdistui sen todelliseen toimintaympäristöön ja toimintaan Liperin kunnassa. Kehittämistyötä tehtiin yhteistyössä liperiläisten ikääntyneiden ja kunnan edustajien kanssa, jotka edustivat tutkimuksen kannalta merkityksellistä joukkoa kunnan päätöselimiä ja ikääntyneitä kuntalaisia. Heidän äänensä haluttiin saada tutkimuksessa kuuluviin.

Tiedontuotannon tehtävänä oli selvittää Liperin ikäystävällisyyden ohjelman sisältötoiveet ikääntyneiden näkökulmasta. Pyrkimyksenä oli ymmärtää liperiläisiä ikääntyneitä ja muodostaa tulkintoja heidän omakohtaisista kokemuksistaan muodostaen kollektiivista tietoa puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden avulla. Edellä kuvattua tiedon rakentumista kuvataan praktiseen eli käytännölliseen ja tulkinnalliseen tiedonintressiin nojautuvaksi tiedonmuodostamisen tavaksi. Pyrkimyksenä on ymmärtää ihmisen toimintoja yksilöllisestä tai yhteisöllisestä näkökulmasta. (Anttila 2014.)

Opinnäytetyön tekijät toimivat tiiviissä yhteistyössä koko tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin ajan opinnäytetyön toimeksiantajan, Liperin kunnan asettaman ohjausryhmän ja liperiläisistä ikääntyneistä koostuvan ikäihmisten neuvoston, kanssa. Ohjausryhmän funktiona oli osallistua tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin toteutukseen kunnan asiantuntijoina. Ohjausryhmä kokoontui säännöllisesti kerran kuukaudessa. Ohjausryhmissä opinnäytetyön tekijät esittelivät tutkimusprosessin etenemisen vaiheet, joista käytiin reflektointia keskustelua yhdessä ohjausryhmän kanssa. Työelämälähtöisen tutkimuksellisen kehittämistyön toteuttamiseen osallistuvan Liperin ikäihmisten neuvoston rooli oli keskeinen. Ikäihmisten neuvoston edustaja osallistui ohjausryhmätyöskentelyyn Teams-etäyhteyden välityksellä. Lisäksi ikäihmisten neuvosto osallistui opinnäytetyön yhteiskehittämisen menetelmäksi valittuun Innopajaan.

Opinnäytetyössä sovelletaan kehittämisprosessin spiraalimallia. Mallissa kehittämisen ja tutkimisen tehtävät kulkevat rinnakkain, jolloin kehitys- ja tutkimustyötä tehdään samanaikaisesti. (Kananen 2015, 40–42.) Toimintatutkimuksen kehittäjänä tunnetun Kurt Lewinin mukaan kehittämisprosessin spiraalimainen rakenne on toimintatutkimukselle tyypillistä (Jyrkämä 2023). Spiraalimallissa yhdistyvät inhimilliset, sosiaaliset ja kulttuuriset piirteet. Valitussa mallissa hyödynnetään yksilön hiljaista tietoa ja osaamista sekä tunnistetaan työskentelyn monimuotoisuutta. Työskentelyn edetessä asiat tarkentuvat, sillä kaikkien tutkimukselliseen kehittämistyöhön liittyvien asioiden ennakointi ei ole mahdollista. (Salonen 2013, 14.)

Toimintatutkimuksellisen lähestymistavan mukaisesti toimintaa kehitettiin syklisesti suunnittelun, toiminnan, arvioinnin ja uudelleensuunnittelun kautta (Vilka 2021). Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen kehittäminen eteni syklisesti. Ohjelman viitekehykseen johtaneita toiminnan vaiheita suunniteltiin yhdessä ohjausryhmän ja opinnäytetyön tekijöiden kesken, tutkimuksen eri vaiheet toteutettiin ja arvioitiin tutkimukseen valituilla menetelmillä. Lisäksi suunniteltiin toimintaa uudelleen arvioinnin pohjalta. Opinnäytetyöntekijät osallistuivat muutosprosessin toteuttamiseen. Jokaisessa syklissä vuorotteli suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Spiraalimallissa edellisen syklin reflektointi ja havainnointi luovat pohjan uuden spiraalin suunnittelulle. (Toikko & Rantanen 2009, 66–67, 115.)

4.2 Tiedonhankintamenetelmänä puolistrukturoitu ryhmähaastattelu

Opinnäytetyön tutkimuksellisenä, osallistavana tiedonhankintamenetelmänä käytettiin ryhmähaastattelua, joka toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna. Puolistrukturoitua ryhmähaastattelua voidaan käyttää tilanteissa, joissa halutaan saada tietoa tietyistä teemoista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Tenny ym. 2022). Puolistrukturoitu ryhmähaastattelu perustuu yhteiseen keskustelevaan ilmapiiriin. Puolistrukturoidun ryhmähaastattelumuodon etuna on monelta vastaajalta saatu kollektiivinen tieto ja näkemys tietystä asiasta suhteellisen nopeasti. (Tenny ym. 2022.) Haastattelijan rooli on rohkaista osallistu-

ja keskinäiseen mielipiteiden vaihtoon ja vuorovaikutukseen (Pietilä 2010, 270). Tällä tiedontuotantomenetelmällä vastattiin tiedontuotannon tehtävään selvittää Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten sisältötoiveet ikääntyneiden näkökulmasta.

Mäntyrannan ja Kailan (2008) mukaan haastateltavat saattavat löytyä yhden avainhenkilön kautta (Mäntyranta & Kaila 2008). Myös lumipallovaikutus, jossa toisten haastateltavien kautta voidaan löytää uusia haastateltavia, on tyypillinen haastateltavien löytymiseen käytetty menetelmä (Tenny ym. 2022). Tässä opinnäytetyössä ryhmähaastattelun osallistujat olivat Liperissä asuvia yli 65-vuotiaita henkilöitä. Heiltä edellytettiin kohtalaista kuuloaistia, puhekykyä sekä kykyä seurata ryhmässä tapahtuvaa keskustelua. Haastateltavat valikoituivat tähän tutkimukseen ohjausryhmän sekä paikallisesti toimivien ikääntyneiden hyvinvointia tukevien järjestöjen verkostojen avainhenkilöiden kautta. Avainhenkilöt edustivat monipuolisesti ikääntyneiden parissa toimivia tahoja. Avainhenkilöiden kanssa keskusteltiin etäyhteyksin ja heitä lähestyttiin sähköpostitse ryhmähaastatteluihin liittyen. Heidän kauttaan ryhmähaastatteluun osallistuville jaettiin etukäteen tiedote haastattelusta (liite 1). Haastatteluun osallistuville jaettiin ennen haastatteluiden alkua sopimuslomake allekirjoitettavaksi (liite 2).

Ryhmähaastattelujen teemat pohjautuivat ikäystävällisen kunnan arviointikriteereihin (WHO 2007). Arviointilomakkeen sovellettavuutta ja toimivuutta tähän tutkimukseen tarkasteltiin monipuolisesti ja kriittisesti, kuten huomioiden arviointikriteerien soveltuminen Liperin maaseutumaiseen ympäristöön. Opinnäytetyöntekijät kävivät arviointilomakkeen sovellettavuudesta ja toimivuudesta vuoropuhelua THL:n asiantuntijan ja liperiläisten toimijoiden kanssa ennen sen käyttöönottoa. Haastattelurungossa (liite 3) huomioitiin maaseutukonteksti ikääntyneiden näkökulmasta, haastattelukysymykset kohdentuivat esimerkiksi maaseutuun asuinpaikkana sekä paikallishistoriaan (Myller & Puustinen 2022).

Opinnäytetyön tutkimukseen osallistuville haastateltaville osoitettiin kysymyksiä soveltamalla ikäystävällisen kunnan arviointilomaketta. Arviointilomakkeen pohjalta laadittu ryhmähaastattelun runko pilotoitiin neljän liperiläisen ikääntyneen keskuudessa ennen varsinaisten ryhmähaastatteluiden toteuttamista (liite 4).

Pilotoinnilla haluttiin varmistaa haastattelukysymysten toimivuus, ymmärrettävyys ja vastaavuus tarkoitukseen ja tavoitteeseen.

Puolistrukturoidut ryhmähaastattelut toteutettiin avainhenkilöiden kanssa sovitussa paikassa ja aikataulussa kevään ja alkukesän 2023 aikana. Ryhmähaastattelun aluksi opinnäytetyöntekijä kertoi haastattelun kulusta, toteutuksesta, tavoitteista ja tarkoituksesta. Jokainen ryhmähaastattelu kesti noin puolitoista tuntia. Ryhmähaastatteluihin osallistui yhteensä 25 liperiläistä ikääntyntä neljänä eri päivänä. Ryhmähaastattelun alussa osallistujille jaettiin tiedote sekä suostumus tutkimukseen. Opinnäytetyön tekijät esittivät haastateltaville keskeisiä kysymyksiä valitsemiinsa teemoihin liittyen ja kannustivat haastateltavia käymään vapaata keskustelua annetuista teemoista. Haastattelussa oli tilaa keskustelulle ja haastateltavilla oli vapaus vastata kysymyksiin oman näkemyksensä ja kokemuksensa mukaisesti. Haastateltavilla oli mahdollisuus kysyä lisätietoja haastattelun aikana.

Ryhmähaastattelut perustuivat yhteiseen keskustelevaan ja avoimeen ilmapiiiriin, jotka etenivät suunnitellusti ja aikataulussa. Opinnäytetyöntekijä antoi keskusteltavan teeman ja apukysymyksiä keskustelun aloittamiseksi, jonka jälkeen haastateltavat kävivät keskustelua omatoimisesti annettuun teemaan liittyen. Kasvotusten tehtävät haastattelut nauhoitettiin osallistujien luvalla myöhempää litterointia, tarkastelua ja analysointia varten. Menetelmän todettiin osallistavan kohderyhmää eli Liperin ikääntyneitä, tuottavan monipuolista tietoa sekä vastaavan tavoitteisiin.

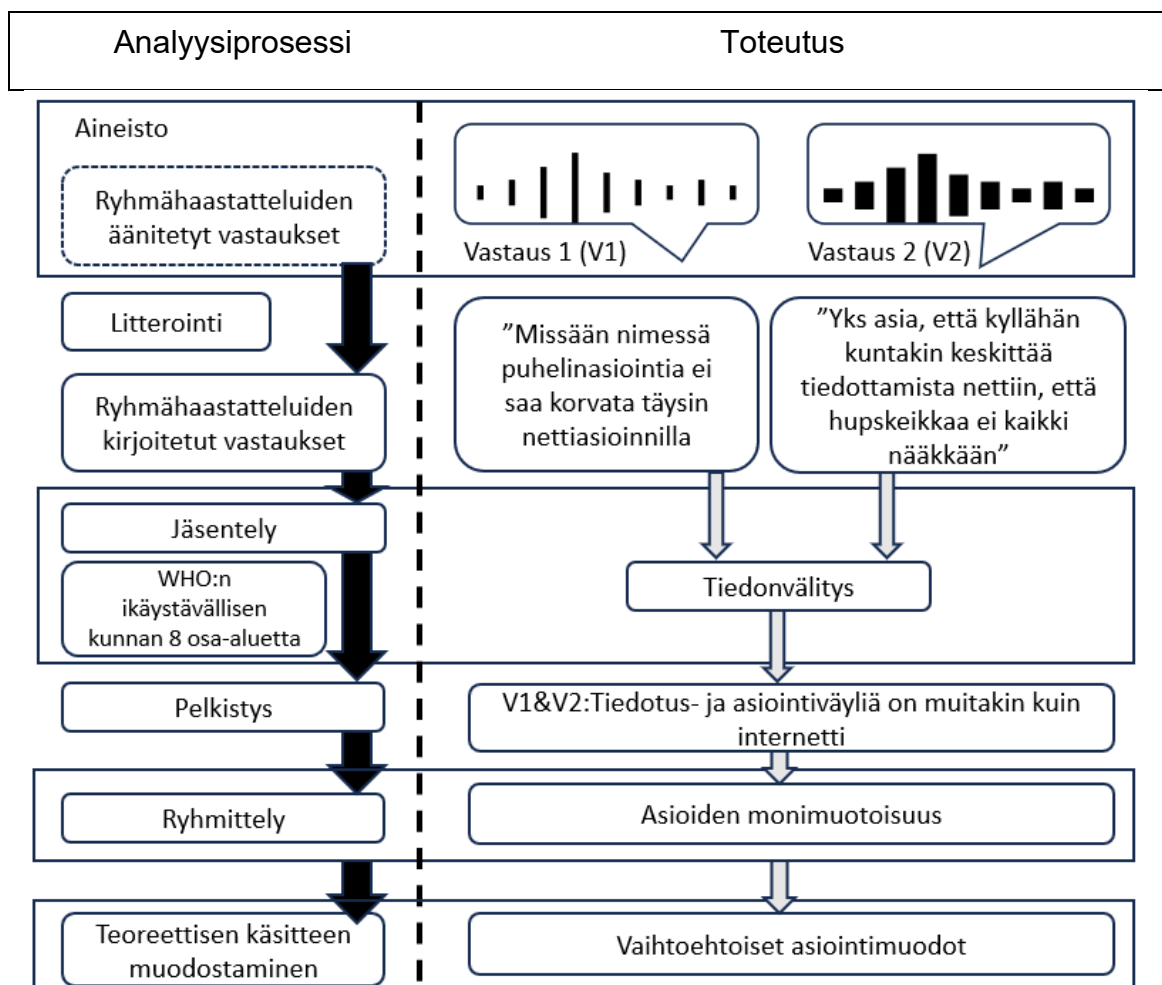
4.3 Puolistrukturoidun ryhmähaastattelun aineistonanalyysin kuvaus

Opinnäytetyön puolistrukturoidut ryhmähaastatteluaineistot analysoitiin teoria-ohjaavalla sisällönanalyysillä. Laadullisen tutkimusstrategian mukaisesti opinnäytetyössä pyrittiin ymmärtämään kuvauksia eli Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen keskeisimpiä sisältötoiveita ikääntyneiden näkökulmasta. Vuoren (2023) mukaan laadullinen sisällönanalyysi soveltuu haastatteluaineistojen analysointiin.

Sisällönanalyysi on tutkimustapa, jolla pyritään selittämään ilmiötä, tapoja ja teemoja. Sisällönanalyysin todetaan mahdollistavan uuden tiedon, näkemysten ja käytännön esimerkkien tuottamista. (Devi Prasad 2019.) Laadullista sisällönanalyysia kuvataan luonteeltaan järjestelmällisyyteen pyrkiväksi tutkimusmenetelmäksi (Schreier 2012, 21–26). Sisällönanalyysin tavoitteena on luoda aineiston pohjalta selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Yhteisen käsitteellisen ilmauksen saavuttamiseksi analyysin aineisto tiivistetään ja järjestetään selkeään muotoon sen alkuperäistä informaatiota kadottamatta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 4).

Teoriaohjaava abduktiivinen päättely nähdään yhtenä tapana tutkia ja ymmärtää tutkimuskohteita. Abduktiivisella päättelyllä tarkoitetaan teoriaohjautuvuutta, jolloin tutkimuskysymysten muoto ja sisältö määrittyvät teoreettisen viitekehyyksen pohjalta. (Alasuutari 1999, 83; Hirsjärvi & Hurme 2008, 136; Lu & Liu 2012.) Tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysissa käytettiin teoriaohjaavaa abduktiivista päättelyä. Teoriasta haettiin vahvistusta ja selitystä ryhmähaastatteluaineiston löydöksille abduktiivisen päättelyn keinoin. Tutkimusongelmaa lähestyttiin WHO:n kahdeksan ikäystävällisen kunnan osa-alueiden kautta. Hirsjärvi ja Hurme (2008) toteavatkin, että teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa analyysia ohjaa aiempi aihetta koskeva tutkimustieto (Hirsjärvi & Hurme 2008).

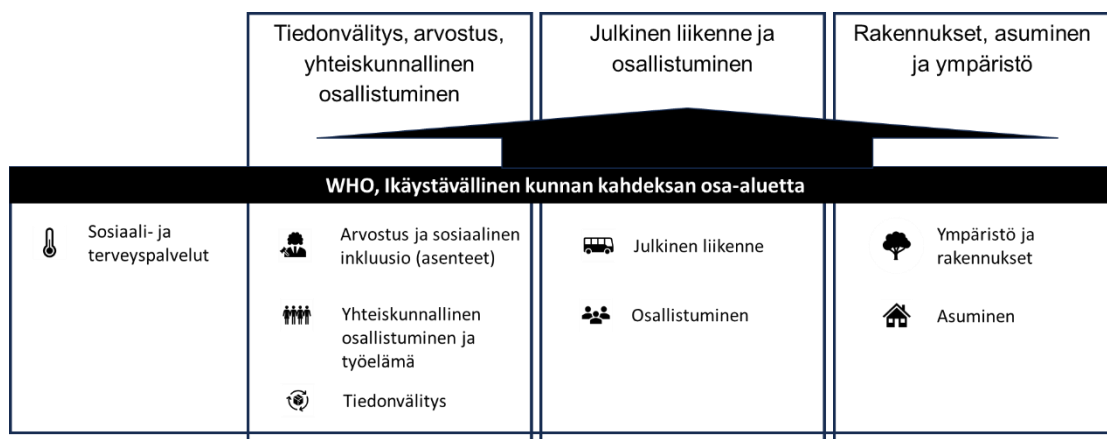
Toteutuneiden puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden aineistojen analysointi aloitettiin aineistojen litteroinnilla eli puhutun haastattelumateriaalin muuntamisella tekstimuotoon (Puusa & Juuti 2020, 7). Litteroinnin tarkkuuden todetaan määrittävän sekä tutkimuskysymyksestä, tutkimukseen valitusta analyysimenetelmästä, että tutkijan analysointimenetelmästä, jolla tutkija jatkaa aineistonsa analysointia. (Eskola 2018, 48–49; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 222.) Tässä opinnäytetyössä keskityttiin yksityiskohtaisesti puhutun tekstin sisältöön, ei puheen tuottamisen tapaan. Puusa ja Juuti (2020, 4) toteavat, että laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää lukea ja tutustua aineistoon tarkasti. Aineiston käsittely jatkui seuraavilla vaiheilla: jäsentely, pelkistys, taulukointi, ryhmittely ja käsitteellistäminen seuraavalla sivulla olevan kuvion 3 mukaisesti.



Kuvio 3. Puolistrukturoidun ryhmähaastattelun aineistonanalyysin vaiheet.

Jäsentelyllä tarkoitetaan aineiston jakamista osiin ja sen järjestelyä tiettyyn muotoon (Elo & Kyngäs 2008). Opinnäytetyön ymmärrettävyyden ja selkeyden parantamiseksi puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden aineisto jäsenneltiin WHO:n kahdeksan ikäystävällisen kunnan osa-alueiden mukaisesti. Jäsentely osoitti, että aineisto voitiin sijoittaa WHO:n kahdeksan ikäystävällisen kunnan osa-alueen sijaan samoista osa-alueista muodostuneisiin kolmeen pääryhmään: 1) Tiedon välitys, arvostus ja yhteiskunnallinen osallistuminen, 2) Julkinen liikenne ja osallistuminen, 3) Asuminen ja ympäristö. Näitä kolmea WHO:n ikäystävällisyyden kunnan osa-alueista muodostunutta pääryhmittelyä käytettiin myöhemmin Innopajan yhteiskehittämisen kehittämisideoiden työstämisessä. Pääryhmistä jätettiin sosiaali- ja terveysterveystoimet pois, sillä Kuntaliiton (2023) mukaan kunnan tehtäviin kuuluvat hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Sosiaali- ja terveysterveystoimista vastaavat hyvinvointialueet. (Kuntaliitto 2023.) Seuraavalla sivulla kuviossa 4 esitetään puolistrukturoidun ryhmähaastattelun sisäl-

lönanalyysin jäsentely WHO:n kahdeksasta ikäystävällisen kunnan osa-alueista muodostuneisiin kolmeen ryhmään.



Kuvio 4. Puolistrukturoidun ryhmähaastatteluaineiston analyysia ohjaava näkökulma, ns. analyysikehikko WHO:n mallia soveltaen.

Ryhmähaastatteluaineiston jäsentelyn jälkeen vastaukset pelkistettiin eli redusoitiin (Puusa & Juuti 2020, 9). Pelkistämällä tarkoitetaan Puusan ja Juutin (2020, 9) mukaan aineiston tiivistämistä oleellisimpiin kohtiin karsimalla siitä tutkimuksen tarkoituksen kannalta pois epäoleellinen. Ryhmähaastatteluiden tiivistetty, jäsenneily ja pelkistetty aineisto taulukoitiin seuraavalla sivulla olevan esimerkin mukaisesti (taulukko 1).

Puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden analysoinnin seuraavassa vaiheessa aineistosta tunnistettiin keskeisiä ja samanlaisina toistuvia aihepiirejä, jotka ryhmiteltiin eli klusteroitiin. Tuomen & Sarajärven (2018, 4) mukaan klusterointi on menetelmä, jossa yhdistetään samaa tarkoittavat käsitteet ryhmiksi ja nimetään ne samaa sisältöä kuvaavalla nimikkeellä. Klusteroinnin avulla jäsenneily alkuperäisaineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 4.)

Tämän jälkeen seurasi aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Aineiston abstrahoinnilla tarkoitetaan teoreettisten käsitteiden muodostamista aineistosta ja sen avulla aineistosta voidaan löytää uusia, aiemmin tunnistamattomia merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 4.) Analyysi eteni teoriasidonnaisen eli abduktiivisen päättelyn logiikkaa hyödyntäen, eli aineistosta muodostuneita teoreetti-

sia käsitteitä tarkasteltiin kriittisesti ja niille haettiin kirjallisesti vahvistusta koskien esimerkiksi ikäystävällisyyttä, aktiivista ikääntymistä, ikäystävällisen kunnan ominaispiirteitä, lakeja, uudistuksia ja ikäohjelmia. Abduktiivisessa päätelyssä aikaisempi tieto ohjaa päättelyä, mutta myös teoriasta haettiin vahvistusta ja selitystä ryhmähaastatteluaineiston löydöksille ja teoriasta noussut analyysia ohjaava käsitys yhdistettiin analyysiin sen loppupuolella (Hirsjärvi & Hurme 2008). Tuomen ja Sarajärven (2018, 4) mukaan selvää rajaa sille, milloin teoria otetaan analyysiin mukaan, ei ole määritelty. Abstrahoinnin ja abduktiivisen päättelyn tuloksena syntyneet käsitteet ja niiden sisällöt vastasivat opinnäytetyössä tiedontuotannon tehtävään, jossa selvitettiin Liperin ikäystävällisyyden ohjelman sisällöt ikääntyneiden näkökulmasta.

Seuraavassa taulukossa 1 kuvataan esimerkki aineistonanalysointivaiheista alkuperäisilmaisun pelkistyksestä ryhmittelyyn ja käsitteellistämiseen.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Ryhmittely	Käsitteellistäminen
<p>”Missään nimessä puhelinasiointia ei saa korvata täysin nettiasioinnilla”</p> <p>”Yks asia, että kyllähän kuntakin keskittää tiedottamista tänne nettiin, että hupskeikkaa ei kaikki nääkkään”.</p>	<p>Tiedotus- ja asiointiväyliä on muitakin kuin internetti.</p>	<p>Asiointin monimuotoisuus</p>	<p>Vaihtoehtoiset asiointimuodot</p>

Taulukko 1. Esimerkki aineistonanalysointivaiheista alkuperäisilmaisun pelkistyksestä ryhmittelyyn ja käsitteellistämiseen.

Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen sisältötoiveiksi muodostuivat seuraavat asiakokonaisuudet: ympäristön ikäystävällisyys, ikääntyneiden tarpei-

ta vastaava julkinen liikenne, asumisen monimuotoisuus, fyysiseen siirtymiseen tarvittava avun tarve, asennekasvatus, ikääntymisen vaikutusten huomioiminen ja hyväksyminen, työelämän monimuotoisuus, vaihtoehtoiset asiointimuodot, yksinäisyyden ja sairauksien ennaltaehkäisy sekä palveluiden monimuotoisuus ja naapuriapu. Puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden aineistonanalyysin analyysiprosessi muodosti pohjan tulevaan Innopajan yhteiskehittämiseen.

4.4 Innopaja yhteiskehittämisen menetelmä ja prosessin toteutus

Innopaja yhteiskehittämisen menetelmällä vastataan opinnäytetyön kehittämistehtävään osallistaa liperiläisiä ikääntyneitä yhteiskehittämisen prosessiin ja laatia prosessin pohjalta Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys. Innopajan toimintatapa on kehitetty käytäntöjen yhteiskehittämiseksi, jonka perusajatuksena on avoin yhdessä kehittäminen. Innopajassa on yhteinen kohde ja työskentelyyn osallistuvat ovat samanarvoisia toimijoita tutkittavaan kohteeseen nähden. (Peränen 2013.) Osallistavana kehittämismenetelmänä käytettiin opinnäytetyössä Innopajaa, jota sovellettiin sekä osallistamisessa että kehittämisessä.

Innopaja soveltui tämän opinnäytetyön kehittämismenetelmäksi, koska menetelmällä haluttiin vahvistaa liperiläisten osallistumista ja monipuolisia näkökulmia konkreettisten ikäystävällisyyttä edistävien toimien kehittämiseksi. Peräsen (2013) mukaan Innopajatyöskentelyllä mahdollistetaan tarvelähtöistä, avointa ja monipuolisia käytännönläheisiä näkökulmia sisältävää kehittämistyötä, joka soveltui opinnäytetyön tavoitteisiin sekä lähestymistavan että tiedon tuottamisen kannalta. Innopajatyöskentely pohjautui toimijoiden väliseen vuorovaikutukseen ja dialogiin kaikkien osallistujien näkemysten ja asiantuntijuuden samanarvoisuudesta. (Peränen 2013.)

Innopajatyöskentely voi tapahtua erilaisten menetelmien avulla, kuten ohjatun keskustelun, lyhyiden luentojen tai ryhmätyöskentelyn kautta. Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota työpajan toimijoiden tasavertaiseen osallistamiseen. (Peränen 2013.) Innopaja toteutettiin ohjattuna keskusteluna ja ryhmätyöskentelynä,

joka toteutettiin opinnäytetyöntekijöiden ohjaamana. Siinä käytettiin sekä yksilöiden että ryhmän innovointivoimaa. Innopajan toteutusta pohdittiin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) asiantuntijan kanssa Teams-etäyhteyden välityksellä ennen toiminnan toteutusta opinnäytetyöntekijöiden esittelemällä asiantuntijalle suunnitellun Innopajan tavoitteet ja toteutuksen. THL:n asiantuntija kiinnitti huomiota esimerkiksi Innopajan toteutuksen aikataulutukseen, jonka perusteella opinnäytetyöntekijät vähensivät Innopajan yhteiskehittämisessä tapahtuvaa ryhmätyöskentelyaikaa.

Innopajaan kutsutut jäsenet valittiin sen tavoitteiden pohjalta opinnäytetyön tekijöiden, ohjausryhmän ja ikäihmisten neuvostoa edustavan jäsenen toimesta. Opinnäytetyön tekijät lähettivät Innopajaan kutsuille sähköpostitse kutsun tilaisuuteen. Innopaja-työskentelyyn osallistui tutkijoiden lisäksi yhdeksän henkilöä; liperiläisiä ikääntyneitä, kunnan toimijoita, ohjaus- ja vanhusneuvoston jäseniä, sekä Liperin kunnassa toimivia järjestöjen jäseniä. Monipuolisella osallistujajoukolla tavoiteltiin laaja-alaisia näkemyksiä ikäystävällisyydestä, jonka toivottiin lisää ymmärrystä ohjelman sisällöllisistä tarpeista. Innopajaan osallistuvat henkilöt edustivat kehitettävien asioiden kannalta keskeisiä, toisistaan eroavia näkökulmia. Jokainen toimija osallistui kehittämiseen oman persoonallisuutensa, asiantuntijuutensa, kokemustensa ja osaamisensa pohjalta.

Innopaja järjestettiin Liperin monitoimitalolla. Innopajan aluksi tutkijat esittelivät osallistujille Innopajan periaatteet sekä havainnollistivat pajan toteutuksen kulun aikatauluineen Powerpointesityksellä. Innopajaan osallistuneet henkilöt työskentelivät kolmessa, opinnäytetyöntekijöiden jakamassa WHO:n ikäystävällisyyden osa-alueiden pääryhmissä; 1) Tiedon välitys, arvostus ja yhteiskunnallinen osallistuminen, 2) Julkinen liikenne ja osallistuminen, 3) Asuminen ja ympäristö.

Ryhmissä tapahtuvan innovoinnin aluksi opinnäytetyöntekijät jakoivat innovointiryhmille manuaalisesti täytettävät materiaalit, joissa esiteltiin liperiläisten ikääntyneiden puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden tulokset, eli Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen sisältötoiveet ikääntyneiden näkökulmasta. Opinnäytetyöntekijät huolehtivat ryhmätyöskentelyn aikataulun noudattamisesta

ja ryhmien samanaikaisesta etenemisestä. Opinnäytetyöntekijät seurasivat ja motivoivat ryhmään osallistuvien työskentelyä kannustamalla kaikkia ryhmätyöskentelyyn osallistuvia aktiiviseen vuorovaikutukseen ja keskusteluun. Opinnäytetyöntekijät seurasivat ryhmien työskentelyä ja totesivat keskustelun käyneen vilkkaasti ja monipuolisesti kaikissa kolmessa ryhmässä.

Ryhmätyöskentelyssä jokainen ryhmäläinen luki ääneen vuorotellen kehittämissideansa muille ryhmän jäsenille. Ryhmän muut jäsenet kirjasivat muistiinpanoihin mahdollisia kysymyksiä, ajatuksia, näkökulmia ja ideoita muiden puheenvuorojen aikana, joista keskusteltiin ryhmässä. Lopuksi ryhmät priorisoivat kirjaamansa kehittämissideat tärkeysjärjestykseen. Ryhmien tuottamat kehitysideat kirjattiin papereille, esiteltiin muille ryhmille ja muodostuneesta aineistosta keskusteltiin yhdessä. Ryhmätyöskentelyn tuloksena syntyi ryhmien innovointiaideiden mukaiset kirjalliset paperit kehitysideoista eli aineistot, joita työstettiin opinnäytetyön seuraavassa vaiheessa.

4.5 Innopaja-aineiston teemoittelu

Teemoittelulla tarkoitetaan menetelmää, joka syntyy asioiden merkitysten eli teemojen tunnistamisen, analysoimisen ja tulkitsemisen seurauksena. (Clarke & Braun 2017, 297.) Teemoittelun todetaan auttavan aineiston jäsentelyssä löytämään siitä tärkeitä aihekokonaisuuksia ja tutkimuksen kannalta keskeisiä piirteitä (Hirsjärvi ym. 2014). Teemoittelu soveltui opinnäytetyön kehittämissprosessin aineiston analysointiin, jonka avulla haettiin vastausta kehittämistehtävään laatia prosessin pohjalta Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys.

Hirsjärven ym. (2014) mukaan teorialähtöisen sisällönanalyysin ja teemoittelun erona on sen luokittelu, joka perustuu teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aikaisempaan viitekehukseen, teoriaan tai käsitejärjestelmään (Hirsjärvi ym. 2014). Innopajassa tuotettu aineisto taulukoitiin yhteiselle pohjalle puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden tulosten kanssa. Innopaja-aineistosta ja puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden tuloksista etsittiin keskeisiä ja samanlaisina toistuvia piirteitä, jotka eroteltiin värikoodeja käyttämällä helpottamaan tulos-

ten ja johtopäätösten saavuttamista. Saman värikoodin asiasisällölle muodostettiin yhteinen nimittäjä eli teema. Juhilan ym. (2023) mukaan on tärkeää huomioida, että tutkijoilla ei ole ennakkoon mietittyjä teemoja, vaan ne saavat nousua vapaasti tutkittavasta aineistosta (Juhila ym. 2023).

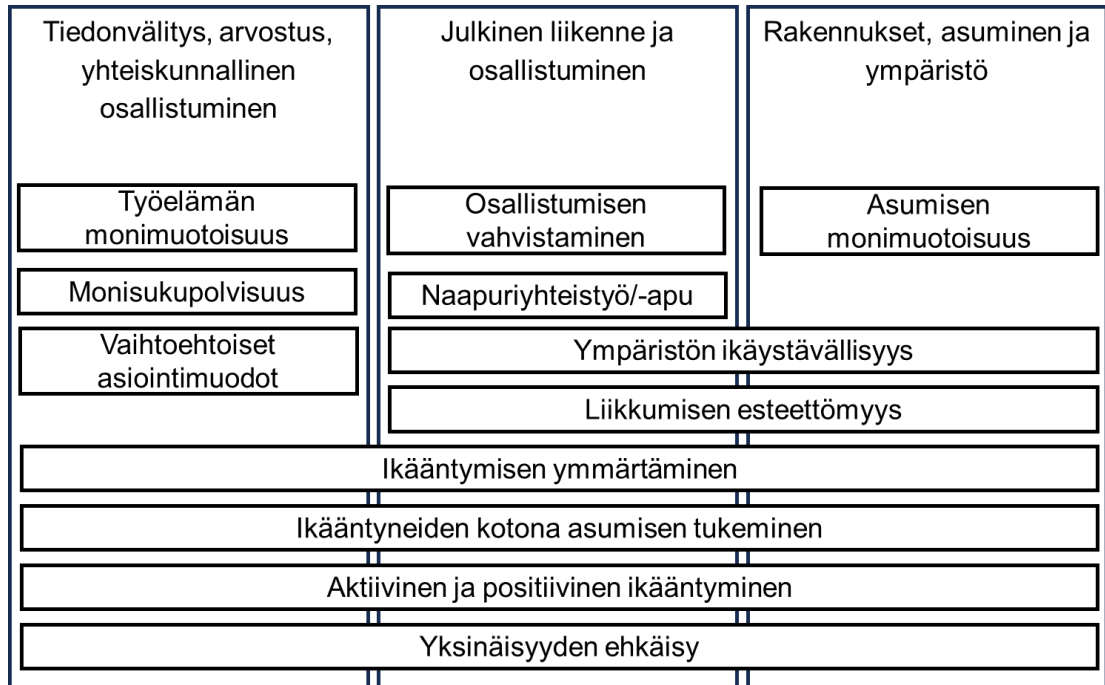
Sekä puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden aineistonanalyysin tulosten että Innopajan kehitysideoiden aineistosta muodostuneen synteessin perusteella yhteisiksi teemoiksi muodostuivat: ympäristön ikäystävällisyys, liikkumisen esteettömyys, työelämän monimuotoisuus, monisukupolvisuus, vaihtoehtoiset asointimuodot, osallistumisen vahvistaminen, naapuriyhteistyö, asumisen monimuotoisuus, ikääntymisen ymmärtäminen, ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen, aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy. Yhteisistä lopullisista teemoista osa, ympäristön ikäystävällisyys, työelämän monimuotoisuus, vaihtoehtoiset asointimuodot, naapuriyhteistyö ja asumisen monimuotoisuus, esiintyivät samoina teemoina myös puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden tuloksissa.

Innopaja-aineiston sekä puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden tulosten synteessissä osa puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden tuloksista eli sisältötoiveista integroitui Innopajan aineiston kanssa uudeksi teemaksi. Uusia teemoja ovat liikkumisen esteettömyys, osallistumisen vahvistaminen, ikääntymisen ymmärtäminen, ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen, aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy. Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa 2 esitetään esimerkki yhteisen teeman muodostumisesta synteessin ja integroitumisen kautta. Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys rakentui yhteiskehittämisen tuloksena ja kehittämisprosessi eteni spiraalimallin mukaisesti (Salonen 2013, 14).

Puolistrukturoidun ryhmähaastattelun aineiston analyysin tulos	Innopajan kehitysideoita	Yhteinen teema
Ikääntymisen vaikutusten huomioiminen ja hyväksyminen	<p>Viestinnän monikanavaisuus, selkokieliisyys, oikea-aikaisuus, seniorisivut/ikäntyneille suunnitellut sivut HUOM! Liperin kunnan uudet nettisivut osallisuus vs. Ikäntyneet /seniorit</p> <p>Asiointi- ja palveluohjaus yhden kanavan kautta</p> <p>Eri-ikäisten kokoontuminen, saavutettavissa olevia kohtauspaikkoja riittävästi, yhteistyö päiväkotien ja koulujen kanssa, esim. yhteinen ruokailu (tällä hetkellä Ylämyllyn koululla toimintaa ikäihmisille mutta sijainti vaikeasti saavutettavissa jyrkän mäen vuoksi)</p>	Ikääntymisen ymmärtäminen

Taulukko 2. Esimerkki yhteisen teeman muodostamisesta.

Värikoodien avulla taulukoiduista vastauksista erottuivat Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten pääteemojen eli ikäystävällisyyden askelmerkkien osa-alueet, jotka kohdistuivat WHO:n osa-alueista muodostuneisiin yhteen tai kahteen ryhmään. Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten sisältöjen osa-alueet olivat seuraavat: ympäristön ikäystävällisyys, liikkumisen esteettömyys, työelämän monimuotoisuus, monisukupolvisuus, vaihtoehtoiset asiointimuodot, osallistumisen vahvistaminen, naapuriyhteistyö ja asumisen monimuotoisuus. Näistä teemoista muodostuivat pääteemoille omat osa-alueensa, jotka selkeyttävät ikäystävällisyyden ohjelman rakennetta. Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 5 esitetään ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten tuotoksen pohjan rakentumista, joka avataan tulosluvussa.



Kuvio 5. Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen tuotoksen pohja.

Yhteiskehittämisen tulosten, Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen ikäystävällisyyttä kehittävien asioiden; ikääntymisen ymmärtämisen, ikääntyneiden kotona asumisen tukemisen ja aktiivisen ja positiivisen ikääntymisen sekä yksinäisyyden ehkäisyn käsittelyssä hyödynnettiin sosioekologista jaottelua mikro- eli yksilötasolla, meso- eli yhteisötasolla sekä makro- eli yhteiskuntatasolla (Booker 2021; Lak ym. 2020).

4.6 Kehittämisen prosessin arviointimenetelmät

Arvioinnin ja palautteen merkitystä korostetaan kestävässä ja tarkoituksenmukaisissa muutoksissa sekä suunnatessa kehittämistoimintaa kohti oikeaa päämäärää. Kehittämisen prosessin arvioinnissa hyödynnettiin summatiivista ja formatiivista arviointia. Formattiivinen arviointi kohdistui kehittämiseen ja sen toteuttamiseen koko prosessin ajan. Summatiivinen arviointi keskittyi tämän tutkimuksen kehittämisen prosessin vaikuttavuuteen ja saavutuksiin prosessin loppupuolella. Prosessityöskentelyssä toiminnan ohjaamisen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota koko prosessin arviointiin. (Seppänen-Järvelä 2004, 19-21.)

Reflektoinnilla tarkoitetaan eri vaiheiden arviointia ja toiminnan suuntaamista uudelleen. Reflektointi mahdollistaa uusia näkökulmia, tavoitteita sekä jäsentää uuden oppimista ja uusia toimintamuotoja. (Toikka & Rantanen 2009, 125.) Reflektointia toteutettiin tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa: säännöllisesti koontuvissa ohjausryhmän tapaamisissa sekä yhteiskehittämisen Innopaja-työskentelyssä. Lisäksi opinnäytetyön tekijät toteuttivat itsereflektiota sekä keskinäistä parireflektiota.

Liperin kunnan kokoama ohjausryhmä osallistui Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen toteutuksen arviointiin koko tutkimusprosessin ajan. Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen suunnitelma jätettiin arvioitavaksi Liperin ikäihmisten neuvoston kokoukselle sekä Liperin valtuuston johtoryhmälle ennen sen toteuttamista lokakuussa 2023. Palautteiden perusteella tehtiin tarvittavia muutoksia ikäystävällisyyden ohjelman viitekehykseen. Arviointia tapahtui avoimena reflektiivisenä keskusteluna Teams-etäyhteyden kautta kerran kuukaudessa tapahtuvien palaverien yhteydessä. Palaverissa arvioitiin työn etenemistä sekä suunniteltiin tulevia vaiheita motorola-menetelmää hyödyntäen.

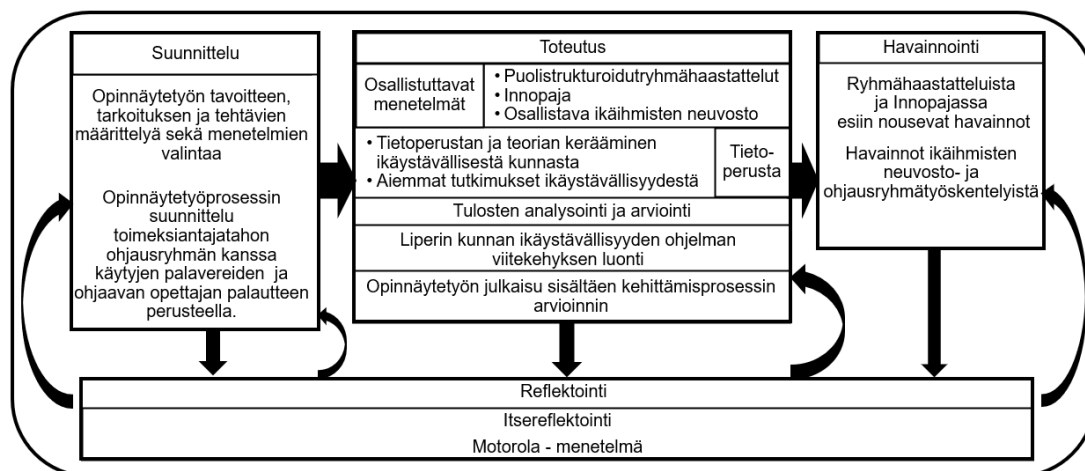
Reflektoinnin kautta voidaan saada uusia näkökulmia sekä jäsentää aikaisemmin saatua tietoa ja havainnoiteja toiminnan parantamista varten (Toikka & Rantanen 2009, 125). Motorola-menetelmää käytettiin työkaluna yhteisen toiminnan reflektoinnissa ja kehittämisessä. Kyseessä on yksinkertainen raportointimalli, jolla voidaan analysoida ja reflektoida projektia ja tuloksia. Sen on todettu sopivan hyvin tiimeihin ja erilaisiin työryhmiin. Motorola koostuu neljästä kysymyksestä, jota käytetään vastaamalla palaverin lopussa seuraaviin kysymyksiin: Mikä meni hyvin? Mikä meni huonosti? Mitä opimme? Miten viemme oppimamme käytäntöön? Kysymysten aikana kirjoitettiin tiimiläisten tai työryhmän jäsenten vastauksia ylös, jotta reflektiossa nousseet asiat muistetaan. Myöhemmin näiden muistiinpanojen pohjalta kirjoitettiin asioita ylös laajemmin ja kehitettiin toimintaa edelleen. Motorola sovellusta käytettiin esimerkiksi jokaisen ikäihmisten neuvoston ja ohjausryhmätyöskentelyn alussa käyttämällä tietty aika edellisen palaverin reflektointiin kysymysten kautta. (Heinonen, Klingberg & Pentti, 2013.)

Opinnäytetyöntekijät ja THL:n asiantuntija kävivät arvioivaa vuoropuhelua Innopajan tavoitteen ja toteutuksen vastaavuudesta ennen sen toteutumista. THL:n asiantuntija totesi Innopajan suunnitelman toteutuksen toimivaksi ja tavoitteenseen hyvin vastaavaksi. Toteutuneen Innopaja työskentelyn jälkeen osallistujilta kerättiin palautetta toiminnasta palautelomakkeen avulla, joka täytettiin anonyymisti. Palautelomakkeessa oli viisi kysymystä, joista kaksi suljettua ja kolme avointa kysymystä. Palautteen perusteella arvioitiin valitun yhteiskehittämismenetelmän soveltuvuutta ja toimivuutta tässä yhteiskehittämisprosessissa.

Liperin ikäihmisten neuvoston jäsenet sekä ohjausryhmä saivat viitekehuksesta "raakaversion" arviointia varten. Palaute viitekehuksesta kerättiin puolistrukturoidun palautekyselyn avulla, joka lähetettiin sähköisesti. Vastausten perusteella toteutettiin tarvittavia muutoksia viitekehysten sisältöön sekä ulkoasuun työn eri vaiheissa.

Itsearviointia toteutettiin koko tutkimusprosessin ajan. Itsearvioinnin tukena käytettiin Innokylän arviointimittaria. Arviointimittarin avulla tarkasteltiin prosessin etenemistä ja tavoitteiden saavuttamista (Innokylä 2023).

Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 6 havainnollistetaan tämän kehittämis- ja arviointiprosessin spiraalimallin mukaista etenemistä. Suunnittelu, toteutus, havainnointi, arviointi ja toiminnan uudelleensuuntaaminen (Vilkka 2021) vuorottelivat ja osin limittyivät tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä. Osallistavilla menetelmillä edistettiin yksilöiden hiljaisen tiedon ja osaamisen tunnistamista (Salonen 2013, 14) ja arvioinnin kautta toimintaa pystyttiin suuntaamaan uudelleen.



Kuvio 6. Opinnäytetyön tutkimuksellinen kehittämis- ja arviointiprosessi.

Spiraalimallin mukaisesti edenneen (kuviokuva 6) tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin pohjalta syntyneen ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen juurruttaminen tullaan toteuttamaan tutkimukseen osallistuneen Liperin ikäihmisten neuvoston ja ohjausryhmän kanssa sovitulla tavalla. Ikäystävällisyyden jalkauttamista, vahvistamista ja kehittämistä tullaan edistämään esimerkiksi haastamalla paikallisia yrityksiä ikäystävällisiin tekoihin sosiaalisen median kautta sekä lisäämällä tietoisuutta ikäystävällisyydestä Liperissä.

5 Tulokset

Ikäystävällisyys kunnassa on monitahoinen käsite, johon vaikuttavat ympäristö ja sen rakenteet sekä ihmiset ja heidän asenteensa (Kansallinen senioriliitto ry 2021). Ikäystävällisyyden käsitteen ja sisällön laaja-alaisuuden vuoksi opinnäytetyön tulokset esitellään ikäystävällisyyden ohjelman viitekehykseen muodostuneen rakenteen mukaisesti.

5.1 Liperiläisten ikääntyneiden sisältötoiveet ohjelman viitekehykseen

Tulosten mukaan Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen keskeisimmät sisältötoiveet ikääntyneiden näkökulmasta ovat: ympäristön ikäystävälli-

syys, ikääntyneiden tarpeita vastaava julkinen liikenne, asumisen monimuotoisuus, fyysiseen siirtymiseen tarvittava avun tarve, asennekasvatus, ikääntymisen vaikutusten huomioiminen ja hyväksyminen, työelämän monimuotoisuus, vaihtoehtoiset asiointimuodot, yksinäisyyden ja sairauksien ennaltaehkäisy sekä palveluiden monimuotoisuus ja naapuriapu.

Tulosten mukaan ikääntyneet toivoivat Liperin ikäystävällisyyden ohjelmassa huomioitavan rakennetun ympäristön, yhteiskunnan jäsenten välisten kohtaamisten mahdollistumisen sekä asenteet:

”Yksilökysymys se miten esimerkiksi kassa suhtautuu tai yksilöt”.

”Tai jos on huono päivä niin ei sitä niin ystävällinen ja hymy huulilla. Huono olo puretaan toiseen”.

Tulosten mukaan ikääntyneitä kuntalaisia voitaisiin huomioida muun muassa asuinympäristön esteettömyyden varmistamisen avulla, esimerkiksi kävelyteillä levähdyspaikkojen mahdollistamisena:

”Ajattelen niitä vanhempia ihmisiä, joilla on liikuntakyky huono, eikä uskalla lähteä huushollista mihinkään, kun ei ole missä levätä. Se olis sellainen motivaattori, että uskaltais lähtä”.

”Liperin kirkon portaat on kyllä vaikeat, ne on niin isot ja huonot”.

”Kyllä niille penkeille tarvetta olis”.

Kävelyteiden varsille toivotut penkit huomioidaan myös aiemmassa kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa, sillä ikääntyneiden todetaan arvostavan ympäristössään penkkejä, levähdyspaikkoja ja mahdollisuutta nauttia viher- ja vesialueista ulkoilun yhteydessä (Ottoni, Sims-Gould, Winters, Hejnen & McKay 2016, 36).

5.2 Ikäystävällisyyttä kehittävät askelmerkit sosioekologisesta näkökulmasta

Tulosten mukaan Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys sisältää kolme kehittämistä vaativaa asiaa:

- Ikääntymisen ymmärtäminen.
- Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen.
- Aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy.

Kehittämistarpeita vaativat asiat nimettiin askelmerkeiksi, joita tarkastellaan sosioekologisen mikro-, meso- ja makrotason näkökulmien avulla (Booker 2021; Lak ym. 2020). Tulokset ovat ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksessä huomioitavia asioita ikäystävällisyyden kehittämiseksi. Tuloksissa tarkastellaan myös aktiivisen ikääntymisen ja ikäystävällisen yhteiskunnan suhtautumista näihin tasoihin.

Ikääntymisen ymmärtäminen

Kokonaisvaltainen ymmärrys ikääntymisestä on tärkeää, sillä sen tiedetään lisäävän ymmärrystä ikääntyvien toimintakyvystä ja sitä vahvistavista keinoista ikääntyneiden omannäköisen elämän rakentumiseksi (Pitkälä & Routasalo 2016; Tattari ym. 2021). Ymmärrys ikääntymisestä nousi ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten tärkeäksi perustaksi. Ikääntynyt liperiläinen kuvailee:

”Terveyspalveluissa ei oikein aina oteta vakavasti, vähätellään vaivoja, kun on ikää, kaikki johtuu vanhuudesta vain”.

Ikääntyneen liperiläisen kuvaus osoittaa ikääntymisen ja sen vaikutusten ymmärryksen tärkeyden. Tulosten mukaan ikääntyneet korostivat armollista ja hyväksyvää asennetta itseään kohtaan toimintakyvyn muutoksissa. Ikääntyneet toivat esille ikääntymisen ymmärtämiseen liittyvien asenteiden ja sukupolvien välisen ymmärtämisen merkitystä. Esille nostettiin vaivojen vähättelyä ikään vedoten. Lisäksi ikääntyneet toivoivat asennekasvatusta sukupolvien välisen

ymmärryksen, yhteistyön ja konkreettisten toimien lisääntymiseksi, kuten ikääntynyt kuvailee:

“Liperin kirkon portaat on kyllä vaikeat, ne on niin isot ja huonot”.

Aikaisempi tutkimuskirjallisuus tukee tätä näkemystä. Ikääntymisen ymmärtäminen ja sen edistäminen yksilötasolla toimii aktiivisen ikääntymisen ja ikäystävällisyyden edistämisen lähtökohtana. Aktiivinen ikääntyminen mahdollistaa ikääntyneille täysipainoista elämää terveyden, osallisuuden ja turvallisuuden kautta (Jämsén & Kukkonen 2020).

Ikäystävällinen yhteiskunta toimii aktiivisesti luoden ikääntyneille positiivisia mahdollisuuksia, kuten osallistumisen ja vaikuttamisen vaihtoehtoja. Yhteisötason toiminta vaikuttaa myönteisesti ikääntyneiden omasta arjesta selviytymisen tunteeseen sekä suoriutumiseen arjen toiminnoissa (Jämsén & Kukkonen 2017a; Kulmala 2019). Mikrotason näkökulma, joka keskittyy yksilöiden tarpeisiin ja toiveisiin, on merkityksellisessä asemassa. Fyysinen aktiivisuus, sosiaalinen vuorovaikutus ja mielenterveyttä ylläpitävät toiminnot vahvistavat aktiivista ikääntymistä ja ikäystävällisyyttä yhteiskunnassa.

Meso- eli yhteisötasolla ikääntymisen ymmärtämistä tarkastellaan yksilön ja yhteisön välisten suhteiden kautta, kuten osallisuuden, sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden tarkasteluna. Yhteisötason toiminnalla, kuten yhteisillä kohtaamisilla naapuruston kanssa, osallistumisella liikunta- ja neuvontaryhmiin tai vapaaehtoistoimintaan on tärkeä merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistamisessa. (Jämsén & Kukkonen 2020; Tattari ym. 2021.)

Tulosten mukaan ikääntyneet kokivat vapaaehtoistyön ja turvallisuuden tunteen tärkeäksi, kuten ikääntynyt kuvailee:

”Kyllähän vapaaehtoistyö on mahdollista. Kyllä jos tahtoo, niin järjestöjä on niin paljon, että kuka vaan pääsee”.

Tutkimuksen mukaan yhteisen tekemisen ja kohtaamisten myönteiset vaikutukset ovat tärkeitä ihmisten lisääntyneelle hyvinvoinnille, osallisuudelle, turvalli-

suuden tunteelle ja terveydelle (Portegijs, Lee & Zhu 2023; Verma 2019). Ikäystävällisessä yhteiskunnassa tuetaan ikääntyneiden toimintakykyä ja osallisuutta elämän kaikissa vaiheissa. Ikääntyneitä kannustetaan yhteisöllisiin ratkaisuihin ja toimintoihin, osallistumaan yhteiskunnan toimintaan, harrastuksiin ja vapaaehtoistyöhön. Päätöksenteossa ja palvelujen suunnittelussa huomioidaan ikääntyneiden tarpeet ja toiveet heidän omannäköisen elämänsä mahdollistamiseksi. (Jämsén & Kukkonen 2020; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2022.)

Makro- eli yhteiskuntatason näkökulmasta ikääntymisen ymmärtämistä tarkastellaan koko yhteiskuntaan vaikuttavana ilmiönä, johon vaikuttavat yhteiskunnalliset rakenteet, lainsäädäntö, politiikka, erilaiset prosessit ja palvelut. (Lak ym. 2020; World Health Organisation 2023b.) Yhteiskuntatasolla tarkoitetaan Liperissä kunnan edistäviä toimia ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ikääntyneet nostivat esille yhteiskunnan mahdollisuudet ikääntyneiden huomioimiseksi:

“Meiät huomioitaisiin niin, että on tilaa ja lupa olla vanha”.

Yhteiskuntatasolla painottuu ikäystävällisyysajattelu, jonka avulla etsitään yhteiskunnan ja yhteisön tasolla monipuolisia ratkaisuja, strategisia keinoja tai konkreettisia tekoja ikäystävällisen yhteiskunnan kehittämiseksi yhteistyössä eri toimijoiden kesken. Ikäystävällinen yhteiskunta vahvistaa mahdollisuuksia aktiiviselle ikääntymiselle, kuten osallistumista vapaaehtoistyöhön. Osallisuus lisää yhteiskunnassa ikääntyneiden hyvinvointia ja vähentää syrjäytymistä. (Jämsén & Kukkonen 2020; Lak ym. 2020; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Ikääntymisen ymmärtämistä vahvistavat näkökulmat

Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehystä vahvistaviksi näkökulmiksi muodostuivat työelämän monimuotoisuus, vaihtoehtoiset asiointimuodot ja monisukupolvisuus. Ikääntyneet kokivat tulosten mukaan työelämän yhteiskuntaan kytkeväksi toimenä:

”Kyllä haluja olis ihan kunnolla työskennellä tälleen seitenkymppisenä, mutta ei mihinkään pääse”.

Tulosten mukaan vaihtoehtoiset asiointimuodot koettiin tärkeäksi, sillä monet sähköisesti hoidettavat, monimutkaisilta ja vaikeilta tuntuvat asiat koettiin haastaviksi. Ikääntyneiden toivoivat, että puhelinasioinnin mahdollisuus säilytettäisiin erityisesti syrjäseudulla, kuten ikääntynyt kertoo:

”Yks asia, että kyllähän kuntakin keskittää tiedottamista tänne nettiin, että hupskeikkaa ei kaikki nääkkään”.

Ikääntyneet kokivat tulosten mukaan asennekasvatuksen ja yhteistyön vahvistamisen tärkeäksi nuoremman väestön kanssa. Monisukupolvisuus koettiin ikäystävällisyyden ymmärryksen vahvistajana sukupolvien välillä. Ikääntyneet kokivat, että sukupolvien välinen arvostus, kunnioitus ja kohtaaminen vahvistuvat yhdessä tekemisen ja yhteistyön kautta. Ikääntyneet kokivat myös arvokkaaksi jakamansa hiljaisen tiedon, perinteet ja kokemukset. Monisukupolviset kohtaukset koettiin vahvistavina sukupolvien välisissä asenteissa ja ymmärryksessä.

Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen

Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen nousi keskeiseksi tulokseksi tässä prosessissa. Ikääntyneet toivat esille kodin merkitsevän turvallista ja tuttua paikkaa, jossa halutaan vanheta. Kotona asumisen tukeminen on noussut vahvasti esille myös WHO:n ikäystävällisen rakentamisen ja ennakoinnin osaluueeksi. (World Health Organization 2007.) Ikääntyneet kokivat tulosten mukaan kotiin tuotavat ateria- ja kotihoitopalvelut sekä erilaiset apuvälineet toimiviksi ja tärkeiksi kotona asumisen tukimuodoiksi:

”Ateriapalvelu toimii hyvin ja ne on iloisia ne ateriantuojat”.

Tutkimuskirjallisuus tukee tätä näkemystä. Kotiin tuotavilla palveluilla ja erilaisilla tukimuodoilla on vaikutusta ikääntyneiden arjen toimivuuteen, itsenäiseen asiointiin ja jokapäiväisistä toiminnoista selviytymiseen. Niiden tiedetään vahvis-

tavan kotona asumisen mahdollisuuksia sekä toimivan aktiivisen ikääntymisen lähtökohtina. (Jämsén & Kukkonen 2017; Kiuru & Valokivi 2022, 227-236; Wallin 2014.)

Tulosten mukaan ikääntyneet kokivat, että naapurit mahdollistavat kotona asumista. Tuloksissa nostettiin esille myös monimutkaiset, asioiden hoitoa vaikeuttavat digitaaliset menetelmät, huoli syrjäseutujen palveluiden vähyydestä, avunsaannin viiveestä, asumispalveluiden puuttumisesta sekä yleisten palveluasumisen paikkojen vähyydestä sekä julkisen liikenteen puutteesta, kuten ikääntyneet liiperiläiset ilmaisivat:

”No syrjäkyllä kun asuu, nii on vähän siinä ja siinä onko turvallista, saako apua?”

”Täytyykö lippu varata jostai aikasemmin junaan?”

Ikääntyneiden huolenaiheet ovat tutkimuskirjallisuuden mukaan perusteltuja, kuten julkisella liikenteellä tiedetään olevan myönteistä vaikutuksia ikääntyvien osallistumiseen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen (Cohen & Greaney 2023).

Mikro- eli yksilötasolla ikääntyneiden kotona asumisen tukemisen näkökulmaa tarkastellaan ikääntymiseen, asumiseen ja elinympäristöön liittyvien tekijöiden kautta. Elinympäristö koostuu kodista ja lähiympäristöstä (Verma ym. 2019). Kodilla tarkoitetaan yksilötasolla omistussuhteista, vuokra-, tai asumisoikeusmuotoista kotia. Ikääntyneiden kotona asumisen tukemisen yksilötasoon sisältyvät myös kuvaukset ikääntyneen arjesta ja sosiaalisista suhteista. (World Health Organization 2007.)

Aktiivisella ikääntymisellä tarkoitetaan ikääntyneiden aktiivisuutta kaikilla elämän alueilla ja yhteiskunnan sektoreilla. Aktiivinen ikääntyminen vaikuttaa myönteisesti ikääntyneiden sosiaalisiin suhteisiin ja osallistumiseen sekä yksilöettä yhteisötasolla. Arjen toimivuus, itsenäinen asiointi ja jokapäiväisistä toiminnoista selviytyminen toimivat aktiivisen ikääntymisen lähtökohtina vahvistamaan kotona asumisen mahdollisuuksia. (Jämsén & Kukkonen 2017; Kiuru & Va-

lokivi 2022, 227-236; Wallin 2014.) Ikääntyneiden arjen aktiivisuutta ja itsenäistä asumista yksilötasolla voidaan helpottaa monipuolisilla toimenpiteillä, kuten turvallisuutta ja valaistusta lisäävillä toimenpiteillä. (Portegijs ym. 2023.)

Ikäystävällinen yhteiskunta tukee aktiivista ikääntymistä huomioimalla päätöksenteossa ja palvelujen suunnittelussa ikääntyneiden ihmisten tarpeet ja toiveet. Ikääntyneitä kannustetaan ja ohjataan osallistumaan monipuolisesti yhteisön elämään ja harrastuksiin, sillä osallisuus vaikuttaa positiivisesti ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin. (Nissinen & Arola 2017; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022.)

Meso- eli yhteisötasolla ikääntyneiden kotona asumisen tukemisella tarkoitetaan yksilön ja yhteisön välisiä, yhteisöllisiä tekijöitä, kuten palveluja ja naapurustoa. Yhteisötasolla tarkoitetaan ikääntyneiden yhteisöllisiä asumismuotoja, kuten seniorikoteja, asumisyksiköitä, yhteisöjä ja asuinympäristöjä. (Tattari ym. 2021.) Yhteisöllisesti toteutetut asumispalvelut turvaavat ikääntyneille mm. yksilöllisesti huomioidut, voimavarojen mukaiset terveys- ja liikuntapalvelut sekä hoidon terveydentilan arviointivälineineen. Ikääntyneiden asumispalveluita määrittävät sosiaalihuoltolaki (710/1982 22 § ja 23 §) ja sosiaalihuoltoasetus (607/1983 10 §). (Saloranta, Rappe, Rajaniemi & Borodulin 2022; Tattari ym. 2021.)

Aktiivinen ikääntyminen ja ikäystävällinen yhteiskunta vaikuttavat myönteisesti yhteisön ja yksilön välisiin suhteisiin, sillä yhteisöllisyys, osallisuus ja sosiaaliset suhteet vahvistuvat aktiivisen toiminnan seurauksena. Voimavaralähtöinen asenne ikääntyneitä kohtaan viittaa ikäystävälliseen yhteiskunnalliseen näkökulmaan ja sen positiiviseen vireeseen. (Myller & Puustinen 2022; Nissinen & Arola 2017.)

Makro- eli yhteiskuntatasolla ikääntyneiden kotona asumisen tukemisessa painottuvat yhteiskunnalliset, laajemmat kokonaisuudet, kuten lainsäädäntö ja taloudellisia tekijöitä. Yhteiskuntatasolla kotona asumisen tukemisessa viitataan ennakoivaan toimintaan asuntojen suunnittelussa ja rakentamisessa, kuten

asuntojen suunnitteluun, rakentamiseen ja päätöksentekoon. (Jolanki 2021; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Ikääntyneiden kotona asumisen tukemista vahvistavat näkökulmat

Ikääntyneiden kotona asumisen tukemisen kokonaisuutta vahvistamaan nousivat seuraavat näkökulmat: asumisen monimuotoisuus, yhteisöllisyyden edistäminen ja liikkumisen esteettömyys.

Vahvistavat näkökulmat tunnistettiin Liperissä ikäystävällisyyden vahvistajina. Tässä opinnäytetyössä asumisen monimuotoisuudella tarkoitetaan erilaisia ikääntyneiden asumista helpottavia toimia sekä palveluasumisen muotoja. Ikääntyneet kokivat tulosten mukaan erilaiset kotiin tuotavat tukipalvelut pääosin toimiviksi sekä pelkoa vaihtoehtoisten asumismuotojen vähyydestä, mikäli kotipalvelut eivät enää riitä kotona asumisen mahdollistajaksi. Esimerkki ikääntyneen vastauksesta:

”Pakko pärjätä kotona, kun ei ole muita paikkoja, minne mennä”.

Ikääntyneet kokivat tulosten mukaan yhteisöllisyyttä vahvistavien toimien ja naapuriavun merkityksen erittäin tärkeäksi. Naapurin tarjoamaan tukeen ja turvaan luotettiin syrjäseudulla jopa enemmän kuin viralliseen avunsaantiin tai sen riittävyteen. Yhteisön ja naapurin apuun tukeuduttiin sekä fyysiseen liikkumiseen liittyvissä, asioiden hoidossa sekä turvaratkaisuna varmistamaan, että kaikki on kunnossa. Ikääntyneet pitivät myös lapsia ja ystäviä voimavarana kotona asumisen onnistumisessa, kuten ikääntynyt asian ilmaisee:

”Kyllä hyvin pelaa naapuriapu. Minulla on niin ihanat naapurit, että ei mitään hätää”.

Ikääntyneiden kokivat liikkumisen esteettömyyden välttämättömyyden sekä kotona asumisen, asioiden hoitamisen, että yhteiskunnallisen osallistumisen mahdollistajana. Ikääntyneiden mukaan liikkumiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten oma toimintakyky ja apuvälineet, ympäristö sekä rakennetun ympäristön sovel-

tuminen ikääntyneille liikkumisen tarpeisiin. Ikääntyneet kokivat portaiden korkeuden, rampin puutteen, kaiteiden puutteen, raskaiden ovien tai korkeiden kynnysten haittaavan liikkumisen onnistumisessa, kuten ikääntynyt kertoo:

”Liperin kirjastossa, siinähan ei taia varsinaista luiskaa olla, mutta siin on hirveen matala kyllä ne kynnykset”.

”Tapahtumia on mutta liikkuminen haastavaa”.

Aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy

Aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy nousivat keskeiseksi tulokseksi tässä prosessissa. Positiivinen ikääntyminen viittaa myönteisten asioiden ajattelutapaan. Aktiivinen ikääntyminen viittaa käsitteenä aktiiviseen, kyvykkäeseen ja osaavaan toimintaan, joka mielletään itsensä kehittämisenä ja toteuttamisena hyvinvoinnin vahvistamiseksi. (Jämsén & Kukkonen 2020.) Yksinäisyydellä tarkoitetaan emotionaalisesti tai sosiaalisesti luokiteltavaa subjektiivista kokemusta (Tiilikainen 2016). Emotionaalisella yksinäisyydellä viitataan läheisen kiintymyssuhteen puuttumiseen, menettämiseen tai läheisen ihmisen menettämiseen (Weiss 1973). Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan nykyhetkessä ilmenevää sosiaalisten suhteiden tai lähipiirin puuttumista (Dahlberg & Mckee 2014). Tulosten mukaan ikääntyneet toivat esille positiivisen asenteen merkitystä ikääntyessä sekä pelon tunnetta yksinäisyydestä:

”Yksinään kuin on niin kyllä sitä melkein alkaa mökkiintyy, että en minä kehtaa”.

Aikaisemman tutkimuskirjallisuuden mukaan sosiaalisten suhteiden merkitys korostuu erityisesti yksinelävillä (Wallin 2014). Sosiaali- ja terveysministeriön ikäohjelmassa 2030 nostetaan keskeisiksi vaikuttavuustavoitteiksi ennaltaehkäisevien ja toimintakykyä parantavien toimien suuntaaminen ikääntyneelle väestölle ja riskiryhmille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020).

Mikro- eli yksilötasolla aktiivisen ja positiivisen ikääntymisen näkökulmaa tarkastellaan yksilön ikääntymisestä johtuvina fysiologisina muutoksina ja niiden vaikutusten positiivisella ja voimavarakeskeisellä ymmärryksellä yksilön elämään, terveyteen ja toimintakykyyn. (Jämsén & Kukkonen 2020; Kiuru & Valokivi 2022; Sundell ym. 2021).

Yksinäisyyteen on syytä tarttua yksilötasolla ajoissa, sillä aikaisempien tutkimustulosten mukaan tekijöiden kasautuminen yksinäisyyden yhteydessä heikentää ikääntyneiden elämänlaatua ja turvallisuuden kokemusta. Aktiivisen ikääntymisen nähdään edistävän ikääntyneiden aktivoitumista uudelleen eri elämäntilanteissa ja elämänpiiriä pyritään laajentamaan osallistaviin toimintoihin sekä sosiaalisiin suhteisiin. (Kangassalo & Teeri 2017; Pitkälä & Routasalo 2012.)

Yhteisötasolla ikääntyneiden aktiiviseen ja positiiviseen ikääntymiseen sekä yksinäisyyden ehkäisyyn heijastuvat yhteiskunnallinen ilmapiiri, asenteet ja arvot (Jämsén & Kukkonen 2020). Yhteisötason keinot aktiivisen ja positiivisen ikääntymisen ja yksinäisyyden ehkäisemiseksi, kuten liikunta- ja yhteisöllinen toiminta, osallistumisen vahvistaminen sekä koulutus, neuvonta ja teknologian hyödyntäminen vaikuttavat tutkimuksen mukaan myönteisesti ikääntyneiden toimintakykyyn ja arkiaskareista suoriutumiseen (Saloranta ym. 2022).

Makro- eli yhteiskuntatasolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista ikääntymiseen liittyvää prosessia, jonka tavoitteena on hyvä terveys, toimintakyky ja aktiivinen osallistuminen yhteiskunnalliseen elämään. Ikäystävällinen yhteiskunta koostuu ikäystävällisistä yhteisöistä, alueista, kunnista ja yrityksistä. Aktiivinen ja ikäystävällinen yhteiskunta luo ikääntyville asukkailleen myönteisen ja terveen ikääntymisen tueksi osallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimia, kuten liikunta-, harrastus-, koulutus-, kulttuuri- sekä monipuolisia sosiaalista vuorovaikutusta sisältäviä toimintoja. (Jämsén & Kukkonen 2020.)

Aktiivisen ja positiiviseen ikääntymisen sekä yksinäisyyden ehkäisyä vahvistavat näkökulmat

Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksessä aktiivisen ja positiivisen ikääntymisen sekä yksinäisyyden ehkäisyn kokonaisuutta vahvistamaan nousivat seuraavat näkökulmat: osallistumisen vahvistaminen ja ympäristön ikäystävällisyys.

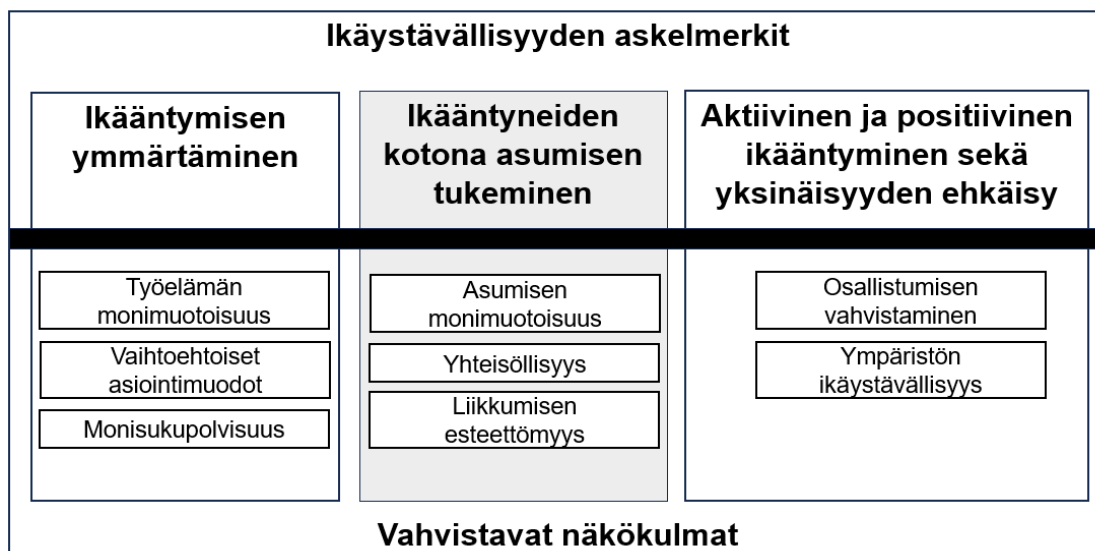
Tulosten mukaan Ikääntyneet kokivat ikääntymisen ymmärtämisen ja hyväksymisen luonnollisena ja positiivisena asiana. Työpaikan hankaluuksien koettiin lisääntyneen iän ja muuttuneen toimintakyvyn vuoksi. Ikääntyneet kantoivat erityistä huolta syrjäytyneistä ja syrjäytymisvaarassa olevista ikääntyneistä. Heidän mukaansa olisi syytä kiinnittää huomiota siihen, kuinka tavoittaa syrjäytymisvaarassa tai yksinäiseksi kokevat ikääntyneet. Ikääntyneet nostivat esille myös tilojen puutteen kokoontumisten mahdollistamiseksi sekä tapahtumiin liikkumisen haasteet:

”Kookontumistiloja luulis löytyvän Liperistä, Ylämyllyltä on unohdettu tällänen ikäihmisten kokoontumisaikka, sitä ei ole”.

”Syrjäkylältä on aina vaikeampi lähtä, toista se ois tässä lähempänä”.

5.3 Liperin ikäystävällisyyden viitekehys

Opinnäytetyön tuotos on Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys. Liperin kunnassa opinnäytetyön tuotos on otettu käyttöön. Kunta on soveltanut syntynyttä viitekehystä suoraan Liperin kunnan ikäystävällisyyden ohjelmaksi. Opinnäytetyöntekijät laativat siitä pdf-muotoisen tiedoston, joka on osoitettu kuntalaisille, yrityksille, järjestöille ja päättäjille ikäystävällisen Liperin kehittämiseksi (liite 5). Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 7 esitellään tiivistelmä Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten tuotoksesta.



Kuvio 7. Tiivistelmä tuotoksesta.

Opinnäytetyön toimeksiantajalta saadun tiedon mukaan Ikäystävällisyyden ohjelmasta johdetut toimenpiteet tullaan suunnittelemaan ja kirjaamaan Liperin laajaan hyvinvointisuunnitelmaan. Liperin ikäystävällisyyden ohjelmasta tullaan laatimaan esitevihko myöhemmin kuntalaisille.

Liperin hyvinvointilautakunta on hyväksynyt joulukuussa 2023 Liperin ikäystävällisyyden ohjelman vuosille 2023-2030 (liite 6). Hyvinvointilautakunta, kunnanhallitus sekä kunnanvaltuusto ovat hyväksyneet yksimielisesti Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten käytäntöön pantavaksi.

6 Pohdinta

6.1 Liperin ikäystävällisyyden edistäminen

Väestörakenne on vanhentunut Liperissä nopeasti vuosina 2000–2021. Samaan aikaan lasten ja työikäisten määrä on vähentynyt. Tarkastelujaksolla yli 65-vuotiaiden osuus kasvoi 16 prosentista 23 prosenttiin. Liperin väestöllinen huoltosuhde kasvoi tarkastelujaksolla 57:stä 70:een. (Rautiainen ym. 2023.) Ikärakenteen muutoksen takia tarvitaan toimia nopeasti (Sosiaali- ja terveysministe-

riö 2020). Vuoden 2023 alussa sosiaali- ja terveystalvet siirtyivät hyvinvointialueille, minkä nähdään vahvistavan kuntien roolia ikäystävällisyyden monipuolisempaan tarkasteluun (Rautiainen ym. 2023; Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022). On perustellusti oikea hetki tunnistaa ja kehittää ikäystävällisyyttä edistäviä toimia kunnissa. Yhtenä edistyksellisenä kunnan ikäystävällisyyttä edistävänä tekijänä toimii opinnäytetyömme, jonka tarkoituksena on Liperin ikäystävällisyyden edistäminen. Tämän opinnäytetyön tavoitteen pohjalta syntyneellä tuotoksella, ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksellä, vastataan ikäystävällisyyden kehittämistarpeisiin ja ikäystävällisyyden edistämiseen Liperin kunnassa.

Työn tuotos on asiakirja dokumentteineen, mutta miten se edistää Liperin ikäystävällisyyttä. Ikäystävällisyyden ohjelma toimii toki kuntapolitiikkaan luotuna, kunnan lakisääteiset velvollisuudet täyttävänä asiakirjana, mutta mitä se tarkoittaa käytännössä. Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys on tärkeä ja merkityksellinen asiakirja, joka on näyttämässä suuntaa ohjaukselle ja toimenpiteille Liperin kunnassa. Vaikka se on laadittu asiakirjana kuntapolitiikkaan liittyen, sen käytännön vaikutusten toivotaan näkyvän kunnan ikäystävällisyyttä edistävissä toimissa monipuolisesti, esimerkiksi ikääntyneiden lisääntyneessä osallisuudessa ja harvaan asuttujen alueiden palveluiden saatavuuden paranemisessa. Käytännössä ikäystävällisyyttä lisäävät toimet kunnassa näkyvät ikääntyneiden elämänlaadun paranemisena (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022).

Kunnan kaikista ikääntyneistä opinnäytetyöprosessiin osallistui itsenäisesti kotonaa asuva joukko ikääntyneitä. On tärkeää miettiä, edistetäänkö ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten sisällöllä eri väestöryhmien ja asumismuodoissa asuvien ikääntyneiden tarpeita ja haasteita, myös ohjelman viitekehukseen osallistumattomien ikääntyneiden näkökulmasta. Kysymys on aiheellinen, koska ohjelman viitekehysten tavoitellaan ikäystävällisyyttä edistäviä toimia kaikille ikääntyville kuntalaisille tasapuolisesti. Pohdimme, että ohjelman viitekehysten tulokset saattaisivat olla erilaisia, jos siinä olisi huomioitu prosessista rajautuneen ikääntyneiden joukon tarpeita ja toiveita. Tämä on tärkeää, koska se voi

vaikuttaa konkreettiseen ymmärrykseen ikäystävällisen ympäristön ja palveluiden kehittämistarpeista.

Kunnassa linjattiin, että ikäystävällisyyden ohjelma laaditaan yhteistyössä ikäihmisten neuvoston kanssa. Toiminnalla vastattiin Kuntalain 11 §:n pykälään, jossa määritellään vanhusneuvoston mukaanoton rooli. Vanhusneuvosto varmistaa ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet kunnan eri toimien suunnittelussa, valmistelussa ja seurannassa (Kuntalaki 410/2015). Koko opinnäytetyöprosessin aikana säännöllisesti toteutunut ohjausryhmätyöskentely Liperin kunnan toimijoiden ja ikäihmisten neuvoston kanssa mahdollisti yhteiskehittämisen, vuoropuhelun, toiminnan uudelleen suuntaamisen ja laajemmat näkökulmat tutkimuksen eri vaiheissa. Ohjausryhmätyöskentelyn avulla pystyttiin selvittämään työn edetessä, vastaako työn eteneminen toimeksiantajan odotuksia, sillä se mahdollisti jatkuvan reflektoinnin tutkijoiden, ohjausryhmän jäsenten sekä ikäihmisten neuvoston kanssa.

Kriittinen pohdintamme ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen edistämisen tavoitettavuudesta käytännön tasolla on tärkeää. Opinnäytetyön tavoitteena oli tunnistaa ikäystävällisyyttä edistäviä konkreettisia tarpeita ja toiveita ikääntyneiden näkökulmasta. Pohdimme, olisiko osallistuvien ikääntyneiden valintaprosessia laajentavilla toimilla voitu selkeyttää opinnäytetyömme tarkoitusta varmistamaan, että ikäystävällisyyden edistämisen tarpeet tulisivat huomioiduiksi. Aikaisempi tutkimuskirjallisuus ja tämän opinnäytetyön tulokset viittaavat siihen, että ikääntyneiden vaikuttamismahdollisuudet, ympäristö, rakenteet, ihmiset sekä heidän asenteensa vaikuttavat myönteisesti ikäystävällisyyteen ja ikääntyneiden toimijuuteen ja osallisuuteen yhteiskunnassa. (Jolanki ym.2020; Jämsén & Kukkonen 2020; World Health Organization 2023a.) On perusteltua ottaa ikääntyneiden toiveet ja tarpeet huomioon päätöksenteossa ja toimenpiteiden suunnittelussa. Väestön ikääntymisestä johtuvat seuraukset heijastelevat laajasti kaikkialle. Opinnäytetyössä ohjelman viitekehykseen kuuluvalla toiminnalla tavoitellaan ikäystävällisempää Liperin kuntaa, jossa otetaan huomioon ikääntyneiden toimijuus ja osallisuus kunnassa.

Ohjelman viitekehyksen tavoitteena on kannustaa ikääntyneitä kuntalaisia aktiiviseen ja toimintakykyiseen elämään. Ikäystävällisyyden edistämisen tarve on tunnustettu niin kansainvälisellä kuin kansallisellakin tasolla. WHO:n tavoitteena on ikäystävällinen maailma, jossa ikääntyneille mahdollistetaan aktiivinen osallistuminen yhteiskunnan toimintaan. (World Health Organization 2023a.) Alueellisesti merkittävä Pohjois-Karjalan hyvinvointistrategia määrittelee kehittämistavoitteekseen ikäystävällisen mallimaakunnan vuoteen 2025 mennessä (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2019). Tämä tarkoittaa sitä, että alueen palveluita ja ympäristöä pyritään kehittämään ikääntyneiden tarpeita ja toiveita vastaaviksi. Ympäristön ja palveluiden muokkaamisessa kaikenikäisille toimivaksi edellyttää ymmärrystä ikääntyneiden ja eri väestöryhmien tarpeista, toiveista ja haasteista. (Portegijs ym. 2023). Kuntapolitiikassa vaikuttavat toimijat osoittivat Liperissä erityistä aktiivisuuttaan ja mielenkiintoaan ikäystävällisyyden edistämiseksi kun- nassa myös kansainvälisestä näkökulmasta, sillä opinnäytetyöprosessin ansios- ta Liperin kunta on laatimassa hakemusta Maailman terveysjärjestö WHO:n ikäystävällisten kuntien verkostoon.

Tulosten tarkastelu osoitti ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen pohjautu- neen maaseutuvoittoiseen kuntaan. Pohdimme, olisiko tulokset voineet olla eri- laisia, jos mukana olisi ollut kaupunkiympäristö. Viitekehyksessä tunnistettiin toki konkreettisia, kuntalaisten ikääntymisestä johtuvia tarpeita ja kehitysideoita, mutta rajautuiko ohjelman viitekehys liian kapeasti maaseutuvoittoiseen, har- vaan asuttuun kuntaan. Pohdinta on oleellista, sillä ikääntyneitä kuntalaisia asuu tarpeineen ja toiveineen myös keskustataajamassa, emmekä selvittäneet opinnäytetyöprosessiin osallistuvien asuinympäristön tarkkaa sijaintia. Kaupun- kiympäristö tai keskustataajaman asukkaiden näkökulma olisi voinut tuoda tär- keää ja kattavampaa tietoa ikäystävällisyyden viitekehyksen rakenteeseen var- mistamaan esimerkiksi ikäystävällisyyden tavoitteiden oikeudenmukaisuutta.

Opinnäytetyön tuotoksena laadittiin Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viiteke- hys. Keskeiseksi tulokseksi tässä prosessissa nousivat ikäystävällisyyden kehit- tämisen askelmerkit: ikääntymisen ymmärtäminen, ikääntyneiden kotona asu- misen tukeminen, aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy. Ikäystävällisyyden kehittämisen askelmerkeillä halutaan korostaa

opinnäytetyössä sekä Liperin ikäystävällisyyden kehittämistarvetta, joka toteutuu askel askeleelta, kuin myös tuloksista muodostunutta ikäystävällisyyden edistämisen merkityksellisyyttä. Ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksellä voidaan vaikuttaa konkreettisesti ikääntyneiden hyvinvointiin ja arkeen. Tuloksena syntyneet ikäystävällisyyden kehittämistyölle tärkeät askelmerkit löytyvät kunnan asiakirjasta. Kunnan vastuulle jää ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten toimeenpano, jatkotoimenpiteet sekä juurruttaminen käytäntöön. Jatko-toimenpiteenä olisi syytä huomioida ohjelman viitekehysten arvioinnin, vaikuttavuuden ja tavoitteiden seurannan mittaaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että otetaan huomioon paikalliset tarpeet ja resurssit kunnan toimintaympäristössä.

Opinnäytetyön tulosten tarkastelu osoitti ikäystävällisyyden kokemuksellisen luonteen. Aikaisemman tutkimuskirjallisuuden mukaan ikäystävällisyyteen liittyy vahvasti turvallisuuden tunne, jonka nähdään edistävän aktiivista ikääntymistä (Portegijs, Lee & Zhu 2023). Tämän tuloksen merkityksellisyys korostuu kunnan päätöksenteossa, sillä ikäystävällisyyteen vaikuttavien toimien hyödyn mittaaminen konkreettisella tasolla on haastavaa. Vaikka tämän hyödyn mittaaminen on haastavaa, sillä on olennainen merkitys ikäystävällisyyden edistämisessä.

Tuloksia yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna, ikääntyneet nostivat esille ikääntymisen ymmärtämiseen liittyvän sosiaalisen osallisuuden merkityksen, kuten toiveen yhteisille kokoontumistiloille. Ikääntyneiden toive yhteisistä kokoontumistiloista on tärkeä asia, sillä tutkimuskirjallisuus vahvistaa vahvojen sosiaalisten verkostojen ja hyvien kontaktien edistävän ikääntyneiden terveyttä ja toimintakykyä. (Nissinen & Arola 2017.) Tämä tulos osoittaa myös ikääntyneiden myönteistä elämänasennetta, kun he nostavat esille yhteisten kokoontumispaikkojen tarpeen sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistamiseksi. Kunnassa tulee huomioida erityisesti yksinäiset ikääntyneet, sillä sosiaalisten kontaktien puutteen tiedetään olevan riskitekijä erilaisille sairauksille. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Ikääntymisen ymmärtäminen nousi tärkeäksi ikäystävällisyyttä vahvistavaksi näkökulmaksi niin alueellisesti, kansallisesti kuin kansainvälisestikin. Ikääntymisen ymmärtäminen viittaa sekä WHO:n näkemykseen ikääntymisen ymmärrystä

lisäävistä tekijöistä että sosiaali- ja terveysministeriön ikääntymisen ymmärtämisen näkökulmiin kansallisessa ikäohjelmassa vuoteen 2030 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020; World Health Organization 2023b). Sekä tässä opinnäytetyössä että kansallisessa ikäohjelmassa painottuvat yksilölliset toimet, kuten kasvaviin palvelutarpeisiin varautuminen. Yhteiskunnalliseen ikääntymisen varautumiseen sisältyvät työurien pidentäminen painottuen sekä tässä prosessissa että kansallisessa ikäohjelmassa. Tulokset eivät kuitenkaan kerro esimerkiksi sitä, kuinka ympäristöt ja palvelut saadaan kaikenikäisille toimiviksi huomioiden eri väestöryhmien tarpeet, toiveet ja haasteet.

Ikääntyneiden nostama huolenaihe yksinäisyyden kokemuksesta syrjäseudulla asuttaessa nousi tässä prosessissa tärkeäksi tulokseksi. Huoli yksinäisyydestä on perusteltua, sillä tutkimuskatsaus vuodelta 2015 osoittaa vähän sosiaalisia kontakteja olevilla ihmisillä olevan jopa 60 prosenttia suurempi riski sairastua muistisairauksiin verrattaessa sosiaalisesti aktiivisempiin ihmisiin (Kuiper ym. 2015). Erityisesti syrjäseuduilla asuvat ikääntyneet ovat tutkimustiedon mukaan suuressa riskissä asuinpaikan vuoksi syrjäytyä ja kokea yksinäisyyttä (UNECE 2017). Kaikissa ikäystävällisyyden ohjelman viitekehystä ohjaavissa alueellisissa, kansallisissa ja kansainvälisissä suosituksissa viitataan ikääntyneiden osallistumismahdollisuuksien vahvistamisen tärkeyteen (Liperi 2021; Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto 2019; World Health Organization 2017).

Ikääntyneiden esittämät toiveet yhteisen toiminnan järjestämiseksi ja ikääntyneiden kanssakäymisen vahvistamiseksi ovat erittäin tärkeitä. Tutkimusnäytön valossa amerikkalaisväestölle toteutetussa tutkimuksessa osoitettiin muistisairauden riskin kasvavan jopa 40 prosenttia yksinäisyyden seurauksena (Sutin ym. 2018). Ikääntyneille suunnatun kokoontumispaikan valinnassa tulisikin huomioida tutkimusnäytön mukaan erityisesti ympäristön helppokulkuisuus ja kokoontumispaikan saavutettavuus, jotka todetaan edistävän ikääntyneiden sosiaalista ja yhteiskunnallista osallistumista sekä vähentävän syrjäytymisen ja yksinäisyyden kokemusta syrjäseuduilla asuttaessa. (UNECE 2017.) Syrjäseudulla asuville ikääntyneille tulee mahdollistaa sosiaalista kanssakäymistä sekä puuttua erityisesti yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja torjuntaan. Yksinäisyyden ehkäisyä painotetaan sekä alueellisella, kansallisella että kansainvälisellä tasol-

la. Alueellisesta näkökulmasta kunnassa painotetaan yksinäisyyden ennaltaehkäisyä ja hyvinvoinnin edistämistä (Liperi 2021). Pohjois-Karjalan hyvinvointistrategiassa vuosille 2020–2025 on linjattu kehittämistavoitteeksi maakunnan asukkaiden osallisuuden vahvistamisen ja yksinäisyyden ehkäisy (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2019).

Kansallisesta näkökulmasta yksinäisyyden ehkäisyssä painotetaan sen ennaltaehkäiseviä toimia. Laatusuositukseen pohjautuvassa Ikäohjelmassa vuoteen 2030 tunnistetaan yhdeksi ennaltaehkäiseväksi haasteeksi ikääntyneiden kokemana yksinäisyys. Ikäohjelmassa korostetaan ”etsivän vanhustyön” tärkeyttä, joka mahdollistaa yksinäisten ikääntyneiden tunnistamisen tarvittavien tukitoimien kohdentamiseksi niitä tarvitseville ikääntyneille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.) Kansainvälisen ohjauksen näkökulmasta yksinäisyyden ehkäisy tuodaan esille osallisuuden vahvistamisen kautta. Osallisuuden vahvistamisen todetaan ehkäisevän syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Lisäksi mielekkään tekemisen mahdollistaminen ja siitä tiedottaminen on tärkeässä osassa yksinäisyyden ehkäisyssä. (World Health Organization 2023b.)

Opinnäytetyön tulosten tarkastelu osoittaa väestön ikääntymisen ja ikärakenteen muutosten seurausten heijastelevan erityisesti asumiseen ja asumisympäristöjen tarpeisiin kunnassa. Kehittämistehtävän pohjalta syntyneessä viitekehityksessä kotona asumisen tukeminen nousi tärkeäksi tulokseksi tässä prosessissa. Tutkimusaiheena asuminen ja asuinympäristöt kiinnostavat tutkijoita globaalisti (Booker 2021). Sekä alueellisesta, kansallisesta että kansainvälisestä näkökulmasta elämänlaatu nähdään kotona asumisen tukemiseen liittyvänä tärkeänä tekijänä (Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto 2019; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022; World Health Organization 2007). Maailman terveysjärjestö WHO korostaa turvallisen ja mielekkään asumisen merkitystä ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa. Ikääntyneiden tulisi tuntea kotinsa turvalliseksi paikaksi asua. Kodinmuutostöillä voidaan edistää ikääntyneiden kotona asumista. On myös tärkeää tiedottaa erilaisista vaihtoehdoista muokata kotia toimivammaksi ja turvallisemmaksi. Erilaisilla asumispalveluiden vaihtoehdoilla voidaan vastata yksilöllisemmin ikääntyneiden vaihteleviin tarpeisiin. (World Health Organization 2023b.)

Ikääntyneet nostivat esille tässä prosessissa kodin merkitystä turvallisena, tutuna ja hyvää oloa tuovana paikkana vanheta. Huolta koettiin syrjäseutujen palvelujen riittämättömyydestä sekä julkisen liikenteen ja avunsaannin viiveestä. Ikääntyneiden huoli on perusteltua, sillä aikaisempi tutkimuskirjallisuus osoittaa korkeimmassa ikäluokissa yksinasuvien asuvan erityisesti harvaan asutuilla seudulla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020). Merkityksellistä on, että ikääntyneet osoittivat aktiivisuuttaan ratkaisuehdotuksessaan julkisen liikenteen parantamiseksi, he toivoivat julkisen liikenteen sijaan syrjäseudulle asiointibussia tai vastaavaa mahdollistamaan palveluihin pääsyä. Ikääntyneet itse ovatkin parhaita asiantuntijoita palveluidensa kehittämisessä. Liperin kunnalla on mahdollisuus tarttua ikääntyneiden kuntalaisten konkreettiseen huoleen syrjäseutujensa palveluiden vähyydestä, avunsaannin viiveestä sekä julkisen liikenteen puutteeseen. Rakentavat ratkaisut toimintojen parantamiseksi edistävät kunnan ikäystävällisyyttä. Kuntalaisten huolenaiheisiin tarttuminen on perusteltua myös syrjäseudulla asumisen mahdollistumiseksi ja arjen sujuvoittamiseksi, sillä käyttäjätävällisen, turvallisen ja arkea sujuvoittavan asumisen tiedetään tukevan ikääntyneiden hyvinvointia (Ympäristöministeriö 2023).

Kotona asumisen tukeminen nousi ohjelman viitekehyksessä vahvasti esille. Siinä korostettiin yhteisöllisyyden, lähipiirin ja omien lasten lisäksi naapuriavun merkitystä, jonka koettiin mahdollistavan konkreettisella tasolla syrjäseuduilla asumista. Yhteisön ja naapurin apuun tukeuduttiin esimerkiksi liikkumiseen liittyvissä asioissa sekä asioiden hoidossa, jopa turvaratkaisuna varmistamaan. Merkityksellistä kunnan toiminnan kehittämisessä on se, että naapurin tarjoamaan tukeen ja turvaan luotettiin jopa enemmän kuin viralliseen avunsaantiin tai sen riittävyteen. Tuloksena syntynyt naapuriavun teema koettiin kunnan toimijoiden kommenttikierroksella kuntalaisia velvoittavaksi, joten se vaihdettiin yhteisymmärryksessä yhteisöllisyyden edistämisen teemaksi. Pohdimme, olisiko Liperin kunnalla mahdollisuuksia kehittää erityisesti ikääntyneille merkityksellistä naapuriapua ja -välineitä yhteistyöhön ikäystävällisen asumisen mahdollistamiseksi.

Laaja ymmärrys ikääntymisestä ja ikäystävällisyyteen liittyvistä tekijöistä, kuten aktiivisena ikääntymisestä ja ikäystävällisen yhteiskunnan merkityksestä vahvis-

tavat Liperin ikäystävällisyyttä. On perusteltua mahdollistaa kunnassa toimivia yhteiskunnallisia toimenpiteitä yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla ikäystävällisyyden vahvistamiseksi, kuten sosiaalista kanssakäymistä, harrastus-, liikunta- ja yhteisötoimintaa.

6.2 Tutkimus- ja kehittämisprosessin pohdinta

Tutkimus- ja kehittämisprosessi oli tekijöilleen mielenkiintoinen, monivaiheinen ja opettavainen ajanjakso kunnan ikäystävällisyyteen vaikuttavien tekijöiden parissa. Tekijöiden mielestä oli voimaannuttavaa jakaa kunnan toimijoiden ja ikääntyneiden kanssa ikäystävällisyyden edistämiseen liittyviä näkökulmia sekä tuntee yhteiskehittämisen synnyttämä innovointivoima kunnan ikäystävällisyyttä edistävien toimien kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda tiedontuotannon ja kehittämistoiminnan avulla viitekehys Liperin ikäystävällisyyden ohjelmaan, joka sisältää liperiläisten ikääntyneiden sisältötoiveet. Pohdittaessa onko saatu kerättyä relevanttia tietoa tutkimus- ja kehittämistehtäväämme nähden, voidaan todeta opinnäytetyön aineiston vastanneen asetettuihin tavoitteisiin ja tehtäviin hyvin. Opinnäytetyöhön valitut tutkimusmenetelmät osoittautuivat toimiviksi. Laaja tietoperusta tutkimustietoineen auttoi opinnäytetyön aineistosta nousseiden tulosten käsittelyä ja vertaamista sekä alueellisesta, kansallisesta että kansainvälisestä näkökulmasta.

Opinnäytetyön tulosten tarkastelu osoitti laadullisten tutkimusmenetelmien, puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden soveltuneen hyvin tiedontuotannon tehtävään selvittää ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten sisältötoiveet ikääntyneiden näkökulmasta. Puolistrukturoiduilla ryhmähaastattelut soveltuivat ikäystävällisyyden syvällisen ymmärtämisen ja kuntalaisten kokemusten tuottamiseen ikääntyneiden näkökulmasta. Tutkimuskirjallisuus vahvistaa laadullisten tutkimusmenetelmien soveltuvan kokemuksiin, käsityksiin tai ilmiöihin liittyvien merkitysten tarkasteluun, jolla pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä (Tenny, Brannan & Brannan 2022; Vilka 2021, 117). Tutkimusmenetelmien soveltu-

vuotta tähän opinnäytetyöhön tarkastellaan kriittisesti luvussa 6.3 luotettavuus ja eettiset näkökohdat.

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli osallistaa liperiläisiä ikääntyneitä yhteiskehittämisen prosessiin ja laatia prosessin pohjalta Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys. Yhteiskehittäminen osoittautui toimivaksi tavaksi osallistaa ikääntyneitä heitä koskevien asioiden kehittämiseen ja vahvistaa heidän vaikuttamismahdollisuuksiaan. Opinnäytetyön kehittämistyö toteutettiin osallistamalla siihen aktiivisesti niin ikääntyneitä kuntalaisia, ammattilaisia kuin myös kunta- ja järjestötoimijoita. Osallistavalla kehittämistyöllä varmistettiin työn toimivuutta, käyttökelpoisuutta sekä arjen käytännöllisyyttä, jotka osaltaan vahvistivat Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten soveltuvuutta kohdekuuntaan ja -alueeseen. Osallisuuden kokemuksen todetaankin vahvistavan työntekijöiden vaikuttamisen mahdollisuuksia työn sisältöön, joka näkyy lisääntyneenä työhyvinvointina. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos 2024.) Kehittämistehtävän soveltuvuutta tähän opinnäytetyöhön tarkastellaan kriittisesti luvussa 6.3 luotettavuus ja eettiset näkökohdat.

6.3 Luotettavuus ja eettiset näkökohdat

Tämän opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa noudatettiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaista hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023) ja Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyön eettisiä suosituksia (Arene 2018).

Opinnäytetyön toimeksiantajatahona toimi Liperin kunta ja työlle haettiin tutkimuslupa. Myös toimeksiantosopimus laadittiin. Tutkimusaiheen merkitys ja tärkeys nousi Liperin kunnan ikääntyneen väestön kasvun mukanaan tuomasta ikäystävällisyyden vahvistamisen tarpeesta sekä ajallisesti 2020-luvun sosiaali- ja terveystalouden rakennemuutoksesta, jossa huomioitiin kunnan ja hyvinvointialueiden tehtävänjaot ja vastuut (Rautiainen ym. 2023; Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2023). Opinnäytetyön tutkimuksellinen kehittämistyö kohdistui Liperin kunnan todelliseen toimintaympäristöön ja toimintaan. Tämän vuoksi päädyim-

me tutkimukselliseen kehittämistyöhön. Koko opinnäytetyön kehittämisprosessi vahvisti Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen aiheen ajankohtaisuuden ja tärkeyden merkitystä, sillä ikääntyneiden kuntalaisten tarpeet kasvavat nopeasti maaseutuvoittoisessa Liperissä (Rautiainen ym. 2023).

Opinnäytetyön kaikki vaiheet käytiin huolellisesti läpi sekä laadittiin aikataulu opinnäytetyöprosessille yhdessä opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa ennen opinnäytetyön toteutusvaiheen aloittamista. Opinnäytetyöhön valittujen tutkimuksellisten kehittämismenetelmien valinta tuntui haasteelliselta erilaisten menetelmien laajan kirjon vuoksi (Anttila 2014). Menetelmien ja aineistonkeruun soveltuvuuden arvioinnissa pyrittiin huomioimaan kohderyhmän, liperiläisten ikääntyneiden, osallistumisen mahdollistaminen, ikääntymisen seurauksena mahdollisesti syntyvät fyysiset toimintakyvyn rajoitteet sekä aistitoimintojen heikentyminen tulosten objektiivisuuden varmistamiseksi (Shenton 2004). Tiedontuotannon tehtävän sekä kehittämistehtävän tavoitteeseen pääsemiseksi menetelmiksi valittiin puolistrukturoitu ryhmähaastattelu sekä Innopaja yhteiskehittämisen menetelmä. Menetelmien haluttiin olevan toteutettavissa fyysisen läsnäolon keinoin.

Tämän opinnäytetyön pätevyyttä eli validiteettia arvioitaessa käytettiin laadulliselle tutkimukselle tyypillistä validiteetin arviointia. Opinnäytetyössä käytetyt tutkimus- ja kehittämistehtävää vastaavat menetelmät soveltuivat tämän työn tavoitteisiin. Opinnäytetyön tutkimusaineisto todettiin sopivaksi tutkittavaan ilmiöön, asetettuihin tavoitteisiin sekä tehtäviin. Tutkijan kyky arvioida tulkintojen yleistettävyyttä vahvistaa aikaisemman tutkimustiedon mukaan tutkimuksen validiteettia (Anttila 2014). Opinnäytetyössä ei tarkasteltu kuitenkaan kulttuurilista näkökulmaa laajasti, joka asettaa rajoituksia tulosten yleistettävyydelle kansainvälisestä näkökulmasta. Tutkimukselliseen kehittämistoimintaan osallistuneet liperiläiset ikääntyneet edustivat myös mahdollisesti keskivertoa hieman aktiivisempaa ikääntyneiden joukkoa.

Opinnäytetyön tulosten validiteettia vahvistettiin loogisella ja systemaattisesti etenevällä raportoinnilla. Prosessin rinnalla kulkeva aikataulutettu projektisuunnitelma, jonka tutkijat laativat työn alussa (liite 7). Opinnäytetyön projektisuunni-

telmaa täydennettiin ja vahvistettiin työn edetessä. Opinnäytetyöprosessi toteutui aikataulutetun suunnitelman mukaisesti.

Käytettyjen menetelmien valinnassa arvioitiin kyseisten menetelmien soveltuvuutta vastata haluttuun tietoon. Luotettavuuden vahvistamiseksi, aineiston analysoinnissa kiinnitettiin huomiota aineistosta nousseiden asioiden, näkökulmien ja tulosten yhdenmukaisuuteen kerätyn alkuperäisaineiston kanssa. Tämän opinnäytetyön realibiteettia eli aineiston analyysin ja käsittelyn luotettavuutta pyrittiin parantamaan avoimella ja johdonmukaisella kuvauksella työn eri vaiheissa. Aineiston analyysin kautta syntyneiden tulkintojen vaiheet pyrittiin kuvaamaan selkeästi ja kronologisesti työn uskottavuuden ja avoimuuden lisäämiseksi. (Anttila 2014.)

Tietoperustana aineiston keruun systemaattisessa haussa käytettiin viitetietokantoja Pubmed (medline) ja CHINAL. Tietoperustaa laatiessa on käytetty hakusanoja: “Age-friendly cities, “Age-friendly world” ja “WHO” ja “living at home” ja “age-friendly living environment” ja “well-being of older people” ja “active ageing.” Opinnäytetyön teoriaosaan hyväksyttiin vain vertaisarvioituja, RCT-tutkimuksia, joiden kokoteksti oli saatavilla maksuttomasti. Poissulkukriteereinä oli englannista poikkeavat kielet ja tietokantojen maksulliset artikkelit. Opinnäytetyön lähteissä suosittiin sekä kotimaisia että kansainvälisiä julkaisuja, jotka ovat pääasiassa korkeintaan 10 vuotta vanhoja. Muiden tutkijoiden ja asiantuntijoiden julkaisuihin viitattiin asianmukaisesti.

Opinnäytetyöprosessissa huomioitiin toimeksiantajan asettamat ohjeistukset tutkimuseettisiin käytänteisiin liittyen. Opinnäytetyön tekijöiden asema, oikeudet, vastuut ja velvollisuudet määriteltiin ennen opinnäytetyön toteutusvaiheen aloittamista.

Puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden aineisto kerättiin nimettömänä ja ilman henkilötietoja. Opinnäytetyön toimeksiantajatahon yhteyshenkilö toimi yhteyshenkilönä Innopajaan osallistuvien henkilöiden kanssa, joten opinnäytetyön tekijät eivät käsitelleet missään opinnäytetyöprosessin vaiheessa osallistujien henkilötietoja. Aineiston keruuseen osallistuvien henkilöiden valikoituminen ku-

vataan raportointi osiossa asianmukaisesti välttämällä tarkkaa osallistujakuvausta pienen paikkakunnan kuntalaisten henkilökohtaisen tunnistamisen estämiseksi. Aineisto perustui liperiläisten ikääntyneiden kollektiiviseen näkemykseen Liperin ikäystävällisyydestä ilman henkilökuvauksia. Kaikki kehittämissuunnitelmaan osallistuneet henkilöt sitoutuivat vaitioloon, mikäli prosessin aikana olisi tullut esille yksilön tunnistamiseen vaikuttavia yksityiskohtia. (Anttila 2014.)

Toteutuneet puolistrukturoidut ryhmähaastattelut osoittivat menetelmän soveltuvan tähän tutkimukseen hyvin ikääntyneitä osallistavaksi ja monipuoliseksi kollektiivisen tiedontuotannon menetelmäksi. Toteutuneiden puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden sekä aineiston analysoinnin pohjalta pystyttiin tunnistamaan Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen sisältötoiveita ikääntyneiden näkökulmasta. Ryhmässä toteutuneet puolistrukturoidut ryhmähaastattelut mahdollistivat liperiläisten ikääntyneiden äänen kuulemisen. Ryhmähaastattelussa ryhmän tuki rohkaisi kaikkia osallistujia osallistumaan keskusteluun. Ryhmähaastatteluihin osallistuneiden ikääntyneiden palautteiden perusteella ryhmässä toteutettavat haastattelut vahvistivat ikääntyneiden kuntalaisten yhteenkuuluvuutta ja arvostuksen tunnetta. Ikääntyneet kokivat myös päässeensä vaikuttamaan. Lisäksi heidän tarpeitaan ja toiveitaan kuultiin konkreettisesti.

Tulosten luotettavuutta edelleen pohtiessamme, totesimme puolistrukturoitujen ryhmähaastatteluiden tuottaneen arvokasta tietoa ikääntyneiden viitekehyksen sisältötoiveista. Yksilöhaastattelut olisivat voineet kuitenkin täydentää tätä kuvaa, sillä yksilöhaastattelut mahdollistaisivat syvällisemmän keskustelun ja mahdollistaisi henkilökohtaisempia näkökulmia.

Ryhmähaastatteluiden heikkouksiksi nostetaan aikaisemman kirjallisuuden perusteella mahdollinen haastateltavien haluttomuus puhua kyseisestä aiheesta, haastateltavien ilmaisukyvyyn heikkoudet, sopimaton haastatteluympäristö ja ilmapiiri sekä haasteet vuorovaikutuksessa haastattelijan ja haastateltavien välillä (Anttila 2014). Opinnäytetyöprosessissa haastateltaville kerrottiin avoimesti haastattelun kulun vaiheet. Haastattelutiloiksi valikoitui jo ennestään ikääntyneiden suosimia kohtaamispaikkoja niiden helppokulkuisuuden ja ryhmäkokoontumisen soveltuvuuden varmistamiseksi. Luonteva ja asianmukainen vuorovai-

kutus haastattelijan ja haastateltavien välillä pyrittiin varmistamaan pilotoimalla ja valmistautumisella haastattelutilanteen huolella. Vuorovaikutus haastattelijan ja haastateltavien välillä todettiin toimivaksi.

Kehittämistehtävää vastaava menetelmä Innopaja soveltui tähän opinnäytetyöprosessiin kuntalaisten osallistumista vahvistavaksi yhteiskehittämismenetelmäksi. Yhteiskehittämisen avulla saatiin kuntalaisilta konkreettisia ja monipuolisia näkemyksiä ikäystävällisyyttä edistävien toimintojen kehittämisen tarpeista. Innopajaan osallistuneiden palautteen pohjalta, voidaan todeta Innopaja menetelmän olleen mieluinen yhteiskehittämisen muoto, jota toivottiin toteutettavan myös jatkossa kunnassa yhteiskehittämisessä. Innopajassa kaikilla toimijoilla oli yhteinen kohde, ja työskentelyyn osallistuvat olivat keskenään samanarvoisia tutkittavaan kohteeseen nähden (Peränen 2013). Yhteiskehittämisen toteutuksessa korostettiin tätä periaatetta sekä rohkaistiin jokaista kehittämistyöhön osallistuvaa henkilöä osallistumaan toimintaan oman asiantuntijuutensa pohjalta.

Praktisen tiedonintressin nähdään kuvaavan tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä tapahtunutta tiedon rakentumista. Pyrkimyksenä oli ymmärtää liperiläisiä ikääntyneitä ja muodostaa tulkintoja heidän omakohtaisista kokemuksistaan praktisen tiedonintressin mukaisesti hyödyntämällä tulkinnallista tiedontuotannon menetelmää. Kriittisen tiedonintressin mukaisesti ikääntyneiden toiveissa sivuttiin myös ikäystävällisiä ratkaisuja estäviä tekijöitä, kuten pitkiä välimatkoja ja heikkoja liikenneyhteyksiä. (Anttila 2014.)

Tutkimuksen tuloksia julkaistaessa noudatimme tieteelliselle tiedolle luonteenomaista avoimuutta ja vastuullisuutta (Kärki 2019). Hyvän eettisen käytännön mukaisesti kaikille opinnäytetyön aineiston keruuseen osallistuneille henkilöille kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta, tavoitteesta, sisällöstä ja tehtävistä totuudenmukaisesti ja avoimesti. Eettisyyden ja luotettavuuden vahvistamiseksi kaikille tutkimukseen osallistuville henkilöille tiedotettiin tutkimuksesta kirjallisesti ja suullisesti ja painotettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä sitä, että osallistumisen voi keskeyttää tai peruuttaa koska tahansa. Tutkimukseen osal-

listuville jaettiin kirjallinen tiedote tutkimuksesta sekä allekirjoitettavaksi suostumus tutkimukseen.

Eettistä ennakoarviointia ei tarvittu tässä opinnäytetyöprosessissa, jonka tarvetta arvioitiin huolellisesti. Aineistonkeruu tilanteissa opinnäytetyöntekijät kiinnittivät erityistä huomiota sanalliseen ilmaisuun ja äänenkäytön ymmärrettävyyteen kuulon ja kognitiivisten toimintojen varmistamiseksi, sillä suuri osa prosessiin osallistuneista henkilöistä oli ikääntyneitä. Kaikissa opinnäytetyöprosessin kulun vaiheissa osallistujia kohdeltiin kunnioittavasti, arvostavasti hyvät käytötavat huomioiden.

7 Johtopäätökset ja toimenpide-ehdotukset

Opinnäytetyönä valmistuneen Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehyksen tutkimuksellinen kehittämistoiminta osoitti, että emme voi ymmärtää ikäystävällisyyttä ilman ikääntyneitä ja heidän näkemyksiään. Jotta ikääntyneet voivat asua harvaan asutuilla alueilla kodeissaan mahdollisimman pitkään, on syytä kuunnella heidän omia mielipiteitään ja kokemuksiaan tarpeiden kartoittamiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi.

Tässä kehittämistyössä tuli esille ikäystävällisyyden kokemuksia ja keinoja Liperin ikäystävällisyyden kehittämisen askelmerkeiksi: ikääntymisen ymmärtäminen, ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen ja aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy. Sosioekologinen malli toi kokonaisvaltaista ymmärrystä ikäystävällisyyden näkökulmia avartamaan opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa: tietoperustassa, tuloksissa ja tulosten pohdinnassa.

Ehdotuksena jatkokehitystutkimukselle voisi selvittää vaikuttavuuden arviointia, kuten millaisilla arviointimenetelmillä ja -mittareilla kunnassa arvioidaan ja seurataan ikäystävällisyyttä. Arviointimenetelmien ja -mittareiden avulla voitaisiin seurata esimerkiksi toimenpiteiden vaikuttavuutta ikääntyneiden hyvinvointiin ja

elämänlaatuun. Hyvänä jatkotutkimusaiheena olisi myös kvalitatiivinen tutkimus, jossa haastateltaisiin sekä ikääntyneitä että heidän läheisiään. Tämä voisi tuoda esille henkilökohtaisempia näkökulmia ja tarpeita ikäystävällisyyden tarkasteluun.

Esitämme Liperin kunnalle seuraavia toimenpide-ehdotuksia:

- Kehitetään ikääntyneet huomioivia liikennepalveluita syrjäseuduille,

kuten kiertävä asiointibussi.

- Kannustetaan ikääntyneitä osallistumaan, kuten kokemusasiantuntijoina asuinympäristön ja rakentamisen suunnitteluun.

- Kehitetään käytänteitä, joilla tunnistetaan syrjäytymisriskissä olevat ikääntyneet.

- Kannustetaan ikääntyneitä yhteisölliseen toimintaan, kuten mahdollistamalla kokoontumistiloja.

- Etsitään ratkaisuja ikääntyneiden omaishoitajien tarpeisiin vastaamiseksi.

- Terveiden ja hyvinvoinnin edistämistä ja kehittämistä yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa, kuten Finger -muistikuntoutuksen käyttöönotto.

- Kehitetään käytänteitä, joilla tunnistetaan syrjäytymisriskissä olevat ikääntyneet.

Lähteet

- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Tampere: Vastapaino.
- Anttila, P. 2014. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. METODIX.
<https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedonhankinta/#10.2.1%20Laadullisen%20tutkimuksen%20reliabiliteetti>.
 29.1.2024.
- Arene. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Arene ry.
<https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>.
 2.1.2024.
- Arola, M. & Suhonen, L. 2014. Osallistava tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Teoksessa Tiainen, A.-I. (toim.). YAMK työelämää kehittämässä. Sosiaali- ja terveystieteiden näkökulmia työhyvinvointiin. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisu (25), 14–22.
- Bélanger, E., Ahmed, T., Filiatrault, J., Yu, H-T. & Zunzunegui, M.V. 2017. An Empirical Comparison of Different Models of Active Aging in Canada: The International Mobility in Aging Study. *The Gerontologist*, Volume 57, Issue 2, 1 April 2017, s. 197–205.
<https://academic.oup.com/gerontologist/article/57/2/197/2631997?login=false>. 20.9.2023.
- Booker, S.Q. 2021. Living with pain in ‘age-(un)friendly’ housing environments: a qualitative study with African American older adults. National Library of Medicine. PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34560523/>. 12.12. 2023.
- Clarke, V. & Braun, V. 2017. Thematic Analysis. *The Journal of Positive Psychology* (12), 297-298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>. 10.10.2023.
- Cohen, S.A. & Greaney, M.L. 2023. Aging in Rural Communities. PubMed Central. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9644394/>.
 20.9.2023.
- Dahlberg, L. & McKee, K. 2014. Correlates of social and emotional loneliness in older people: Evidence from an English community study. *Aging & Mental Health* 18 (4), 504–514. National Library of Medicine. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24251626/>. 4.12.2023.
- Devi Prasad, B. 2019. Qualitative Content Analysis: Why is it Still a Path Less Taken? *Forum: Qualitative social research* 20 (3). <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/3392>. 5.6.2023.
- Elo, S. & Kyngäs, H. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62 (1), 107-115.
- Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, 209–231. Keuruu: PS-kustannus.
- Fernández-Ballesteros, R. 2008. *Active Aging: The Contribution of Psychology*. Hogrefe Publishing GmbH, Göttingen 2008.

- <https://archive.org/details/activeagingcontr0000fern/page/n5/mode/2up>
p. 20.9.2023.
- Goll, J.C., Charlesworth, G., Scior, K. & Stott, J. 2015. Barriers to social participation among lonely older adults: the influence of social fears and identity. National Library of Medicine. PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25706933/>. 5.10.2023.
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 2013. Gerontologia. 3.uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Heinonen, S., Klingberg, R. & Pentti, P. 2013. Kaikkien aivot käyttöön. Alma Talent.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Ikäystävällisen kunnan arviointilomake 2017. <https://docplayer.fi/7202227-ikaystavallisen-kunnan-arviointilomake-apuvaline-vanhusneuvostoille.html>. 5.10.2023.
- Innokylä. 2023. Arviointimittari. Innokylä.
<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/arviointimittari>. 7.4.2023.
- Jolanki, O. H. 2021. Senior housing as a living environment that supports well-being in old age. Front Public Health. PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33614564/>. 1.11.2023.
- Juhila, K. 2023. Teemoittelu. Tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>. 7.3.2023.
- Jyrkämä, J. 2023. Toimintatutkimus. Tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/toimintatutkimus/>. 27.3.2023.
- Jämsén, A. & Kukkonen, T. 2017. Ikäystävällisyys kääntää ajattelun uusiksi. IkäNYT!-verkkolehti. 2/2017. Karelia-ammattikorkeakoulu.
<http://www.karelia.fi/ikanyt/2017/11/13/ikaystavallisyys/>. 28.3.2023.
- Jämsén, A. & Kukkonen, T. 2018. Kriteerit kunnan ikäystävällisyyden arviointiin. IkäNYT! 1/2018. Karelia ammattikorkeakoulu. Verkojulkaisu.
<https://ikanyt.karelia.fi/2018/02/15/kriteerit-kunnan-ikaystavallisyys-arviointiin/>. 1.10.2023.
- Jämsén, A. & Kukkonen, T. 2020. Age-friendly society supports active aging. Joensuu. Grano Oy.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333298/B63.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 20.9.2023.
- Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas: Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kangassalo, R. & Teeri, S. 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. Gerontologia 31 (4), 278–90.
<https://doi.org/10.23989/gerontologia.63106>. 4.1.2024.
- Kansallinen senioriliitto ry. 2021. Turvallinen ja ikäystävällinen kotikunta.
<https://www.senioriliitto.fi/edunvalvonta/kannanotot-ja-muu-materiaali/kuntavaaliohjelma-2021/>. 4.9.2023.
- Kiuru, H. & Valokivi, H. 2022. Ikäihmisten palveluohjauksen paikat ja tila. Teoksessa Blommila, M., Juntunen & Kosunen, S. (toim.). Puheenvuoroja palveluohjauksesta. Suomen palveluohjausyhdistys SPO ry. Profami Oy, 227-236.

- Kuiper, J.S., Zuidersma, M., Oude Voshaar, R.C., Zuidema, S.U., van den Heuvel, E.R., Stolk, R.P. & Smidt, N. 2015. Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. National Library of Medicine. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25956016/>. 1.1.2024.
- Kulmala, J. 2019. Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Keuruu: PS-kustannus.
- Kuntalaki 410/2015. Finlex. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410.1.2024>.
- Kuntaliitto. 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. <https://www.kuntaliitto.fi/hyvinvointi-ja-sivistys/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen>. 12.12.2023.
- Kärki, A. 2019. Opinnäytetyön eettiset suositukset – valtakunnallinen linjaus ohjaajille ja opiskelijoille. file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/opinnaytetyon_eettiset_suositukses_esitys_2019.pdf. 20.1.2024.
- Laine, T. 2015. ”Miten kokemusta voi tutkia? Fenomenologinen näkökulma.” Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–43.
- Lak, A., Rashidghalam, P., Myint P.K. & Bradaran, H.R. 2020. Comprehensive 5P framework for active aging using the ecological approach: an iterative systematic review. BMC Public Health. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8136-8>. 7.2.2024
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012. Finlex. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L2P5>. 25.1.2023.
- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021. Finlex. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2021/20210612#L1P6>. 25.1.2023.
- Liperi. 2021. Liperin laaja hyvinvointikertomus ja hyvinvointisuunnitelma - Hyvän mielen asiakirja. Liperi. <https://www.liperi.fi/documents/90255/576057/Hyvinvointikertomus+2021-2024.pdf/82ec1e02-62aa-4210-30b7-f3aef915e012>. 28.3.2023
- Liu, Y., Djist, M., Faber, J., Geertman, S. & Cui, C. 2017. Healthy urban living: Residential environment and health of older adults in Shanghai. Health & Place 47, 80-89. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829217306925>. 26.3.2023.
- Lu, S. C.-Y & Liu, A. 2012. Abductive reasoning for design synthesis. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000785061200649>. 25.1.2024.
- Myller, T. & Puustinen, J. 2022. Ikäystävällisyys: näkökulmia Karelia-ammattikorkeakoulusta ja harvaan asutuilta alueilta. Gerontologia 2022 (3), 309. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/121309/72427>. 1.11.2023.
- Mäntyranta, T. & Kaila, M. 2008. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura 2008 (13). <https://www.duodecimlehti.fi/duo97349>. 23.4.2023.
- Nissinen, M. & Arola, M. 2017. Johtaminen vanhuksen osallisuuden vahvistajana. IKÄNYT! 1/2017. Karelia ammattikorkeakoulu.

- <https://ikanyt.karelia.fi/2017/03/22/johtaminen-vanhuksen-osallisuuden-vahvistajana/>. 8.12.2023.
- Otoni, C., Sims-Gould, J., Winters, M., Hejnen, M. & McKay, H. 2016. "Benches become like porches": Built and social environment influences on older adults experiences of mobility and well-being. *Social Science & Medicine* (169), 33-41.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.08.044>. 23.3.2023.
- Park, M., Anaza, E., Shin, H., Pack, S.M. & Chitiyo, M. 2020. Relationship between physical activity and quality of life in older adults: A meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport* (6), 3467 – 3477.
<https://efsupit.ro/images/stories/decembrie2020/art%20468.pdf>. 5.6.2023.
- Peränen, N. 2013. Innopajaopas kehittäjälle. Innokylä.
<https://innokyla.fi/sites/default/files/2020-02/Innopajaopas%20kehitt%C3%A4j%C3%A4lle%205%203%202013.pdf>. 22.2.2023.
- Pietilä, I. 2020. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.). Haastattelun analyysi. Vastapaino. Tampere.
- Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 128 (12).
<https://www.duodecimlehti.fi/duo10334>. 5.1.2024.
- Pohjois-Karjalan maakuntaliitto. 2019. Pohjois-Karjala hyvinvoinnin edelläkävijäksi. Hyvinvointistrategia 2020-2025. <https://pohjois-karjala.fi/wp-content/uploads/2022/03/194-Pohjois-Karjala-hyvinvoinnin-edella%CC%88ka%CC%88vija%CC%88ksi.pdf>. 28.3.2023.
- Pohjois-Karjalan maakuntaliitto. 2022. Pohjois-Karjalan hyvinvointistrategian toimintasuunnitelma. <https://pohjois-karjala.fi/wp-content/uploads/2022/03/Pohjois-Karjalan-hyvinvointistrategian-toimintasuunnitelma.pdf>. 1.1.2024.
- Pohjois-Karjalan maakuntaliitto. 2023. Väestörakenne. <https://pohjois-karjala.fi/2022/04/vaestorakenne/>. 2.10.2023.
- Portegijs, E., Lee, C. & Zhu, X. 2023. Activity-friendly environments for active aging: The physical, social, and technology environments. *Journal of Frontiers in Public Health*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36711401/>. 10.2023.
- Puusa, A. & Juuti, P. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudamus Oy. Bookbeat. 23.2.2024.
- Pynnönen, K. 2017. Social engagement, mood and mortality in old age. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7129-8>. 23.1.2024.
- Rappe, E., Kotilainen, H., Rajaniemi, J. & Topo, P. 2018. Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö. Ympäristöministeriö.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO_2018_Muisti_ja_ikaystavall_asuminen_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 9.3.2023.
- Rautiainen, S., Jolkkonen, A., Kurvinen, A., Lemponen, V. & Tiilikainen, A. 2023. Liperin kuntaprofiili. <https://uefconnect.uef.fi/wp-content/uploads/2021/05/ALKUVOIMA-Liperin-kuntaprofiili-1.pdf>. 4.1.2024.

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. KvaliMOTV.
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html.
 7.4.2023.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 4.2.2023.
- Saloranta, E., Rappe, E., Rajaniemi, J. & Borodulin, K. 2022. Ryhmäliikunta iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Gerontologia 36 (1), 70-82. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.109087>.
 5.9.2023.
- Schreier, M. 2012. Qualitative Content Analysis in Practice. Thousand Oaks: SAGE: Publications Inc. [https://www.daneshnamehicsa.ir/userfiles/files/1/9-%20Qualitative%20Content%20Analysis%20in%20Practice%20\(2013,%20SAGE%20Publications\).pdf](https://www.daneshnamehicsa.ir/userfiles/files/1/9-%20Qualitative%20Content%20Analysis%20in%20Practice%20(2013,%20SAGE%20Publications).pdf). 8.10.2023.
- Seppänen-Järvelä. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa. Opas käytäntöihin. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes. https://moodle.karelia.fi/pluginfile.php/753736/mod_resource/content/1/Prosessiarviointi.pdf. 9.3.2023.
- Shenton, A.K. 2004. Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. Educ Inf 22 (2), 63–75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>.
 5.1.2024.
- Siun Sote. 2018. Pohjois-Karjalan ikääntyvien palvelujen yhteen sovitettu kokonaisuus. <https://stm.fi/documents/1271139/12617122/Pohjois-Karjalan+ik%C3%A4%C3%A4ntyvien+palvelujen+yhteen+sovitettu+kokonaisuus+2018-.pdf/58b81452-3b3d-8da2-6638-92de404ffe8b/Pohjois-Karjalan+ik%C3%A4%C3%A4ntyvien+palvelujen+yhteen+sovitettu+kokonaisuus+2018-.pdf>. 5.5.2023.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto. 2013. ”Vanhuspalvelulaki”. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Muistio lain toimeenpanon ja tulkinnan tueksi.
https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/STM_Kuntaliitto_liitemuistio_yleiskirjeeseen_13802013_evl.pdf. 28.1.2024.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto. 2020. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2024. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja (20).
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 12.12.2023.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja (31).

- https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y. 28.3.2023.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus (sote-uudistus). <https://stm.fi/soteuudistus>. 5.1.2024.
- Steptoe, A., Deaton, A. & Stone, A.A. 2015. Subjective wellbeing, health, and ageing. National Library of Medicine. PubMed. 10.1016/S0140-6736(13)61489-0. 20.9.2023.
- Sundell, J. 2021. Lihasvoimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079>. 1.1.2024.
- Sutin, A.R., Stephan, Y., Luchetti, M. & Terracciano A. 2018. Loneliness and Risk of Dementia. National Library of Medicine. PubMed. 10.1093/geronb/gby112. 10.10.2023.
- Tattari, M., Suhonen, R. & Stolt, M. 2021. Kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden kokemukset fyysisen toimintakykynsä ja itsenäisyytensä ylläpitämisestä. Gerontologia 35. (1), 51-62. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.87844>. 7.4.2023.
- Tenny, S., Brannan, J.M. & Brannan, C.D. 2022. Qualitative Study. National Library of Medicine. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29262162/>. 27.1.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Iäkkäiden hyvinvointi kunnassa. <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/iakkaiden-hyvinvointi-kunnassa>. 11.3.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Osallisuustyön johtaminen ja osallisuusohjelman teko. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/osallisuustyon-johtaminen-ja-osallisuusohjelman-teko>. 23.2.2024.
- The Planning Institute of Australia & John Gaskell Planning Consultants. 2018. Creating Age Friendly Communities. <https://www.planning.org.au/documents/item/9318>. 21.9.2023.
- Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämäntyyli. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 4. Yhteiskuntapolitiikka. Helsinki: Helsingin yliopisto. https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/99874126/yksinaisyys_ ja_elamankulku_ETHESIS.pdf. 5.12.2023.
- Tilastokeskus. 2024. Kuntien avainluvut. <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?active1=SSS&year=2023&active2=KU426>. 3.1.2024.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf. 3.2.2023.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Tammi. E-Kirja. 11.6.2023.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>. 1.1.2024.
- UNECE. 2017. Older persons in rural and remote areas. Policy Brief on Ageing (18). https://unece.org/DAM/pau/age/Policy_briefs/ECE-WG1-25-E.pdf. 8.10.2023.
- Verma, I. 2019. Housing design for all? The challenges of ageing in urban planning and housing design – the case of Helsinki. Aalto University.

- Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu. Arkkitehtuurin laitos.
Väitöskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-8623-1>. 5.5.2023.
- Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vuori, J. 2023. Laadullinen sisällönanalyysi. Tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavain-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>.
8.4.2023
- Wallin, A. 2014. Ikääntyvä kerrostalolähiö ja sen eläkeläisnaiset. Yhteiskuntapolitiikka 79 (5), 509-20. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201502091545>.
11.9.2023.
- Weiss, R. 1973. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press, USA.
https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=W9NEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA27&dq=Loneliness:+the+experience+of+emotional+and+social+isolation.+Cambridge,+Massachusetts&ots=nt7Xnt4fDO&sig=aMWpHhZQ-eYKQTVrgXszPDhXrxl&redir_esc=y#v=onepage&q=Loneliness%3A%20the%20experience%20of%20emotional%20and%20social%20isolation.%20Cambridge%2C%20Massachusetts&f=false. 4.1.2024.
- World health organization. 2007. Global age-friendly cities: a guide.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 14.10.2023.
- World Health Organization. 2017. Global strategy and action plan on ageing and health. ISBN 978-92-4-151350-0.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329960/9789241513500-eng.pdf?sequence=1>. 15.1.2024.
- World Health Organization. 2023a. The WHO Age-friendly Cities Framework.
<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>. 21.9.2023.
- World Health Organization. 2023b. Creating age-friendly cities and communities. <https://www.who.int/activities/creating-age-friendly-cities-and-communities>. 21.9.2023.

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Hyvä liperiläinen ryhmähaastatteluun osallistuja,

Olemme kaksi Karelian ylemmän ammattikorkeakoulun (YAMK), ikäosaamisen kehittämisen ja johtamisen opiskelijaa. Opintoihimme liittyy olennaisena osana kehittämistehtävä. Teemme kehittämistehtävän Liperin kunnalle aiheesta; Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys. Tässä opinnäytetyössä luodaan viitekehys Liperin ikäystävällisyyden ohjelmaan. Ohjelmassa halutaan huomioida erityisesti Liperissä asuvien ikääntyneiden toimijuus ja osallisuus kunnassa sekä kannustaa ikääntyneitä kuntalaisia aktiiviseen ja toimintakykyiseen elämään.

Tässä opinnäytetyössä keräämme tietoa ryhmähaastattelulla teemoittain. Teemahaastattelun avulla selvittämme Liperiläisten näkemyksiä ikäystävällisyydestä kunnassa. Haastattelun tuloksia käytämme Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten luomiseen. Haastattelussa osallistujilla on vapaus vastata oman näkemyksen ja kokemuksen mukaan.

Ryhmähaastatteluun osallistuminen on maksutonta ja vapaaehtoista. Haastattelutilanteeseen osallistumisen voitte keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Haastattelussa saadut tiedot ja tallenteet tullaan käsittelemään täysin luottamuksellisesti eikä vastaajaa voi tunnistaa työn tuloksista. Aineisto säilytetään hankkeen ajan Karelian tietosuojapolitiikan mukaisesti ja ne tuhoetaan hankkeen päättyessä. Henkilökohtaiset tiedot tulevat ainoastaan meidän tutkijoiden käyttöön. Teillä on oikeus saada lisätietoja tutkimuksesta tutkijoilta missä vaiheessa tahansa.

Annamme mielellämme asiasta lisätietoja.

Ystävällisin terveisin;

Aino Palovesi & Katja Aho

SUOSTUMUS

Olen lukenut tiedotteen ja suostun osallistumaan Karelian ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden toteuttamaan haastattelututkimukseen, Liperin kunnan ikäystävällisyydestä. En osallistu tutkimukseen sairaana. Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni ja kerättyä aineistoa saa käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa. Sanontojani voidaan käyttää tunnistamattomina tulosten raportoinnissa ja julkaisuissa.

Liperissä ____ . ____ . 2023

Allekirjoitus
Nimenselvennys

Puolistrukturoidun ryhmähaastattelun pohja

Teemat ja keskustelua ohjaavat kysymykset:

Pääkysymys on lihavoitu ja sen alapuolella on esitetty apukysymykset keskustelun johdattamiseksi

Ympäristö ja rakennukset

Miten täällä Liperissä on otettu ikäihmiset huomioon ympäristön, rakennusten, liikkumisen ja muiden toimintojen suhteen?

1. Onko ulkoalueilla ja sopivilla paikoilla riittävästi istuma- ja levähdyspaikkoja?
2. Ovatko jalkakäytävät kulkukelpoisia, riittävän leveitä ja kadut ja tiet päällystetty niin, että niillä on helppo liikkua apuvälineillä, esim. rollaattorilla?
3. Onko suojatiet erotettu riittävän hyvin turvallisen tienylityksen onnistumiseksi?
4. Antavatko autoilijat teille tietä risteyksissä ja suojateilla?
5. Sijaitsevatko palvelut Liperissä riittävän lähellä toisiaan?
6. Onko kotiin annettavia, hyvinvointia lisääviä palveluita riittävästi?
7. Tarjoaako Liperin ympäristö luontokokemuksia ja mahdollisuuksia luonnosta nauttimiseen, vaikka liikuntakyky olisi heikentynyt?

Vapaat kommentit ja kehittämissuhteet

Julkinen liikenne

Onko julkinen liikenne helppokäyttöistä?

1. Ovatko julkisen liikenteen maksut yhdenmukaisia, selkeästi esillä ja edullisia?
2. Pääseekö kaikkiin tarvittaviin palveluihin julkisen liikenteen avulla?
3. Ovatko julkisen liikenteen reitit ja kulkuneuvot merkitty selkeästi?
4. Ovatko julkisen liikenteen ajoneuvot siistejä, esteettömiä ja oletteko huomanneet niissä istuimia, jotka on varattu vanhuksille ja liikuntarajoitteisille matkustajille?
5. Odottavatko julkisen liikenteen kuljettajat teidän istuutuvan ennen liikkeelle lähtöä?
6. Ovatko taksipalvelut helposti tavoitettavissa? Ottaako taksipalvelu huomioon tarpeenne?
7. Onko bussipysäkeillä istumapaikkoja ja sääsuoja?

8. Pääsettekö autolla riittävän lähelle palveluita ja onko parkkipaikkojen sijoittelu hyvä?

Vapaat kommentit ja kehittämissuhteet:

Asuminen

Huomioidaanko Liperissä ikäihmisten asumisen tarpeet riittävästi?

1. Onko ikääntyneille tarjolla riittävästi asuntoja, joiden sijainti on lähellä palveluja?
2. Onko edullisia kodinhoitoon ja huoltotöihin liittyviä palveluita saatavilla riittävästi?
3. Onko vammaisille ja heikkokuntoisille vanhuksille tarjolla riittävästi kohtuuhintaisia asuntoja, joihin on saatavilla tarvittavat palvelut?
4. Vastaavatko yhteiset kokoontumistilat tarvetta?
5. Onko Liperissä asuminen turvallista? Onko Liperissä ikääntyminen mielestänne turvallista?
6. Oletteko harkinnut Liperistä poismuuttoa iän tuomien toimintakyvyn muutosten tai avun tarpeen lisääntymisen vuoksi?
7. Hyödynnetäänkö asumisratkaisuissa teknologiaa järkevästi? (ovipuhelimet, automaattiovet, erilaiset lukot?)
8. Miten koette naapuriavun merkityksen ja toimivuuden?

Vapaat kommentit ja kehittämissuhteet

Osallistuminen

Onko Liperissä ikäihmisen helppo osallistua tilaisuuksiin ja tapahtumiin?

1. Toteutetaanko teitä houkuttelevia tilaisuuksia julkisissa tiloissa kuten kirjastoissa, asukastuvilla, puistoissa ja kunnallisissa liikuntapaikoissa?
2. Kiinnitetäänkö huomiota syrjäytymisvaarassa oleviin ikääntyneisiin riittävästi?
3. Onko erilaisiin tapahtumapaikkoihin pääsy helppoa julkisilla kulkuneuvoilla ja ovatko tapahtumatilat esteettömiä ja hyvin valaistuja?
4. Onko aktiviteeteista ja tapahtumista sekä niiden esteettömyydestä ja liikenneyhteyksistä tarpeeksi tietoa saatavilla?
5. Sopivatko tapahtumien aikataulut ikäihmisen tarpeisiin?

6. Tarjotaanko erilaisia aktiviteetteja palvelemaan eri vanhusryhmien tarpeita?
7. Pääsettekö osallistumaan yhteisiin asioihin Liperissä?
8. Otetaanko teidät mukaan yhteisten asioiden kehittämiseen ja päätöksentekoon Liperissä?

Vapaat kommentit ja kehittämissuositukset:

Arvostus ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Arvostetaanko ja huomioidaanko ikäihmiset Liperissä?

1. Otetaanko mielipiteenne huomioon yksityisten ja julkisten palvelujen kehittämisessä ja suunnittelussa?
2. Onko palvelujen henkilökunta kohteliasta ja avuliasta?
3. Kohdellaanko teitä julkisissa paikoissa positiivisesti ja ennakkoluulottomasti?
4. Otetaanko julkisissa tapahtumissa huomioon eri sukupolvien edustajat ja erilaiset tarpeet ja mieltymykset? Onko tarpeenne otettu huomioon julkisissa tapahtumissa?
5. Oletteko itse mukana koulujen toiminnassa ja panostetaanko eri sukupolvien väliseen yhteistyöhön Liperissä?

Vapaat kommentit ja kehittämissuositukset:

Yhteiskunnallinen osallistuminen ja työelämä

Onko Liperissä hyvät mahdollisuudet yhteiskunnalliseen osallistumiseen ja työelämään iäkkäänä?

1. Onko teille tarjolla joustavia mahdollisuuksia vapaaehtoistyöhön? / Onko teillä ollut mahdollisuutta osallistua vapaaehtoistyöhön?
2. Tuetaanko ja hyödynnetäänkö Liperissä ikääntyneiden työntekijöiden ominaisuuksia ja tietotaitoa? Onko kokemusta ikäystävällisestä työpaikasta?
3. Kannustavatko julkisen, yksityisen ja vapaaehtoissektorin toimielimet ikääntyneitä osallistumaan päätöksentekoon?

Vapaat kommentit ja kehittämissuositukset:

Tiedonvälitys

Toteutuuko tiedonvälityksessä ikääntyneiden huomiointi?

1. Tavoittaako tiedonvälitys ikääntyneet liperiläiset? Saatteko tietoa riittävästi käyttämienne lähteiden kautta?
2. Onko ajankohtaista ja kiinnostavaa tietoa tarjolla?
3. Suositaanko tiedonvälityksessä helposti ymmärrettävää suullista ja kirjallista tiedonvälitystä?
4. Saavatko syrjäytymisvaarassa olevat ikääntyneet henkilökohtaista tiedonvälitystä?
5. Tarjoavatko julkiset ja kaupalliset palvelut henkilökohtaista palvelua pyydetäessä?
6. Onko painettua tietoa tarjolla tarpeeksi isolla ja selkeällä kirjasinkoolla painettuna?
7. Onko suullinen ja kirjallinen tiedonvälitys yksinkertaista, selkeää ja avointa?
8. Käytetäänkö puhelinvastaajapalveluissa selkeää ohjeistusta ja onko vastaajan viesti mahdollista kuunnella uudestaan?
9. Onko asiointissa mahdollista käyttää muitakin tapaa kuin internettiä?
10. Onko teillä jäänyt jokin asia hoitamatta asiointin tai palvelun saamisen vaikeuden vuoksi?

Vapaat kommentit ja kehittämissuhteudet:

Sosiaali- ja terveystalvelut

Toimivatko Liperissä sosiaali- ja terveystalvelut?

1. Onko terveyst- ja tukipalveluja tarjolla riittävästi terveyden edistämisen kannalta?
(ateriapalvelu, lääkkeiden annosjakelu, turvapalvelut.)
2. Ovatko sosiaali- ja terveystalvelut helppo saavuttaa eri kulkuvälineillä?
3. Sijaitsevatko ikääntyneille suunnatut palvelukeskukset ja asunnot lähellä palveluita ja alueen muuta asutusta?
4. Onko ikääntyneille tarjolla selkeää ja helposti ymmärrettävää tietoa sosiaali- ja terveystpalveluista?

Vapaat kommentit ja kehittämissuhteudet:

Puolistrukturoidun ryhmähaastattelun harjoittelu

Puolistrukturoitu ryhmähaastattelu eli teemahaastattelu suoritettiin neljälle liperiläiselle ikäihmiselle. Esitestauksella tarkasteltiin kysymysten asettelua ja toimivuutta sekä haastattelutilanteen toteutumista. Haastattelun pilotointi osoitti, että haastattelukysymykset olivat toimivia ja ymmärrettäviä. Haastattelukysymykset vastasivat tarkoitukseen ja tavoitteeseen.

Puolistrukturoidun ryhmähaastattelun harjoittelu 24. 4. 2023, Liperi

Internet-linkki Liperin ikäystävällisyyden ohjelmaan

<https://dynastyjulkaisu.pohjoiskarjala.net/liperi/kokous/2024508-6-40094.PDF>

Ikäystävällisyyden ohjelma 2024–2030**Hyvinvointilautakunta 07.12.2023**

622/00.01.02.02/2023

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) määrittää ensisijaisesti ikääntyneen väestön terveyden, toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja itsenäisen osallistumisen tukemiseen suunnattuja toimia. Lain tarkoituksena on vahvistaa ikääntyneiden osallistumista itseään koskevien elinolojen ja palveluiden kehittämiseen ja päätösten valmisteluun niin kunnassa kuin hyvinvointialueellakin.

Lain 5 §:n (604/2022) mukaan kunnan on laadittava suunnitelma ikääntyneen väestön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä tukemaan ikääntyneiden itsenäistä suoriutumista. Kyseisen lain 11 §:ssä todetaan, että vanhusneuvosto on otettava mukaan suunnitelman valmisteluun. Vanhusneuvosto varmistaa ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet kunnan eri toimien suunnittelussa, valmistelussa ja seurannassa (Kuntalaki 2015/410).

Liperin kunnan strategisia arvoja ja tavoitteita ovat hyvinvointi, elinvoima ja osallisuus. Ikäystävällisyyden ohjelman lähtökohtana on ikääntyneiden toimijuus ja osallisuus kunnassa sekä kannustaminen aktiiviseen ja toimintakykyiseen elämään. Kunnassa linjattiin, että ikäystävällisyyden ohjelma laaditaan yhteistyössä ikäihmisten neuvoston kanssa. Ohjelman laadinnasta vastasivat Karelia AMK:n ikäosaamisen johtamisen ja kehittämisen (YAMK) opiskelijat Katja Aho ja Aino Palovesi, jotka laativat aiheesta opinnäytetyön.

Ohjelman laatimisen ohjausryhmään kuuluivat Liperin kunnan hyvinvointipalveluista hyvinvointijohtaja Riitta Lappalainen, hyvinvointi- ja hankekoordinaattori Eeva Elomäki ja kulttuuri- ja vapaa-aikaohjaaja Riitta Linkola. Kunnan luottamushenkilöedustajana ohjausryhmässä toimi Satu Melkko ja ikäihmisten neuvostosta mukana oli puheenjoh-

taja Tuula Laeslehto. Ikäystävällisyyden ohjelman viitekehys laadittiin kunnan eri toimijoiden, Ikäihmisten neuvoston ja liperiläisten ikäihmisten yhteistyönä.

Liperin ikäystävällisyyden ohjelman rakentumista ohjasivat:

- Liperin laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma (2021–2024)
- Pohjois-Karjalan hyvinvointistrategia (2020–2025)
- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2020–2030
- Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030
- laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta
- laki iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (980/2012)
- kuntalaki (410/2015) sekä
- Maailman terveystalvuluksen WHO:n ikäystävällisen kunnan osa-alueet

Ikäystävällisyyden ohjelman pääteemat ja teemojen osa-alueet

Ikääntymisen ymmärtäminen

- Työelämän monimuotoisuus
- Vaihtoehtoiset asumismuodot
- Monisukupolvisuus

Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen

- Asumisen monimuotoisuus
- Yhteisöllisyyden edistäminen
- Liikkumisen esteettömyys

Aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy

- Osallistumisen vahvistaminen
- Ympäristön ikäystävällisyys

Liperin ikäystävällisyyden ohjelma on tarkoitettu kaikille kuntalaisille, yrityksille, järjestöille ja päättäjille ikäystävällisen Liperin kehittämiseen. Ohjelmassa huomioidaan ikäystävällisyyden kehittämisen mahdollisuuksia ja haasteita syrjäseudulla. Ikäystävällisyyden ohjelma kannustaa ikääntyneitä kuntalaisia aktiiviseen, toimintakykyiseen ja terveyttä edistävään ikääntymiseen kunnassa. Ikäystävällisyyden ohjelmasta johdetut toimenpiteet suunnitellaan ja kirjataan Liperin hyvinvointisuunnitelmaan ja ohjelmasta laaditaan esitevihkonen kuntalaisille. Ikäystävällisyyden ohjelman laadinnan myötä

tullaan valmistelemaan Liperin kunnan liittymistä WHO:n kansainväliseen ikäystävällisten kuntien/kaupunkien verkostoon.

Valmistelija Hyvinvointi- ja hankekoordinaattori Elomäki Eeva

Esittelijä Hyvinvointijohtaja Lappalainen Riitta

Päätösehdotus Hyvinvointilautakunta hyväksyy ikäystävällisyyden ohjelman vuosille 2024–2030 ja esittää sen kunnanhallitukselle ja edelleen kunnanvaltuustolle hyväksyttäväksi. Ikäystävällisyyden ohjelmasta johdettuja toimenpiteitä kirjataan kunnan hyvinvointisuunnitelmaan vuosille 2024–2027 ja ohjelmasta laaditaan esitevihkonen kuntalaisille. Hyvinvointilautakunta esittää lämpimät kiitokset ikäihmisten ohjelman laadinnasta vastanneille opiskelijoille Katja Aho ja Aino Palovesi.

Päätös

Ote Kunnanhallitus

Toimeenpano Hyvinvointipalvelut

Tiedoksi Ikäihmisten neuvosto

Lisätietoja Hyvinvointijohtaja p. 040 834 7185

Opinnäytetyöprosessin aikataulu

Ohjausryhmä työskentely				
<ul style="list-style-type: none"> Ohjausryhmä muodostettu Aikataulut Teams -kokouksille Käytännöistä sopiminen Toimeksiantosopimukset 	<ul style="list-style-type: none"> Projekti-suunnitelma esitys ohjausryhmälle. Opinnäytetyön suunnitelmasta yhteenveto ohjausryhmälle Yhteenveto esitys ohjelman taustalla vaikuttavista laeista, asetuksista, säädöksistä. Keskustelua ohjelmaan sisällytettävistä sisällöllisistä painotuksista 	<ul style="list-style-type: none"> Opinnäytetyön sisällön tarkentaminen Puolistruturoidut ryhmähaastattelut yhteenveto 	<ul style="list-style-type: none"> Puolistruturoidut ryhmähaastattelut yhteenveto 	<ul style="list-style-type: none"> Ei ohjausryhmää
Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu
Suunnitelma aloitus	Suunnitelma <ul style="list-style-type: none"> Suunnitelma sisältää: tavoite, tehtävät, metodologiset lähtökohdat ja toteutus, luotettavuus ja eettisyys 	<ul style="list-style-type: none"> Kirjallisuuskatsaus: asiasanat, haut, otsikot ja kirjoittaminen Kyselylomakkeet laatiminen Saatekirjeet 	<ul style="list-style-type: none"> Kirjallisuuskatsauksen työstöä Puolistruturoitujen ryhmähaastatteluiden toteuttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Kirjallisuuskatsaus Puolistruturoitujen ryhmähaastatteluiden vastausten analysointi ja työstö Innopajan järjestämisen työstöä
Opinnäytetyö				
Ohjausryhmä työskentely				
<ul style="list-style-type: none"> Puolistruturoitujen ryhmähaastatteluiden tulokset 	<ul style="list-style-type: none"> Innopaja 	<ul style="list-style-type: none"> Innopajan tulosten yhteenveto Yhteistyötahojen kanssa kokoontuminen, esittely, kommentti kierros Ohjelman visuaalinen toteutus 	<ul style="list-style-type: none"> Esittely Loppuvaiheen visuaalisuus 	<ul style="list-style-type: none"> Tavoitella saavutettu Liperin ikäystävällisyyden ohjelmavalko valmis
Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu
<ul style="list-style-type: none"> Innopajan toteutumisen työstöä 	<ul style="list-style-type: none"> Innopajan tulosten analysointi ja työstö 	<ul style="list-style-type: none"> Opinnäytetyön kirjoittaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Tarkistukset, viilaukset, oikoluku 	<ul style="list-style-type: none"> Opinnäytetyö valmis
Opinnäytetyö				