

Jenni Toivari

IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS YMPÄRI- VUOROKAUTISESSA PALVELUASUMI- SESSA

Tutkimus Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Jenni Toivari
Työn nimi	Ikäihmisten yksinäisyys ympärivuorokautisessa palveluasumisessa
Toimeksiantaja	Valkealan Iltatähti Ryhmäkoti
Vuosi	2024
Sivut	32 sivua, liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja(t)	Eija Vikman

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä ja sen vastakohtana osallisuutta ympärivuorokautisessa palveluasumisessa Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa. Tutkimuksen tarkoituksena ja tavoitteena oli kerätä tietoa yksinäisyyden syistä, kokemuksista, kuulla asukkaiden mielipiteitä ja tarjota keinoja yksinäisyyden lievittämiseksi sekä osallisuuden tukemiseksi.

Tutkimuksessa hyödynnettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää ja aineisto kerättiin kyselyiden, teemahaastattelujen sekä havainnoinnin avulla seitsemältä asukkaalta, jotka kertoivat kokevansa yksinäisyyttä joko usein tai koko ajan. Aineisto analysoitiin käyttämällä sisällönanalyysiä. Teoreettinen viitekehys rakentui yksinäisyyden, osallisuuden sekä ympärivuorokautisen palveluasumisen käsitteistä, yksinäisyyden ehkäisemisen keinoista sekä hoitohenkilökunnan- ja sosiaalisten verkostojen merkityksestä yksinäisyyden ehkäisemisessä.

Tulokset osoittivat, että asukkaiden yksinäisyys johtuu useista tekijöistä, kuten hoitohenkilökunnan ajanpuutteesta, tekemisen puutteesta sekä ikäihmisten kokemasta ikävästä omaisiaan kohtaan. Lisäksi havaittiin, että yksinäisyys voi heikentää ikäihmisten hyvinvointia ja osallisuuden tunnetta. Yksinäisyyden lievittämiseksi suositellaan hoitohenkilökunnan kouluttamista yksilöllisen kohtauksen merkityksestä, virikkeellisten ja yhteisöllisten toimintojen lisäämistä asukkaiden arkeen sekä asukkaiden osallistamista päivien suunnitteluun.

Johtopäätöksinä todettiin, että yksinäisyyden lievittämiseksi tarvitaan monialaisia toimia, kuten henkilökunnan koulutusta ja asukkaiden osallistamista toiminnan suunnitteluun. Työn tulos vastasi tutkimuskysymyksiin ja siitä on hyötyä ympärivuorokautisessa palveluasumisessa asuvien asukkaiden koetun yksinäisyyden lievittämisessä.

Asiasanat: ikäihmiset, osallisuus, ympärivuorokautinen palveluasuminen, yksinäisyys

Degree title	Bachelor of Social services
Author (authors)	Jenni Toivari
Thesis title	Loneliness of older people in 24-hour service housing
Commissioned by	Valkealan Iltatähti ryhmäkoti
Time	2024
Pages	32 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Eija Vikman

ABSTRACT

This thesis deals with loneliness and social inclusion by elderly people in 24-hour service housing in Valkealan Iltatähti ryhmäkoti. The purpose and goal of the study was to gather information on the causes of loneliness, inclusion, hear residents' opinions and provide ways to alleviate loneliness and support inclusion.

The research used a qualitative research method, and the data was collected through surveys, theme interviews and observation from seven residents who reported experiencing loneliness either often or all the time. The material was analyzed using content analysis. The theoretical framework was built on the concepts of loneliness, inclusion and 24-hour service housing, the means of preventing loneliness, and the importance of nursing staff and social networks in preventing loneliness.

The results showed that the loneliness of the residents is due to several factors, such as lack of time on the part of the nursing staff, lack of doing, and the unpleasantness of the loved ones. In addition, it was found that loneliness can impair the well-being and sense of belonging of older people. In order to alleviate loneliness, it is recommended that nursing staff be trained on the importance of individual encounters, that incentives and communal activities be added to the everyday lives of residents and that residents be included in the planning of the days.

In conclusion, multidisciplinary measures are needed to alleviate loneliness, such as staff training and the involvement of residents in the planning of activities. The result of the work answered research questions and is useful in alleviating the perceived loneliness of residents living in 24-hour service housing.

Keywords: elderly people, inclusion, loneliness, 24-hour service housing

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	YKSIÄISYYS JA OSALLISUUS YMPÄRIVUOROKAUTISESSA PALVELUASUMISESSA	7
2.1	Käsitteet.....	7
2.1.1	Ympäri vuorokautinen palveluasuminen	7
2.1.2	Yksinäisyys.....	8
2.1.3	Osallisuus	9
2.1.4	Osallisuutta säätelevät lait	10
2.2	Yksinäisyyden ehkäiseminen.....	11
2.3	Sosiaalisten verkostojen merkitys.....	12
2.4	Henkilökunnan merkitys yksinäisyyden lievittämisessä	13
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	13
3.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	13
3.2	Tutkimuskysymykset.....	13
4	TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TOIMEKSIANTAJA	14
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
5.1	Aineiston keruu	15
5.2	Laadullinen tutkimus	16
5.3	Teemahaastattelu	16
5.4	Sisällönanalyysillä saadut tulokset.....	16
5.5	Havainnointi.....	18
5.6	Luotettavuus ja eettisyys	18
6	TUTKIMUSTULOKSET	19
6.1	Asukkaiden kokema yksinäisyys.....	19
6.2	Asukkaiden kokeman yksinäisyyden syitä	20
6.3	Asukkaiden haastattelut.....	21
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	24

7.1	Ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi ja yksinäisyyden lievittämiseksi Iltatähden ryhmäkodissa	25
7.1.1	Henkilökunnan kouluttaminen	25
7.1.2	Asukkaiden osallistaminen päivittäisten toimintojen suunnitteluun	25
7.1.3	Yksilöllinen huomioiminen ja vuorovaikutuksen lisääminen	26
7.1.4	Virikkeellisuuden kehittäminen	26
7.1.5	Seuranta	26
7.2	Jatkotutkimukset	27
8	POHDINTA	27
	LÄHTEET	29

LIITTEET

Liite 1. Haastattelun runko asukkaille

Liite 2. Haastattelun runko esihenkilölle

1 JOHDANTO

Ihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka asuisikin yhteisössä toisten ihmisten ympäröimänä. Yksinäisyyden kokemus on moninainen, ihminen voi kokea yksinäisyyttä suuressa väkijoukon keskellä tai olla yksin kokematta yksinäisyyttä. (Savikko, Jansson & Pitkälä 2019.)

Ikäihmisten kokemus yksinäisyydestä on painautunut mieleeni työskennellessäni ikäihmisten ympärivuorokautisessa palveluasumisyksikössä. Ikäihmisten yksinäisyys on kasvava haaste ympärivuorokautisessa palveluasumisessa, jossa monet vanhukset kokevat sosiaalisen eristäytymisen ja emotionaalisen yhteyden puutteen. Yksinäisyydellä on merkittäviä vaikutuksia ikäihmisten fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Yksinäisyyden lievittäminen on tärkeä osa ikääntyneiden hoitoa ja hyvinvoinnin edistämistä. Ikäihmiset eivät välttämättä ole lainkaan yksin, mutta kokevat silti yksinäisyyttä. (Savikko, Jansson & Pitkälä 2019.)

Tämä opinnäytetyö keskittyy tarkastelemaan ikäihmisten osallisuuden kokemuksia ja niiden yhteyttä yksinäisyyteen ympärivuorokautisessa palveluasumisessa. Tavoitteena on löytää konkreettisia keinoja, joilla osallisuutta voidaan vahvistaa ja siten tukea asukkaiden hyvinvointia. Osallisuus on keskeinen hyvinvoinnin ja elämänlaadun tekijä. Se tarkoittaa tunnetta, että ihminen on osa yhteisöä, tulee kuulluksi ja voi vaikuttaa omiin ja yhteisiin asioihin. (Kan 2022, 47.) Ympärivuorokautisessa palveluasumisessa osallisuuden kokemukset voivat jäädä heikoiksi, jos asukkaat kokevat itsensä sivuutetuiksi tai yksinäisiksi. Tämän vuoksi osallisuuden tukeminen on tärkeä osa ikäihmisten hyvinvointia ja arkea palveluasumisessa. Osallisuuden tukeminen tarjoaa keinon, jolla ikäihmiset voivat kokea yhteenkuuluvuutta ja merkityksellisyyttä, mikä on olennaista heidän hyvinvoinnilleen ympärivuorokautisessa palveluasumisessa.

Tämä opinnäytetyö käsittelee ikäihmisten yksinäisyyttä ja osallisuutta Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa ja tarjoaa tietoa asukkaiden kokemuksista sekä keinoista, joilla yksinäisyyden kokemusta voidaan vähentää. Opinnäytetyö on

minulle merkityksellinen, sillä hoitajana olen kuullut asukkaiden yksinäisyydestä jo vuosien ajan. Ammatillisesti opinnäytetyö tarjoaa minulle hyötyä tulevaisuudessa sosionomin työssä hoitotyön suunnittelun osalta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on koostaa tietoa siitä, miten eri asukkaat kokevat yksinäisyyden, millaisia asioita henkilökunnan pitää huomioida, jotta yksinäisyyttä saataisiin lievitettyä sekä mitä keinoja asukkaan koetun yksinäisyyden lievittämiseksi voisi olla ympärivuorokautisessa palveluasumisessa. Tarkoituksena on löytää konkreettisia keinoja yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen ryhmäkodissa. Tavoitteena on vahvistaa ja tukea ryhmäkodin henkilöstön taitoa kohdata yksinäisyyttä kokeva ikäihminen sekä saada ikäihmiset voimaan paremmin yksinäisyyden kokemusta vähentämällä.

2 YKSINÄISYYS JA OSALLISUUS YMPÄRIVUOROKAUTISESSA PALVELUASUMISESSA

Yksinäisyyden lievittäminen ympärivuorokautisessa palveluasumisessa on monimutkainen haaste, joka vaatii monialaista lähestymistapaa. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen (2024) mukaan osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen on keskeistä yksinäisyyden ehkäisyssä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sosiaalisten toimintojen ja ryhmätoimintojen lisäämistä, yksilöllisen hoidon suunnittelua, joka ottaa huomioon ikäihmisten sosiaaliset tarpeet, ja henkilökunnan kouluttamista tunnistamaan yksinäisyyden merkit. (Osallisuuden edistäminen 2024.)

2.1 Käsitteet

2.1.1 Ympärivuorokautinen palveluasuminen

Ympärivuorokautinen palveluasuminen tarkoittaa vuorokaudenajasta riippumattonta yhteisöllistä toimintaa tarjoavaa esteetöntä ja turvallista hoitokotia, palvelukotia tai asumisyksikköä. Ympärivuorokautinen palveluasuminen pitää sisällään asiakkaan tarpeita vastaavan asunnon, hoidon ja huolenpidon, ateriapalvelut sekä siivouksen ja pyykinhuollon. Ympärivuorokautisessa palveluasumisessa tarjotaan toimintaa, joka edistää asiakkaan hyvinvointia, tukee toimintakykyä, osallisuutta, itsenäistä suoriutumista ja terveyttä. Ympärivuorokautinen palveluasuminen on kodinomaista toimintaa, jossa asukas saa elää

aktiivista elämää, osallistua palveluidensa suunnitteluun, kokea olonsa turvaliiseksi ja olla yhdessä muiden asukastoverien kanssa. Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa on moniammatillinen henkilöstö paikalla vuorokauden ympäri. (Ympäri vuorokautinen palveluasuminen s.a.)

2.1.2 Yksinäisyys

Yksinäisyys on tunne, joka pahimmillaan aiheuttaa jopa erilaisia fyysisiä oireita. Kohonnut verenpaine ja suurentunut kortisolin erityis lisämunuaisista verenkiertoon ovat fyysisiä yksinäisyyden aiheuttamia oireita. Yksinäisellä voi olla masennuksen oireita, jotka heijastuvat siihen, miten ympäristönsä kokee. Usein yksinäiset ihmiset saattavat kokea turvattomuutta enemmän verrattuna ihmisiin, jotka eivät koe oloaan yksinäiseksi. Yksinäinen käpertyy usein neljän seinän sisälle, eikä välttämättä pidä itsestään huolta. Tämä näkyy muistisairailta esimerkiksi siinä, ettei halua osallistua välttämättä yhteisiin hetkiin. Tällöin yksinäisyyden lievittäjä ryhmätoiminta ei välttämättä ole juuri hänelle se oikea vaihtoehto. (Kähkönen 2021.)

Yksinäisyys on käsite, joka voi viitata fyysiseen eristäytymiseen sekä emotionaaliseen tilaan. Yksinäisyys ei aina liity siihen, onko henkilö ympäröity ihmisillä vai ei. Yksinäisyyteen voi olla monia syitä ja sen kokemukset voivat vaihdella yksilöittäin. Yksinäisyyttä käsitellessä on tärkeä erottaa sosiaalinen eristyneisyys, joka tarkoittaa, ettei henkilöllä ole kontaktia muihin ihmisiin sekä emotionaalinen yksinäisyys, joka tarkoittaa, ettei henkilö tunne syvää yhteyttä toisiin, vaikka ihmisiä ympärillä olisikin. Yksinäisen ihmisen voi tunnistaa esimerkiksi siitä, jos hän on jatkuvasti ärtynyt, vihainen, surullinen, väsynyt, purkaa tunteensa voimakkaasti, menettää malttinsa, välttelee tarkoituksella sosiaalisia toimintoja tai kertoo tulleen suljetuksi ulos. (Junttila & Karlsson 2024.)

Yksinäisyys on yleistä ikäihmisten keskuudessa, ja sen yleisyys kasvaa iän myötä. THL:n raportissa Yksinäistä arkea kotona – miten lievittää ikäihmisten yksinäisyyttä? (2023) todetaan, että yksinäisyys on erityisen yleistä ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa, missä monet asukkaat kokevat olevansa eristyksissä muista ihmisistä. Yksinäisyys voi johtua monista syistä, kuten elä-

mänmuutoksista, läheisten menetyksistä ja fyysisen toimintakyvyn heikkene-
misestä. Lisäksi ikäihmiset saattavat kokea sosiaalisten suhteiden katoavan,
kun ystävät ja perheenjäsenet kuolevat tai muuttavat kauemmas, mikä lisää
yksinäisyyden tunnetta (Yksinäistä arkea kotona – miten lievittää ikäihmisten
yksinäisyyttä 2023.)

Kansainvälisissä tutkimuksissa, kuten Esmaeilzadehin ja Ozin (2020) tutki-
muksessa, yksinäisyys on tunnistettu merkittäväksi tekijäksi, joka vaikuttaa
ikäihmisten elämänlaatuun ympärivuorokautisessa palveluasumisessa. Yksi-
näisyys voi heikentää ikäihmisten kognitiivisia kykyjä ja lisätä dementian ris-
kiä. Tämä korostaa tarvetta kehittää tehokkaita interventioita, jotka voivat eh-
käistä yksinäisyyden kielteisiä vaikutuksia ja tukea ikäihmisten hyvinvointia.
(Esmaeilzadeh & Oz 2020.) Kansainvälisistä tutkimuksista selviää, että fyy-
sisten ja kognitiivisten rajoitteiden vaikutus ikäihmisten yksinäisyyden koke-
mukseen on se, että erityisesti fyysisesti rajoittuneet ikäihmiset kokevat suurta
yksinäisyyttä ja eristäytymistä. Esimerkiksi heikentynyt liikuntakyky ja muisti-
sairaudet voivat rajoittaa mahdollisuuksia osallistua sosiaalisiin aktiviteetteihin,
joka lisää yksinäisyyden riskiä. Fyysisen toimintakyvyn lasku ja psyykkiset
muutokset ovat yhteydessä yksinäisyyden tunteen kasvuun ja sosiaalisten
kontaktien vähenemiseen. (Gerlach, Solway & Malani, 2024.) Pitkään jatkues-
saan yksinäisyys lisää riskiä ahdistuneisuuteen sekä masennukseen (Junttila
& Karlsson 2024).

2.1.3 Osallisuus

Osallisuus tarkoittaa tunnetta siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön ja voi vai-
kuttaa siellä. Siihen vaikuttaa niin terveydentila kuin aikaisempi elämänkoke-
mus. Kaikki mahdollisuus osallistua toimintaan ja sosiaalisiin kontakteihin vai-
kuttavat osallisuuteen edistävästi. Osallisuuteen vaikuttaa myös oikeustoimi-
kelpoisuus, joka tarkoittaa sitä kykeneekö ihminen huolehtimaan omista mer-
kityksellisistä oikeudellisista ja taloudellisista asioista. (Kan 2022, 47.)

Osallisuus on osallistumista, vaikuttamista omiin palveluihin ja yhteenkuulu-
vuutta ja hyvinvoinnin ja huolenpidon piiriin kuulumista (Kan 2022, 47). Osalli-
suutta asukkaiden omassa elämässä voidaan tukea ottamalla heidät itse

oman palvelusuunnitelmansa laatimiseen mukaan (Koivisto, Isola & Lyytikäinen 2018, 8). Koettu osallisuus ja sosiaaliset verkostot vaikuttavat elämänlaatuun parantavasti sekä vähentää syrjäytymisen riskiä. Ikäihminen saa koetun osallisuuden tunteen, kun hän saa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun vaikuttaviin asioihin sekä yhteisön toiminnan kulkuun. Osallisuuden kokemuksessa korostuu, että ikäihminen voi elää tutussa ja turvallisessa ympäristössä mahdollisimman pitkään. (Ikääntyvien osallisuuden edistäminen s.a.)

Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa (2006) korostetaan, että ikäihmisten osallistaminen päätöksentekoon ja heidän oman elämänsä hallintaan voi vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi tarjoamalla enemmän mahdollisuuksia osallistua arjen toimintoihin ja yhteisön elämään. Lisäksi yhteisöllisten tilojen ja yhteisten tapahtumien järjestäminen voi luoda tilaisuuksia sosiaalisiin kontakteihin ja vähentää eristäytyneisyyttä. (Tiikkainen 2006.)

Elämänote-tutkimuksessa (2019) Hoppania, Vilkkko ja Topo ovat käsitelleet osallisuutta aineellisten ja aineettomien käsitteiden kautta. Aineettomiin osallisuuden lähteisiin kuuluu esimerkiksi omat vahvuudet, elämänhallinnan tunne, mielen hyvinvointi, osaaminen, perhe- ja lähisuhteet ja henkinen terveys. Aineellisiin taas kuuluvat esimerkiksi fyysinen terveys, turvallisuus, toimeentulo ja omaisuus. Osallisuuteen vaikuttaa ryhmään kuuluminen ja tarpeellisuuden tunne. (Hoppania, Vilkkko & Topo 2019.)

Osallisuus on yksilöllinen kokemus yhteenkuuluvuudesta, jossa ihminen tuntee olevansa osa yhteisöä. Osallisena ollessaan hän kokee tulevansa kuuluksi ja nähdyksi, sekä hän voi vaikuttaa sekä omiin että yhteisön yhteisiin asioihin. (Hoppania, Vilkkko ja Topo 2019.)

2.1.4 Osallisuutta säätelevät lait

Asukkaiden osallisuuden merkitystä säätelevät sosiaalihuoltolaki (1301/2014), laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000), perustuslaki (731/1999), kuntalaki (410/2015) sekä laki hyvinvointialueesta (611/2021) (Asukas- ja asiakasosallisuus 2024).

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) yksi tavoitteista on edistää sosiaalista hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja tukea yksilön ja perheen toimintakykyä ja osallisuutta. Laki määrittelee osallisuuden niin, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa häntä itseään koskeviin asioihin ja osallistua yhteisönsä toimintaan. Sosiaalihuoltolain 11 §:ssä määritellään, että sosiaalipalvelut on järjestettävä niin, että ne tukevat henkilön omaa osallisuutta sekä itsenäistä suoriutumista ja toimintakykyä. Laki korostaa myös ehkäisevän työn merkitystä (7 § & 8 §) tavoitteena on vähentää syrjäytymisen riskiä ja luoda edellytyksiä jokaiselle osallistua yhteiskunnan toimintaan. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014).

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) säätelee osallisuutta asiakkaan näkökulmasta. Sen keskeinen tavoite on turvata sosiaalihuollon asiakkaan oikeudet sekä edistää asiakkaan mahdollisuuksia vaikuttaa häntä koskeviin asioihin ja palveluihin. Laki korostaa osallisuuden merkitystä osana asiakaslähtöistä palvelua, joka tarkoittaa asiakkaan osallisuutta palveluprosessiin itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Laki sosiaalihuollon asemasta ja oikeuksista (812/2000) säätelee myös siitä, että henkilöt, jotka eivät itse kykene ilmaisemaan omaa tahtoaan saavat osallistua, mikäli mahdollista. Tämä laki säätää myös sosiaalihuollon työntekijöitä kohtelevaan asiakasta aina kunnioittavasti ja tukemaan hänen osallisuuttaan. Asiakkaan on aina tultava kuulluksi ja hänen kuuluu saada palveluita, jotka vahvistavat hänen osallisuuttaan. (Laki sosiaalihuollon asemasta ja oikeuksista 812/2000).

Laki hyvinvointialueesta (611/2024) velvoittaa edistämään asukkaiden osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia. Laki painottaa, että asukkaat ovat osallistettava palvelujen suunnitteluun ja päätöksen tekoon, sekä painottaa asukkaiden kuulemista. Tavoitteena lailla on luoda toimiva rakenne, jossa myös haavoittuvassa asemassa olevien ääni saadaan kuuluviin. (Laki hyvinvointialueesta 611/2024.)

2.2 Yksinäisyyden ehkäiseminen

Pienryhmätoiminnot ja yksilölliset virikkeet, kuten musiikkiterapia voitaisiin toteuttaa ympärivuorokautisen palveluasumisen asukkaiden kiinnostuksen ja voimavarojen mukaan. Seitsemän henkilön intervention on todettu olevan tehokas apu koetun yksinäisyyden kannalta. Ikäihmisten interventioiden on

nähty olevan hyvä keino tukemaan ympärivuorokautisen palveluasumisen yksikön asukkaiden itsenäisyyttä ja hyvinvointia. (Palacios-Navarro ym. 2024.) Myös Pitkälän ja Routasalon (2012) artikkelissa kerrotaan, että tehokkaaksi yksinäisyyden lievittäjäksi on todettu interventiot, jossa asukas saa itse osallistua toiminnan suunnitteluun. Palacios-Navarron ja kumppaneiden (2024) tutkimus osoittaa, että sosiaalisten ryhmien ja yhteisöllisten tilojen luominen ympärivuorokautiseen palveluasumiseen voi merkittävästi vähentää yksinäisyyden tunteita ja parantaa ikäihmisten hyvinvointia. Tällaiset toimet voivat myös lisätä elämänlaatua ja pidentää itsenäisen elämän mahdollisuuksia. (Palacios-Navarro ym. 2024.)

Hoangin, Kingin ja Mooren (2022) tekemä meta-analyysi osoittaa, että erilaiset interventiot, eläinterapia ja ryhmäaktiviteetit ovat tehokkaita keinoja yksinäisyyden vähentämisessä ikäihmisillä, joilla on fyysisiä tai kognitiivisia haasteita. Vaikutukset vaihtelevat, mutta analyysistä selviää, että eläinterapiasta on paljon hyötyä yksinäisyyden lievittämisessä esimerkiksi ympärivuorokautisessa palveluasumisessa. (Hoang, King & Moore, 2022.)

Ikäihmisten yksinäisyydestä on ollut puhetta jo viime vuosina ja sen ehkäisemiseen ja ratkaisemiseen on tehty jo useampia interventiotutkimuksia. Parhaaksi lievittäväksi keinoksi on osoittautunut ryhmässä tapahtuvat virikkeet, jossa tutkittavat ovat saaneet osallistua itse toiminnan suunnitteluun. (Pitkälä & Routasalo 2012.)

2.3 Sosiaalisten verkostojen merkitys

Yksinäisyyden kokeminen ei ole pelkästään fyysinen eristyneisyys, vaan siihen liittyy myös subjektiivinen tunne siitä, että sosiaaliset tarpeet eivät täyty. Helsingin yliopiston tutkimuksessa (Savikko, Jansson & Pitkälä 2019) korostetaan, että yksinäisyys voi ilmetä eri muodoissa, kuten emotionaalisenä yksinäisyytenä, jossa ikäihminen kaipaa syvempää yhteyttä toisiin, tai sosiaalisenä yksinäisyytenä, joka liittyy laajempien sosiaalisten verkostojen puutteeseen. Näiden tunteiden taustalla voivat olla esimerkiksi elämänvaihemuutokset, kuten puolison menetys, jotka voivat vaikuttaa merkittävästi ikäihmisten psyykkiseen hyvinvointiin. (Savikko, Jansson & Pitkälä 2019.) Ikäihmisten yksinäisyyteen on tutkittu vaikuttavan heikentynyt terveys, psykiatriset sairaudet,

sosiaalisten verkostojen puuttuminen, ja huonoksi koettu taloudellinen tilanne (Tiikkainen 2006, 34–35; Kan 2022, 13).

2.4 Henkilökunnan merkitys yksinäisyyden lievittämisessä

Kun ikääntyneen kohtaa omana yksilönään ja itsenään, huolehditaan hänen omista tarpeistaan ja toiveistaan, mahdollistetaan ikääntyneen omannäköinen ja häntä tyydyttävä elämä. (Kan 2022, 48–49.) Yksilöllinen huomiointi voi olla myös käytännönläheisempää, kuten kuulumisten kysymistä tai yksinäisyydestä keskustelemista. (Savikko ym. 2019, 1192.)

Kähkösen artikkelissa (2021) korostetaan, että yksinäisyyttä kokevien ikäihmisten kohtaamisessa on tärkeää hoitohenkilökunnan vuorovaikutustaidot. Artikkelissa todetaan, että omahoitajuus voi vaikuttaa positiivisesti asukkaan kokemaan yksinäisyyteen, sillä omahoitaja tuntee asukkaiden elämänsä historian sekä tarpeet parhaiten. Syvällisempi tuntemus mahdollistaa empaattisemman kohtaamisen, joka auttaa vähentämään yksinäisyyden tunnetta, kun asukas kokee aidosti tullessa nähdyksi sekä kuulluksi. Erityisesti persoonallisten tarinoiden ja elämäntapahtumien tunteminen antaa hoitajalle hyvän lähtökohdan tarjota yksilöllisempää apua ja tukea. Vuorovaikutustaidoista kuunteleminen ja läsnä oleminen vahvistavat luottamusta sekä pitkällä aikavälillä voi vähentää yksinäisyyttä. (Kähkönen 2021).

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa Valkealan Iltatähden henkilöstölle tietoa asukkaiden yksinäisyyden kokemuksista sekä antaa parannusehdotuksia siitä, kuinka koettua yksinäisyyttä voitaisiin Iltatähden ryhmäkodissa lievittää. Tutkimuksen tavoitteena on etsiä konkreettisia keinoja asukkaiden yksinäisyyden vähentämiseen sekä selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat asukkaiden yksinäisyyden kokemiseen.

3.2 Tutkimuskysymykset

1. Miten eri asukkaat kokevat yksinäisyyden?

2. Millaisia asioita henkilökunnan pitää huomioida/tehdä yksinäisyyden ehkäisemiseksi?

3. Mitä keinoja voisi olla asukkaan koetun yksinäisyyden poistamiseksi ympärivuorokautisessa palveluasumisessa?

4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantajani on Valkealan Iltatähden ryhmäkoti. Valkealan Iltatähti on yhteiskunnallinen yritys, joka tarjoaa asumis-, hoiva- ja tukipalveluita ikäihmisille. Valkealan Iltatähden ryhmäkoti tarjoaa ympärivuorokautista palveluasumista ikäihmisille, joilla on erilaisia perussairauksia, kuten Alzheimerin tautia, Parkinsonin tautia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä sydän- ja verisuonitauteja. (Laine 2024.)

Asukkaita ryhmäkodissa on 21. Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa työskentelee 14 lähihoitajaa, sosionomi, vastaava hoitaja, kaksi sairaanhoitajaa, hoitoapulainen sekä laitoshuoltaja. (Laine 2024.) Tutkimuksessa perehdytään seitsemään ryhmäkodin asukkaaseen, jotka ovat iältään 75–100-vuotiaita. Otanta valikoitui THL:n vuosittaisen asiakastytyväisyyskyselyn tuloksista, joista yksinäisyys paljastui toimeksiantajalle. Yksinäisyyttä lähdin tutkimaan näiden seitsemän asukkaan vastauksien perusteella.

Olen toiminut ryhmäkodissa lähihoitajan työtehtävissä vakituisesti vuodesta 2017. Olen kiinnittänyt huomiota yksinäisyyteen jo lähihoitajana ja siksi aihe oli minulle mielenkiintoista tutkittavaa. Asukkaat ovat jo vuosien ajan kertoneet yksinäisyydestään, pyytäneet jäämään heidän luokseen, toistelleet etteivät halua jäädä yksin tai tuoneet muilla keinoin yksinäisyyttään julki. Olen havainnoinut, että asukkaiden levoton käytös, kuten vaeltaminen voi olla oire yksinäisyydestä.

Iltatähden ryhmäkodissa tällä hetkellä viriketoiminnasta vastaa koko Iltatähden yhteinen geronomi sekä fysioterapeutti. He järjestävät kaksi kertaa viikossa yhteisiä hetkiä asukkaille erilaisten virikkeiden muodossa. Ryhmäkodin henkilöstöä ohjataan osallistamaan asukkaita arkisiin toimintoihin, kuten pöydän pyyhkimiseen tai kattamiseen. Nykyinen toimintakulttuuri tarvitsee muutosta, sillä asukkaat kokevat yksinäisyyttä paljon.

Yksinäisyyttä pyritään ehkäisemään tarjoamalla asukkaille mahdollisuutta ruokailla toisten seurassa. Henkilöstö huolehtii, että jokainen asukas, joka haluaa ruokailla toisten seurassa, pääsee näin tekemään. Kaikkien asukkaiden vointi ei kuitenkaan salli siirtymistä yhteiseen ruokailutilaan, vaikka he kykenevät ruokailemaan itsenäisesti. Tällaisessa tilanteessa asukkaalle ei synny sosiaalista kanssakäymistä, jolloin riski koetulle yksinäisyydelle on korostunut.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Aloitin tämän tutkimuksen keskustelemalla toimeksiantajan kanssa siitä, kuinka huoli asukkaiden kokemasta yksinäisyydestä nousi THL:n asiakastyytyväisyyskyselystä alkuvuodesta 2024. Haastattelin toimeksiantajaa kuullakseni, mitkä heidän toiveensa ovat tälle opinnäytetyölle. Haastattelusta selvisi, että huoli asukkaiden yksinäisyydestä on kova ja tutkimuksessa olisi tärkeää tulla julki, miten asukkaat kokevat yksinäisyyden ja mitä keinoja sen lievittämiseen olisi ryhmäkodissa. Haastattelussa kävimme läpi sen, millainen paikka Valkealan Iltatähden ryhmäkoti on, millaisia asukkaita siellä asuu ja mitä toimeksiantaja toivoo tutkimukselta.

5.1 Aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa käytetyimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely ja havainnointi. Näitä edellä mainittuja menetelmiä käytetään, jotta saadaan tutkimukseen osallistuvien henkilöiden mielipiteet rehellisesti kuuluville. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 73.) Käytin aineiston keräämisen menetelminä kyselyitä, haastatteluja sekä havainnointia. Koostin aineistoon tietoa myös tietojärjestelmistä, kuten sosiaalihuollon kirjausjärjestelmä Sofiasta. Edellä mainitut menetelmät olivat tehokkaita aineiston keräämisen kannalta, sillä pystyin haastattelujen lomassa havainnoimaan asukkaan kognitio-kykyä ja sitä, ymmärtääkö hän kysymyksiäni haastattelemastani aiheesta.

Keräsin aineistoa 22.4.2024–16.6.2024 Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa työskennellessäni. Aineisto koostuu kyselyiden vastauksista ja haastatteluista, sekä havainnoinnista. Keräsin kyselyt ja niihin liittyvät haastattelujen muistiinpanot henkilökohtaisesti jokaiselta asukkaalta ja säilytän niitä lukitussa tilassa lukitussa kaapissa toimeksiantajan toimipisteessä.

5.2 Laadullinen tutkimus

Tutkimukseni on laadullinen, sillä olen käyttänyt siinä menetelmiä, joilla on laadullisen tutkimuksen tunnusmerkkejä. Käytin yhtenä menetelmänä omaa havainnointiani, tarkemmin osallistuvaa havainnointia. Havainnointi on yksi laadullisen tutkimuksen aineiston keruumenetelmistä. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija toimii yhteistyössä aktiivisesti tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kanssa. Itse osallistuin aktiivisesti haastatteluihin ja havainnointiin. Arkipäiväisten toimintojen ohessa kirjasin omia havaintojani Sofia-järjestelmään, josta pystyin tarkastelemaan niitä tutkimusjakson jälkeenkin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93–94).

Aloitin aineiston keräämisen koostamalla aiemmin tehdyn THL:n asiakastyytyväisyyskyselyiden tuloksista asukkaat, joiden vastaus yksinäisyyden kokemisesta oli usein tai koko ajan. Niiden asukkaiden kanssa, joiden kohdalla heräsi huoli yksinäisyyden kokemuksesta ”usein” tai ”koko ajan”, siirryin teemahaastatteluun.

5.3 Teemahaastattelu

Teemahaastattelussa etsitään vastauksia viitekehyksessä esitettyyn teemaan, mutta kysymykset voivat olla melko avoimia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.)

Teema oli valikoitunut etukäteen kyselyistä nousseen huolenaiheen eli yksinäisyyden teemoihin. Haastattelin opinnäytetyöhön valikoituneita asukkaita toimeksiantajan tiloissa heille tavallisten arkipäivien aikana. Haastattelujen jälkeen koostin asukkailta saadut vastaukset ja siirryin tekemään sisällönanalyysiä.

5.4 Sisällönanalyysillä saadut tulokset

Olen käyttänyt laadullisen tutkimuksen aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysissä pyritään kuvailemaan sanallisesti erilaisten dokumenttien sisältöjä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 118–119.) Olen käyttänyt tutkimuksen aineiston koostamisvaiheessa aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Koostin kyselyistä ja haastatteluista dokumentit, jotka olen aineistolähtöistä si-

sällönanalyysin menetelmää käyttäen koonnut luokiksi ryhmittelyä apuna käyttäen. Käytin apuna luokittelua, joten muodostin alaluokat, yläluokat sekä niistä pääluokat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Toteutin sisällönanalyysin Tuomen ja Sarajärven (2018) kirjassa esittämällä tavalla. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 112–114). Sisällönanalyysi tarkoittaa tekstin analysointia, jonka tarkoituksena on löytää aineistossa olevia merkityksellisiä asioita tiiviissä muodossa. Sisällönanalyysissä on kolme vaihetta, redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Nämä tarkoittavat pelkistämistä, ryhmittelyä sekä teoreettisten käsitteiden luomista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 112–114).

Asukkaiden teemahaastattelun jälkeen aloitin haastattelujen redusoinnin eli pelkistämisen. Koostin taulukkoon asukkaiden alkuperäisistä kommenteista suoraan pelkistetyt ilmaukset, joita olivat esimerkiksi: ” Olen yksinäinen, kun täällä ei ole tekemistä”. Redusoinnin jälkeen sisällönanalyysissä aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään. (Tuomi & Sarajärvi, 124.) Tässä opinnäytetyössä klusterointi tapahtui jakamalla ilmaisut ala-, ylä-, ja pääluokkiin. Pääluokissa korostui osallisuuden puute, sosiaalisten kontaktien puute sekä voimakkaat tunteet. (Taulukko 1)

Taulukko 1. Haastattelun sisällönanalyysi

Alkuperäisilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
” Olen yksinäinen, kun täällä ei ole mitään tekemistä”	Tekemisen puute	Tylsyys	Osallisuuden puute
” On ikävä puolisoa, joka on menehtynyt pari kuukautta sitten”	Puolison menetys	Ikävän tunne ja suru	Voimakkaat tunteet
” Hoitajilla on niin kiire, ettei ehdi edes jutustella”	Hoitajien kiire	Vuorovaikutuksen puute	Sosiaalisen kontaktin puute/ Osallisuuden puute
” Kukaan ei huomaa minua tai kuule minua”	Hoitajien kiire	Vuorovaikutuksen puute	Sosiaalisen kontaktin puute / Osallisuuden puute
” En saa itse vaikuttaa arjen kulkuun”	Itsemääräämisoikeuden puute	Yksilön vaikuttamisen mahdollisuus oman elämään	Osallisuuden puute

5.5 Havainnointi

Taulukossa 2 kuvailen asukkaista havainnoimiani asioita. Havaitsin, että asukkaat eivät välttämättä osaa kuvailla sitä, että ovat yksinäisiä. Yksinäisyys ilmeni näillä asukkailla esimerkiksi itkuisuutena, huonotuulisena, yleisenä levottomuutena ja seuran etsimisellä jopa toisten asukkaiden huoneesta. Asukkaiden levottomuus usein helpotti, kun jäin heidän luokseen tätä opinnäytetyötä tekemään ja keskustelemaan yksinäisyydestä. Yksi tutkimukseen osallistuneista kertoi levottoman kulkemisensa jälkeen, että etsii lapsiaan, sillä ikävä heitä on kova. Tämä yhdistää havaintoni taulukosta 1, kun asukas on tylsistynyt hän alkaa etsiä läheisiään ikävän tullessa.

Taulukko 2. Havainnoinnin sisällönanalyysi

Havainto	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Asukkaiden levoton käyttäytyminen, esimerkiksi vaeltelu, toisten huoneisiin pyrkiminen, hoitajaan liimautuminen	Levoton käyttäytyminen, vaeltelu	Fyysiset oireet	Käytöshäiriöt
Asukkaiden ki-roilu, tiuskiminen, huonotuulisuus	Ikävystyminen purkau-tuu ärtyneisyytenä	Voimakkaat tun-teet	Käytöshäiriöt
Asukkaat eivät suostu lähtemään virikkeisiin vaan haluaa olla vain peiton alla	Yksinäisyyden purkau-tuminen haluttomuutena	Sosiaalisista tilan-teista vetäytymi-nen	Eristyneisyys
Asukas itkuinen, väsynyt, alakuloi-nen ja masentu-neen oloinen	Yksinäisyyden purkau-tuminen masentunei-suutena	Masentuneisuus ja alakuloisuus	Voimakkaat tun-teet
Asukkaalla tunne siitä, ettei kukaan ymmärrä	Empatian puute	Emotionaalisen kohtaamisen puute	Läsnä olevan kohtaamisen puute

5.6 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöni luotettavuus perustuu lähteiden luotettavuuteen ja monipuolisuuteen. Käytin työssäni tieteellisiä artikkeleita, ammattikirjallisuutta ja luotettavia tutkimuksia. En plagioinut ja käytin asianmukaisia viittauksia lähteisiin.

Kuvailin työssäni tutkimusmenetelmät ja -prosessit avoimesti ja yksityiskohtaisesti luotettavuuden todistamiseksi. Luotettavuutta tutkimuksessa lisää se, että tunnen asukkaat, joita haastattelin. Asukkaiden tunteminen mahdollisti haastattelutilanteiden tarkan havainnoinnin. Luotettavuuden varmistamiseksi tutkimuksessa on tärkeää kuvata tutkimuksen kulku, valinnat ja käytetyt menetelmät, jotta lukija voi arvioida asianmukaisuutta ja perusteita. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Opinnäytetyön eettisyys perustuu siihen, että olen käsitellyt salassa pidettävää tietoa vain toimeksiantajan tiloissa. Aineistoa on käsitellyt vain minä ja tutkimuksen toimeksiantaja ja dokumentit säilytetään heidän tiloissaan. Henkilötiedot säilytetään Kymenlaakson hyvinvointialueen ja toimeksiantajan tietosuoja-, tietoturva-, ja arkistointiohjeiden mukaisesti. Olen käynyt tietosuoja- ja tietoturvakoulutuksen toimeksiantajan alaisena. Kaikki keräämäni henkilötiedot hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen päätyttyä.

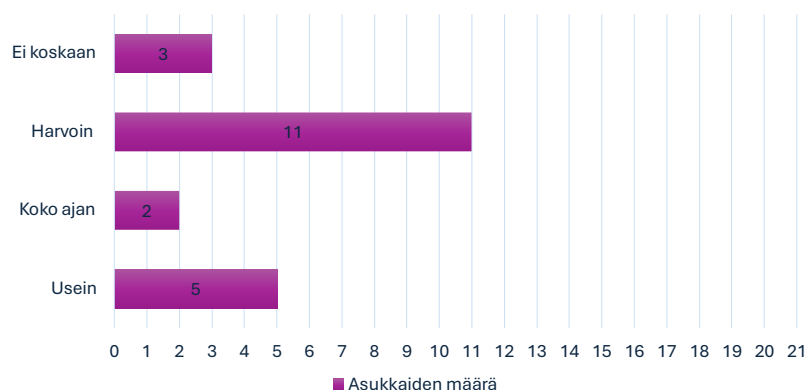
Kunnioitin tutkimusta tehdessäni jokaisen asukkaan itsemääräämisoikeutta niin, että jokainen osallistuja olisi saanut vetäytyä tutkimuksen tekemisestä, niin halutessaan. Jos asukas toi julki, ettei jaksakaan kanssani jutella, valitsin toisen ajankohdan haastattelulle. Käytin haastatteluissa selkeitä kysymyksiä ja toistin kysymykset varmistaakseni asukkaan orientoitumisen kysymykseen.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Asukkaiden kokema yksinäisyys

Valkealan Iltatähden 21 asukkaan yksinäisyyttä on tutkittu erilaisin menetelmin. Seuraavissa kuvissa nähdään, kuinka yksinäisyys on jakautunut asukkaiden kesken.

Asukkaiden kokema yksinäisyys Iltatähden ryhmäkodissa



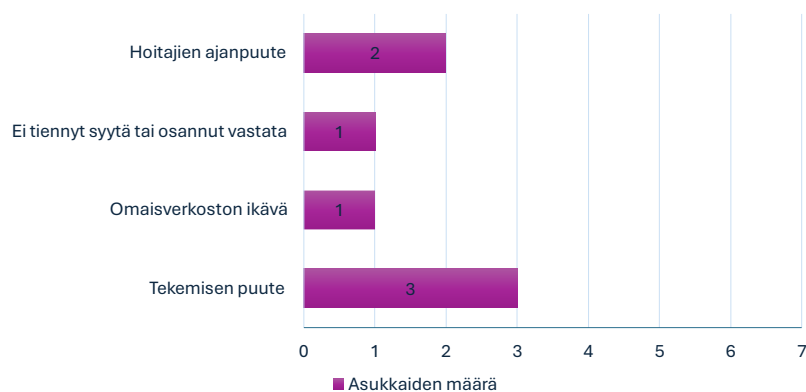
Kuva 1. Asukkaiden kokema yksinäisyys Iltatähden ryhmäkodissa

Kuva 1 havainnollistaa sen, kuinka moni ikäihminen Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa koki yksinäisyyttä seurantajakson aikana. Ryhmäkodin 21 asukkaasta kaksi asukasta koki yksinäisyyttä koko ajan, viisi usein, yksitoista harvoin ja kolme eivät koskaan.

6.2 Asukkaiden kokeman yksinäisyyden syitä

Valkealan Iltatähdessä yksinäisyyden syitä on monia erilaisia, kuten hoitajien ajanpuute, omaisverkoston ikävä tai tekemisen puute. Osa ei ole osannut nimetä yksinäisyyden syytä ollenkaan.

Asukkaiden kokeman yksinäisyyden syitä Iltatähden ryhmäkodissa



Kuva 2. Asukkaiden kokeman yksinäisyyden syitä Iltatähden ryhmäkodissa

Edellä olevassa kuvassa vastaajia on seitsemän, eli juuri he, jotka kokivat Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa yksinäisyyttä joko usein tai koko ajan. Tuloksista voidaan päätellä ikäihmisten kokeman yksinäisyyden olevan moninainen ongelma. Asukkaiden yksilöllisyyden ja heidän mielipiteensä ottaminen huomioon päivittäin tuntuu tärkeältä keinolta ehkäistä yksinäisyyttä. Hoitajien ohjaaminen asukkaan lähelle läsnä olevaksi ja asukkaiden tuntemuksen korostaminen voisi olla mahdollisia keinoja estää koettua yksinäisyyttä. Tuloksista voidaan päätellä, että jokaisen yksinäisyyden kokemus on erilainen ja siihen vaikuttaa erilaiset asiat. Jotkut kokevat yksinäisyyteensä vaikuttavan tekemisen puute, kun toisilla siihen vaikuttaa lähipiirin menetykset. (Kuva 2.)

6.3 Asukkaiden haastattelut

Haastattelin seitsemää Iltatähden ryhmäkodin asukasta. Haku rajautui näihin seitsemään asukkaaseen THL:n asiakastyytyväisyyskyselyn vastausten perusteella. Nämä seitsemän valittua vastasivat kyselyyn kokevansa yksinäisyyttä usein tai koko ajan (Kuva 1). Haastateltavien vastauksista tuli julki, että yksinäisyyteen vaikuttavat tekemisen puute, sosiaalisten kanssakäymisten puute ja hoitajien ajanpuute. Yksi seitsemästä asukkaasta ei osannut nimetä syytä koetulle yksinäisyydelle (Kuva 2).

Haastatteluissa kysyttiin, kokeeko asukas yksinäisyyttä sekä millä tavoin hoitajat voisivat lievittää yksinäisyyttä. Jatkoisin kysymällä, mikä juuri hänen yksinäisyyteensä vaikuttaa. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. (Liite 1)

Yksi haastatteluihin osallistuneista kertoi, puolison kuoleman jälkeen hänelle on jäänyt yksinäinen olo. Puolison kanssa oli yhteisiä vuosia elettyä lähemmäs 50, joten eläminen ilman puolisoa saa aikaan yksinäisyyden tunteita.

” Puolison kuoltua minulle on jäänyt yksinäinen olo ”

Kaksi asukkaista mainitsi yksinäisyyden syyksi hoitajien ajanpuutteen. Asukkaat kokivat, ettei he tule kohdatuksi kuin suorituksena, eikä heille tullut tunnetta osallisuudesta tai että he olisivat tulleet kuulluksi päivän aikana.

Yksi asukkaista ei osannut vastata kysymykseen.

”Hoitajilla on aina niin kiire, eikä heitä halua häiritä”

”Hoitajilla on niin kiire, ettei heidän kanssaan voi edes jutella”

Kolme asukkaista koki, että tylsyys ja tekemisen puute johtaa yksinäisyyden kokemiseen. Tv:n katselu toisten asukkaiden seurassa ei poistanut yksinäisyyden kokemusta. Asukas ei tule kohdatuksi ja kuulluksi, kun hän katsoo vain toisten seurassa televisiota eikä juttele toisten kanssa. Syitä siihen, ettei toisten kanssa ole voinut jutella oli esimerkiksi se, etteivät asukkaat tunne toisiaan riittävästi.

” Olen yksinäinen. Ei täällä ole mitään tekemistä”

” Olen yksinäinen, kun on niin tylsää”

” Ei ole mitään muuta tekemistä kuin katsoa televisiota”

Asukkailta kysyttiin, mitä hoitajat voisivat tehdä yksinäisyyden poistamiseksi. Kaksi asukkaista esitti toiveensa, että hoitajat pysähtyisivät aidosti kohtaamaan asukkaan ja esimerkiksi juttelemaan tai lehteä lukemaan. Yksi asukkaista ei osannut vastata kysymykseen.

”En tiedä”

”Olisi kiva, jos hoitajat pysähtyisivät juttelemaan ja kuuntelemaan aidosti”

” Hoitajien kanssa olisi kiva, vaikka lukea lehteä”

Asukkaiden haastatteluista voidaan siis todeta, että tällä hetkellä Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa ei ole riittäviä keinoja yksinäisyyden ehkäisemiseen. Iltatähden ryhmäkodissa tulee ohjata hoitajia kohtaamaan asukkaat aidosti ja olla heille läsnä. Kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta uupuu näillä seitsemällä tutkimukseen osallistuneella ikäihmisellä. Osasyynä tähän voi olla esimerkiksi resurssipula, jolloin hoitajat keskittyvät pakollisten asioiden hoitamiseen.

Tutkimuksen keskeinen tavoite oli selvittää, miten ympärivuorokautisessa palveluasumisessa ikäihmisen kokevat yksinäisyyttä sekä löytää keinoja yksinäisyyden vähenemiseen ja osallisuuden vahvistamiseen. Tutkimuskysymykset koskivat yksinäisyyden kokemusta sekä asukkaiden näkökulmaa henkilökunnan toiminnasta näiden haasteiden ratkaisemiseksi.

Tutkimustulokset osoittavat, että yksinäisyyden syyt ovat moniulotteisia ja vaihtelevat ihmisten välillä. Esimerkiksi tekemisen puute, hoitajien kiire ja omaisten ikävä olivat keskeisiä lähteitä yksinäisyydelle. Nämä havainnot tukevat Esmaeilzadehin ja Ozin (2020) tutkimusta, jossa yksinäisyys on tunnistettu elämänlaatua heikentäväksi tekijäksi erityisesti niillä ikäihmisillä, joiden kontaktit ovat rajoittuneet. Myös THL:n (2023) ja Tiikkaisen (2006) tutkimukset osoittavat, että sosiaalisten verkostojen puute ja arjen rutiinien yksipuolisuus voivat lisätä koettua yksinäisyyttä.

Yksinäisyyden vaikutus osallisuuteen näkyy ikäihmisten heikentyneenä haluna tai kykyinä osallistua yhteisiin hetkiin. Voidaan todeta, että osallisuuden kokemus liittyy vahvasti siihen, kokevatko asukkaat voivansa vaikuttaa arkeensa ja tulla kuulluiksi sekä nähdyiksi omassa yhteisössään. Tutkimustulokset nostavat esille, että asukkaat kokevat osallisuuden puutetta, joka viittaa siihen, ettei tällä hetkellä Valkealan Iltatähden ryhmäkodin asukkaiden osallisuus ole riittäväällä tasolla.

Tuloksista selviää myös, että hoitohenkilökunnan kiire on yksi painavista syistä yksinäisyydelle. Hoppania, Vilkko ja Topo (2019) toteaa tutkimuksessaan, että osallisuus syntyy vuorovaikutuksesta ja tunteesta tulla aidosti kohdatuksi. Tämän opinnäytetyön tuloksissa asukkaat toivovat enemmän aikaa hoitajiltaan, eli ei fyysistä hoitoa vaan aitoa läsnä olemista ja henkistä kohtaamista. Tutkimuksen tuloksena voidaan todeta, että hoitohenkilökunnan vaikutus asukkaiden osallisuuteen myös arjen hoitotyön lomassa on erittäin merkittävää asukkaiden näkökulmasta.

Yksinäisyyden lievittämistä täytyy lähestyä monitasoisesti. Yksinäisyyden lievittämisen keinoja pohtiessa tulee huomioida yksilöllinen kohtaaminen, yhteisöllisten aktiviteettien kehittäminen sekä asukkaiden omien toiveiden kuulemi-

nen. Nykyiset käytännöt eivät täysin vastaa tutkimukseen osallistuneiden seitsemän asukkaan tarpeisiin ja toiveisiin. Tuloksista voidaan tulkita, että henkilökunnan koulutus, jossa korostettaisiin yksilöllistä kiireetöntä kohtaamista voisi olla askel kohti parempaa ja toimivampaa asukkaiden hyvinvointia tukevaa ympäristöä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Työstä ilmenee, että asukkaiden kokemukset yksinäisyydestä ovat henkilökohtaisia ja niitä aiheuttavat eri tekijät, kuten tekemisen puute, hoitajien kiire sekä lähipiirin ikävöinti. Tulokset antavat selkeän kuvan siitä, mitä henkilökunnan tulisi huomioida asukkaan kohtaamisessa yksinäisyyden ehkäisemiseksi.

Tutkimuksessa korostui, että yksinäisyyden kokemus on hyvin yksilöllistä ja monisyistä. Keskeisiä syitä yksinäisyydelle olivat puolison menettäminen, tekemisen puute sekä hoitajien kiire, jotka johtivat siihen, ettei asukas kokenut tulevansa kohdatuksi tai kuulluksi. Yksinäisyys ilmeni epäsuorasti myös levottomuutena, masentuneisuutena sekä vetäytymisenä. Asukkaiden kertomukset osoittavat, että yksinäisyyden tunne voi olla vahva jopa muiden ihmisten ympäröimänä, jos oman yhteisön ja hoitajien kanssa ei synny aitoa vuorovaikutusta.

Tuloksista nousee esille tarve hoitohenkilökunnan vuorovaikutustaitojen vahvistamiselle. Asukkaiden toiveissa on, että hoitajilla olisi enemmän kiireetöntä aikaa sekä kohtaamisia, jossa heidän ääntään kuultaisiin aidosti. Henkilökohtainen vuorovaikutus ja arjen osallisuuden tukeminen koettiin tärkeinä tekijöinä yksinäisyyden lievittämisessä. Hoitajien rooli asukkaiden arjen virikkeellistämässä ja sosiaalisten kontaktien mahdollistamisessa korostui tutkimuksen myötä.

Keinoja yksinäisyyden lievittämiseen Valkealan Iltatähden ympärivuorokautisessa palveluasumisessa on monitasoisia. Ehdotuksia keinoiksi olisi esimerkiksi hoitajien koulutukset, joissa painotettaisiin kiireetöntä kohtaamista, vuorovaikutustaitoja ja yksinäisyyden tunnistamista. Asukkaiden osallistaminen päivittäisten toimien suunnitteluun voisi vähentää passiivisuutta ja lisätä osallisuuden tunnetta. Ryhmätoiminnan ja sosiaalisten tilaisuuksien lisääminen voivat tarjota mahdollisuuksia vuorovaikutukseen muiden asukkaiden kanssa.

Ikäihmisten yksinäisyyttä voidaan ehkäistä Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa tehostamalla hoitajien koulutusta muistisairaana tai monisairaana asukkaan kohtaamisesta. Haastatteluista selviää, että asukkaat kokevat tylsyyttä, joka johtaa yksinäisyyden kokemiseen. Asukkaita tulisi huomioida yksilöllisesti sekä heidän virikkeellisyytensä tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Valkealan Iltatähden ryhmäkodin asukkaiden osallisuutta tulisi tukea työnohjauksen näkökulmasta niin, että jokaisen asukkaan kanssa tulisi suunnitella päivän kulkua yhdessä. Päivän perusrungon, kuten ruokailujen tulisi pysyä paikallaan, mutta päivittäisessä toiminnassa asukkaiden yksilöllinen huomiointi tulisi toteutua paremmin. Tällä hetkellä Valkealan Iltatähden ryhmäkodin asukkaiden virikkeellisyys ja osallisuus ei toteudu riittävällä tasolla.

Yksinäisyys ja osallisuuden puute eivät ole vain yksilön ongelma, vaan ne heijastuvat yhteisön yleiseen hyvinvointiin. Tulokset korostavat tarvetta uudistaa Valkealan Iltatähden ryhmäkodin toimintakulttuuria niin, että se tukee paremmin asukkaiden hyvinvointia ja osallisuuden kokemusta.

7.1 Ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi ja yksinäisyyden lievittämiseksi Iltatähden ryhmäkodissa

7.1.1 Henkilökunnan kouluttaminen

Valkealan Iltatähden ryhmäkodin henkilökunta hyötyisi konkreettisesta toimintasuunnitelmasta, joka perustuu tämän opinnäytetyön tuloksiin. Toimintasuunnitelmassa tulisi huomioida henkilökunnan koulutuksen kehittäminen, jonka tavoitteena olisi parantaa hoitohenkilökunnan valmiuksia tunnistaa ja lievittää yksinäisyyden kokemuksia asukkaiden arjessa. Tällä hetkellä Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa ei ole ollut tarjolla koulutuksia kohtaamaan yksinäisyyttä kokevaa vanhusta. (Laine 2024).

7.1.2 Asukkaiden osallistaminen päivittäisten toimintojen suunnitteluun

Asukkaiden osallistaminen päivittäisten toimien suunnitteluun vähentäisi asukkaiden passiivisuutta ja lisäisi osallisuuden tunnetta, kun heille tarjoaa mah-

dollisuuden vaikuttaa arjen toimintoihin. Toimenpiteinä voisi olla asukaspalaverien pitäminen, jossa asukkaat saavat esittää toiveita arkipäivien kulkuun sekä yhteisten aktiviteettien suunnitteluun. Jokaiselle asukkaalle voisi laatia henkilökohtaisen toimintaohjelman, jossa huomioidaan heidän mieltymyksensä sekä kyky osallistua sosiaalisiin aktiviteetteihin. Heidän henkilökohtainen toimintaohjelmansa tulisi olla osa iäkkäiden palveluiden toteuttamissuunnitelmaa.

7.1.3 Yksilöllinen huomioiminen ja vuorovaikutuksen lisääminen

Tavoite on varmistaa, että jokainen asukas tulee kohdatuksi yksilöllisesti. Toimenpiteinä olisi omahoitajamallin tukeminen. Omahoitajan tulisi huolehtia asukkaan yksilölliset tarpeet hänen toimintasuunnitelmaansa ja siitä käytäntöön. Omahoitajan tulisi järjestää vähintään kaksi kertaa viikossa omahoitajan aikaa, jossa käydään läpi heidän toiveitaan ja vointiaan.

7.1.4 Virikkeellisyyden kehittäminen

Tavoitteena parantaa virikkeiden tasoa ja monipuolisuutta, jotta se vähentää koettua yksinäisyyttä ja tarjoaa asukkaille mielekästä tekemistä. Toimenpiteinä ryhmäkodin sosionomin tulisi kehittää virikeohjelma, joka tarjoaa monipuolista virikettä asukkaille, erityisesti niille, joilla on kognitiivisia tai fyysisiä rajoitteita.

7.1.5 Seuranta

Toimintasuunnitelmaa tulisi seurata säännöllisesti sen vaikutusten ja toteutumisen osalta. Hoitohenkilökunta ja sosionomi kokoontuvat kuukausittain arviomaan suunnitelman toimivuutta ja tarpeellisia muutoksia. Palautteet tulisi kerätä asukkailta henkilökohtaiseksi.

Toimintasuunnitelma auttaisi strukturoimaan ja systematisoimaan yksinäisyyden lievittämisen toimia ja tarjoaa konkreettisia keinoja parempaan vuorovaikutukseen ja hyvinvointiin asukkaiden ja hoitajien välillä.

7.2 Jatkotutkimukset

Tämä opinnäytetyö antaa hyvän pohjan ikäihmisen yksinäisyyden ymmärtämiselle Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa. Aiheeseen useita kysymyksiä, joita voisi jatkotutkia. Yksi jatkotutkimuksen aiheista voisi olla esimerkiksi erilaisten sosiaalisten interventioiden pitkäaikaisvaikutusten tutkiminen. Kuten Palacios-Navarron ja kumppaneiden (2024) tutkimuksessa kerrotaan interventioiden vaikutuksista ikäihmisille, olisi hyvä tutkia millaisista interventioista olisi hyötyä ikäihmisille pitkällä aikavälillä sekä millaisia vaikutuksia niillä on juuri Iltatähden ryhmäkodissa.

Toinen jatkotutkimuksen aiheista voisi olla esimerkiksi se, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, etteivät kaikki asukkaat koe yksinäisyyttä. Asukkaat, jotka eivät osallistuneet tähän tutkimukseen kuulua seuraavan tutkimuksen kohderyhmään.

Yksi tärkeistä tutkimuksen aiheista olisi, miten erilaiset asukkaan yksilölliset ominaisuudet, kuten fyysiset rajoitteet tai psyykkiset oireet vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen ja miten näitä voitaisiin huomioida, kun pohditaan yksinäisyyttä ehkäiseviä toimenpiteitä. Tutkimuksissa voitaisiin esimerkiksi vertailla toimintakykyisempien ja kognitiivisesti rajoittuneiden asukkaiden tarpeita ja löytää näille ryhmille sopivampia interventioita.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut minulle ammatillinen sekä henkilökohtainen oppimisprosessi. Aihe oli minulle erittäin merkityksellinen, sillä olen työskennellyt ikäihmisten kanssa jo pitkään. Työn aikana syvennyin aiempaa enemmän ymmärtämään yksinäisyyden syitä ja vaikutuksia.

Opinnäytetyön aloittaminen oli minulle jännittävää ja koin epävarmuutta tutkimusmenetelmien valinnassa. Tavoitteenani oli ymmärtää asukkaiden kokemukset syvällisesti ja saada heidän äänensä kuuluviin. Päädyin kvalitatiivisiin menetelmiin, koska asukasotanta oli pieni ja laadullisen tutkimuksen menetelmät sopivat tutkimukseen paremmin. Käytin teemahaastatteluja ja havainnoin, sillä ne olivat minulle ominaisia tapoja toimia. Pääsin haastatteluilla lähemmäs asukkaita ja sain havainnoida rauhassa heidän vointiaan ja vastauksiaan.

Analyysivaiheessa koin oppivani paljon sisällönanalyysistä sekä siitä, miten aiheita voi käsitellä syvällisesti. Teemojen luokittelu ja tulkitseminen oli luonnollista minulle. Tunsin osan tutkimukseen osallistujista jo entuudestaan, mutta koen, että onnistuin tutkijan ja ammattimaisen otteen ylläpitämisessä. Tutkijan roolin tiedostaminen auttoi minua pysymään neutraalina ja keskittymään siihen, että tutkimukseen osallistuneet saivat ilmaista kokemuksensa aidosti ja saivat yhden kokemuksen läsnä olevasta kohtaamisesta. Opinnäytetyötä tehdessä minulle kävi ilmi, kuinka suuri ongelma yksinäisyys asukkaiden keskuudessa voi olla. Aukkaat, jotka osallistuivat tutkimukseen, vaikuttivat nauttivan kyselytuokioista, joita heidän kanssaan kävin. Aiheet olivat ajoittain raskaita käsitellä. Opinnäytetyötä tehdessäni korostin asukkaille, ettei minulla ole kiire mihinkään ja olin heille aidosti läsnä. Tämä vaikutti minuun sekä asukkaisiin positiivisella tavalla.

Yksinäisyys on erittäin moninainen ja herkkä aihe. Työn aikana opin siitä, kuinka sitä voi kokea myös ihmisten ympäröimänä ja kuinka siihen voidaan puuttua juuri Iltatähden ryhmäkodissa.

Kokonaisuutena opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa, mutta palkitsevaa. Koen, että se antaa hyödyllistä tietoa toimeksiantajalle sekä konkreettisia keinoja toiminnan kehittämiseen. Tämä opinnäytetyö on kehittänyt minun valmiuksiani sosiaalialan ammattilaisena. Opinnäytetyön tekeminen yhteistyössä toimeksiantajan kanssa oli mutkatonta. Yhteistyö oli tiivistä ja siihen varmasti vaikutti toimeksiantajan ja opinnäytetyöntekijän pitkä historia yhdessä.

Asukkaiden omat toiveet osallistumisesta oman arjen suunnitteluun tarjoavat konkreettisia keinoja yksinäisyyden vähentämiseen. Konkreettiset ja selkeät keinot, kuten hoitajien lisäkoulutus, virikkeellisten toimintojen lisääminen, yksilöllisen huomioinnin ja vuorovaikutuksen lisääminen ovat keskeisiä tuloksia, jotka tukevat ikäihmisten elämänlaatua ympärivuorokautisessa palveluasumisessa.

LÄHTEET

- Asukas- ja asiakasosallisuus. 2024. WWW-dokumentti. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Päivitetty 9.1.2024. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/asukas-ja-asiakasosallisuus> [viitattu 17.10.2024].
- Esmailzadeh, S & Oz, F. 2020. Effect of psychosocial care model applied in an “elderly day care center” on loneliness, depression, quality of life, and elderly attitude. *Nigerian journal of clinical practice* 2020–02, Vol.23 (2), p.189–197. Saatavissa: https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_366_19 [viitattu 30.8.2024].
- Gerlach, L., Solway, E. & Malani, P. 2024. Social Isolation and Loneliness in Older Adults. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.5.2024. Saatavissa: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2819153> [viitattu 25.10.2024].
- Hoang, P., King, J. & Moore, S. 2022. Interventions Associated With Reduced Loneliness and Social Isolation in Older Adults. A systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network*. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.10.2022. Saatavissa: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2797399> [viitattu 25.10.2024].
- Hoppania, H., Viikko, A. & Topo, P. 2019. Elämänote-tutkimus on käynnistynyt: mukana iäkkäitä kanssatutkijoita. WWW-dokumentti. *Gerontologia* 2/2019. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/82441/42018> [viitattu 27.10.2024].
- Ikääntyvien osallisuuden edistäminen. s.a. Ikäinstituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/osallisuus/> [viitattu 18.10.2024].
- Junttila, N. & Karlsson, L. 2024. Yksinäisyys. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty: 18.9.2024. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01408> [viitattu 28.10.2024].
- Kan, S. 2022. Ikääntyneiden osallisuus ja kuntoutuminen. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Koivisto, J., Isola, A-M. & Lyytikäinen, M. 2018. Osallisuus kuuluu kaikille. Innokylän innovaatiokatsaus. Työpaperi 9/2018. Helsinki. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-077-8> [viitattu 15.10.2024].
- Kuntalaki 410/2015.
- Kähkönen, E. 2021. Kun ei ole ketään, jolle olisi tärkeä – mistä lievitystä yksinäisyyteen? Aivoliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/kun-ei-ole-ketaan-jolle-olisi-tarkea-mista-lievitystaysksinaisyyteen/#7ecb182c> [viitattu 30.8.2024].
- Laine, I. 2024. Valkealan Iltatähti ryhmäkoti. Haastattelu. 1.5.2024.
- Laki hyvinvointialueesta 611/2021.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000.

Osallisuuden edistäminen. 2024. WWW-dokumentti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty: 9.2.2024. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen> [viitattu 30.8.2024].

Palacios-Navarro, G., Santamaría, R., del Río, D., Ramos, P., & Gascón-Santos, S. 2024. Effects of a home care community-dwelling intervention on cognition, mental health, loneliness and quality of life in elder people: The VERA study. WWW-dokumentti. *International journal of medical informatics* 2024-05, Vol.185, p.105378-105378, Article 105378. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2024.105378> [viitattu 30.8.2024].

Perustuslaki 731/1999.

Pitkälä, K. & Routasalo P. 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. *Duodecim*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo10334> [viitattu 30.8.2024].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_2.html [viitattu 26.11.2024].

Savikko, N., Jansson, A. & Pitkälä K. 2019. Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä. *Lääkärilehti* 19/2019. Helsingin yliopiston tutkimusartikkelit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://hdl.handle.net/10138/315618> [viitattu 30.8.2024].

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2537-4> [viitattu 30.8.2024].

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

Yksinäistä arkea kotona – miten lievittää ikäihmisten yksinäisyyttä. 2023. WWW-dokumentti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/155392151/190160008/Yksin%C3%A4ist%C3%A4+arkea+kotona+%E2%80%93+miten+lievitt%C3%A4%C3%A4+ik%C3%A4ihmisten+yksin%C3%A4isyytt%C3%A4+THL.pdf/4e643272-70f3-958c-8154-7d9b1a6ca9dc/Yksin%C3%A4ist%C3%A4+arkea+kotona+%E2%80%93+miten+lievitt%C3%A4%C3%A4+ik%C3%A4ihmisten+yksin%C3%A4isyytt%C3%A4+THL.pdf?t=1696339785977> [viitattu 30.8.2024].

Ympäri vuorokautinen palveluasuminen. s.a. Valvira. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://valvira.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/ymparivuorokautinen-palveluasuminen> [viitattu 27.10.2024].

Teemahaastattelurunko ryhmäkodin 7 asukkaalle.

Kun poimin vastauksia kysymyksiin, kuinka usein koet yksinäisyyttä, annoin jokaisen asukkaan vastata vapaasti kysymykseen, mikä yksinäisyyttä helpottaisi?

1. Oletko yksinäinen?
2. Kuinka usein olet yksinäinen?
3. Vastasit kysymykseen, että koet yksinäisyyttä usein. Mikä mielestäsi helpottaisi arjessa, ettet kokisi olevasi yksinäinen?
4. Mainitsit vastauksissasi, että sinulla on tylsää, jolloin koet olevasi yksinäinen, vaikka vierelläsi on toisia ihmisiä. Mitä haluaisit tehdä arjessa, jotta tulisit enemmän kuulluksi?
5. Mikä olisi sinulle mielekästä tekemistä?
6. Mitä hoitajan tulisi tehdä, että kokisit olosi enemmän kuulluksi etkä yksinäiseksi?
7. Miten haluaisit hoitajan huomioivan sinun toiveitasi päivän aikana?

Haastattelun runko ryhmäkodin esihenkilölle Iiris Laineelle

Esihenkilön Iiris Laineen haastattelu:

1. Millainen paikka Valkealan Iltatähden ryhmäkoti on?
2. Minkälaisia asukkaita Valkealan Iltatähden ryhmäkodissa asuu?
3. Miten sinä näet hoitajan vastuun yksinäisyyden lievittäjänä?
4. Kuinka hoitajia koulutetaan kohtaamaan yksinäisyyttä kokeva ikäihminen Iltatähden ryhmäkodissa?