

Saara Mustonen

Vertaisneuvonnan mahdollisuudet iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti YAMK

Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma

Tutkimuksellinen kehittämistyö

18.1.2016

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Saara Mustonen Vertaisneuvonnan mahdollisuudet iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa 44 sivua + 3 liitettä 18.1.2016
Tutkinto	Toimintaterapeutti YAMK
Tutkinto-ohjelma	Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t)	Yliopettaja, FT Elisa Mäkinen Yliopettaja, FT Pekka Paalasmaa
<p>Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää vertaisneuvonnan mahdollisuudet iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa ja näin edistää iäkkäiden turvallista kotona asumista. Väestön ikääntyessä kotiympäristön esteettömyyden, turvallisuuden ja toimivuuden merkitys korostuu, jonka vuoksi sitä olisi hyvä tarkastella ikääntymisen näkökulmasta jo hyvissä ajoin. Suuri haaste on, etteivät ikääntyneet itse, heidän omaisensa tai kotihoitohenkilökunta tiedosta kodin turvallisuusongelmia. Vertaisneuvonnalla nähdään olevan ennaltaehkäisevä vaikutus siihen, että ikääntyneet rohkaistuisivat huomioimaan kotiympäristöään esteettömyyden ja turvallisuuden näkökulmasta. Kehittämistyö toteutui osana Pohjois-Karjalassa 1.2.2014 käynnistynyttä Hyvän Ikäasumisen Palvelukeskus (HIP) – hanketta. Hanketta hallinnoi Eläkeliiton Pohjois-Karjalan piiri ry ja rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.</p> <p>Tutkimuksellisen kehittämistyön lähestymistapana oli toimintatutkimus. Kehittämistyön aineistot kerättiin kahdessa vaiheessa: vertaisneuvojen valmennuspäivässä maaliskuussa 2015 sekä seurantapäivässä toukokuussa 2015. Aineiston keruu menetelmänä käytettiin teemallista ryhmäkeskustelua. Tiedon tuottajiksi kehittämistyössä valikoituivat eläkeläisjärjestöjen kautta vertaisneuvontatoimintaan mukaan ilmoittautuneet vapaaehtoiset. Aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällön analyysia.</p> <p>Kehittämistyön tuotoksena syntyi kuvaus vertaisneuvonnan mahdollisuuksista iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa Hyvän Ikäasumisen Palvelukeskus (HIP) – hankkeelle. Tulosten perusteella vertaisneuvonnan mahdollisuudet muodostuvat kolmen päätekijän alle: neuvojana toimii vertainen, joka hyödyntää omakohtaisia kokemuksiaan neuvontatyössä, on sitoutunut toimintaan sekä toimintatavoiltaan aktiivinen ja diplomaattinen. Toiminnan paikallisuuden merkitys korostui: neuvojan yhteydet, tiedon välittämisen tavat sekä yhteistyöryitykset ja kohderyhmälle suunnatut palvelut paikallisesti lähialueella edesauttavat tavoitteen saavuttamista. Lisäksi toiminnan taustalla tulee olla hyvä perehdytys, neuvojan käytössä olevaa materiaalia sekä tukea haastavia tilanteita varten. Toimivan yhteistyön merkitys eläkejärjestöjen ja julkisen sektorin välillä korostui tuloksissa tavoitteen saavuttamisessa.</p>	
Avainsanat	vertaisneuvonta, kotona asumisen tukeminen, ennaltaehkäisy, iäkkäät

Author Title Number of Pages Date	Saara Mustonen The Possibilities of Peer Advice in Supporting Senior Citizens` Safe In-home Housing 44 pages + 3 appendices 18 January 2016
Degree	Master of Health Care
Degree Programme	Rehabilitation
Instructors	Elisa Mäkinen, Principal Lecturer, PhD Pekka Paalasmaa, Principal Lecturer, PhD
<p>The purpose of this development project was to examine the possibilities of peer advice in supporting senior citizens` safe in-home housing. As the population gets older the importance of accessibility, safety and functionality of the home environments increases. This is the reason why the home environment should be considered from the view point of aging in good time. It is a great challenge that senior citizens themselves, their relatives or the personnel of home care are not aware of the safety problems in home environments. Peer advice is precautionary action since it encourages senior citizens pay attention to the accessibility and safety of their homes. The development project was part of the Good Senior Housing Service Center (HIP) project in North Karelia which started 1.2.2014. The project is managed by North Karelia Retiree Association and it is funded by Finland`s Slot Machine Association.</p> <p>This development project was carried out by using action research methods. Data for the project was collected in two stages: during a peer advice training day in March 2015 and during the follow-up day in May 2015. The method of the data collection was thematic group interview. The interviewees were the volunteer peer advisors who took part in the activities as a member of retiree organizations. All data was analyzed using the qualitative content analysis method.</p> <p>The result of this thesis was a description of the possibilities of peer advice in supporting senior citizens` safe in-home housing to the Good Senior Housing Service Center (HIP) project. Based on the results the possibilities of peer advice consist of three ringleaders: the advisor is a peer who benefits from his personal experiences of safe home living. He has to be committed to the peer advising and be active and diplomatic in his actions. The meaning of locality was highlighted: the personal connections of the advisor, the ways to increase information and co-operation with the local companies support achieving the aim of the peer advice. In addition, there has to be proper introduction, material and support in challenging situations for the peer advisor. Furthermore, good co-operation between retiree associations and public sector is essential for achieving the target.</p>	
Keywords	peer advice, in-home housing support, precautionary action, senior citizen

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kotona asumista tukevat tekijät	3
3	Vertaisuus kotona asumisen tukemisessa	6
4	Toimintaympäristön kuvaus	9
5	Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoite ja tarkoitus	11
6	Tutkimuksellisen kehittämistyön toteutus	11
6.1	Tutkimuksellisen kehittämistyön vaiheet	11
6.2	Toimintatutkimuksellinen lähestymistapa	13
6.3	Tiedon tuottajien valinta ja kuvaus	15
6.4	Aineiston kerääminen	16
6.5	Aineiston analysointi	18
7	Tulokset	20
7.1	Kotona asumista tukevat tekijät	20
7.2	Kotona asumisen tukemista edistävät tekijät	24
7.3	Kotona asumisen tukemista rajoittavat tekijät	28
8	Vertaisneuvonnan mahdollisuudet ikääntyvien kotona asumisen tukemisessa	32
9	Pohdinta	35
9.1	Tulosten tarkastelu	35
9.2	Tutkimuksen eettisyys ja menetelmällisten ratkaisujen arviointi	37
9.3	Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset	40
	Lähteet	42
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote tutkimuksellisesta kehittämistyöstä osallistujille	
	Liite 2. Suostumusasiakirja	
	Liite 3. Aineiston analyysi	

1 Johdanto

Suomi ikääntyy nopeasti. Ennusteiden mukaan vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaita suomalaisia on n. 1,5 miljoonaa. Iäkkäiden määrän lisääntyminen vaikuttaa palvelutarpeen kasvuun, mutta kasvu riippuu paljolti toimintakyvyn muutoksista. Viime vuosikymmeninä ikääntyneiden terveys ja toimintakyky ovat parantuneet. Toisaalta hyvin vanhoiksi elävien määrä on lisääntynyt ja heidän toimintakykynsä ei ole seurannut samaa kehitystä. (Ympäristöministeriö 2012: 7-8.) Ikääntyneiden toimintakyvyn vaje näyttäytyy yksilöllisesti ikään liittyvän heikentymisen ja sairauksien seurauksena. Myös ikääntymisen myötä lisääntyvä avuntarve on yksilöllistä. Useimmiten ikääntyneen henkilön toiveena on saada asua kotona mahdollisimman pitkään. Itsenäinen kotona asuminen on myös suomalaisen yhteiskunta- ja vanhuspolitiikan keskeinen tavoite. (Kivilehto – Lybeck – Roos – Rytönen 2005: 7.) Vuoden 2011 tilastojen mukaan lähes 90% yli 75-vuotiaista suomalaisista asui kotona (Ympäristöministeriö 2013: 2).

Henkilön toimintakyky on aina vuorovaikutussuhteessa toimintaympäristöön: ympäristön tukiessa heikosti ihmisen toimintakykyä voi hän tarvita hyvinkin paljon apua päivittäisissä toimissa. Toimintakykyä hyvin tukeva ympäristö vähentää ulkopuolisen avun tarvetta huomattavasti. (Ympäristöministeriö 2012: 9.) Jotta kotona asuminen ikääntyneenäkin olisi mahdollista, tulee asuntojen ja asuinympäristöjen esteettömyyttä ja turvallisuutta kehittää. Iäkkäiden kotona asumista voidaan tukea mm. apuvälineillä ja kodin muutostöillä, myös teknologian hyödyntäminen tarjoaa mahdollisuuksia asumisen tukemiseen. (Ympäristöministeriö 2012: 9.)

Oman kotiympäristön toimivuutta olisi hyvä tarkastella hyvissä ajoin ikääntymisen näkökulmasta esteettömyyden ja toiminnallisuuden kannalta. Suuri haaste on, etteivät ikääntyneet itse, heidän omaisensa tai kotihoitohenkilökunta tiedosta kodin turvallisuusongelmia. Tyypillisiä ikääntyneelle henkilölle tapahtuvia kotitapaturmia ovat kaatumiset ja putoamiset. Muita ehkäistävissä olevia riskitilanteita ovat sähkö- ja vesivahingot sekä rakennuspalot. (Ympäristöministeriö 2012: 16.) Kotona asumisen kannalta olisi tärkeää, että asunnon muutostyökorjauksia tehtäisiin jo varhaisessa vaiheessa, jotta niillä saavutettaisiin kaivattu vaikutus. Muutostöiden ennakointi edesauttaa myös korjausten suunnitelmallisuutta. (Aro – Harmo – Kainulainen – Linnavuo – Pakarinen – Viitala 2008: 12.) Sosiaali- ja terveysministerin Ikähoiva – työryhmä on toimenpide-

ehdotuksessaan vuonna 2011 linjannut mm. että kuntien ja järjestöjen toteuttamaa korjausneuvontaa tulisi vahvistaa. Samoin asumista koskevaa ennakointia tulisi tehostaa ja tukea asuinolojen ja – tarpeiden arvioimiseksi. (Ympäristöministeriö 2012: 19.)

Pohjois-Karjalassa käynnistyi 1.2.2014 Hyvän ikäasuminen palvelukeskus (HIP) – hanke. Hankkeen tavoitteena on palvella Pohjois-Karjalan ikääntyvää väestöä itsenäisessä asumisessa, edistää asumisen turvallisuutta ja toiminnallisuutta sekä antaa tietoa saatavissa olevista asumista ja arjessa toimimista helpottavista palveluista ja ratkaisuista. Hanke ylläpitää henkilökohtaiseen tapaamiseen perustuvaa palvelua, puhelinpalvelua sekä verkossa olevaa käyttöpalvelua. Hankkeen yhtenä tavoitteena on selvittää kokeilutoiminnan aikana ikääntyneiden vertaisneuvontatoiminnan mahdollisuudet esteettömän asumisen ja siihen liittyvien ratkaisujen käyttöönotossa. (Hyvän ikäasuminen palvelukeskus HIP, Projektisuunnitelma 2014: 1-2.)

Vertaisneuvonnalla nähdään olevan ennaltaehkäisevä vaikutus siihen, että ikääntyneet rohkaistuisivat huomioimaan omaa kotiympäristöään esteettömyyden ja turvallisuuden näkökulmasta jo hyvissä ajoin (Hyvän ikäasuminen palvelukeskus HIP, Projektisuunnitelma 2014: 4) vertaistoiminnan perustuessa kokemukselliseen asiantuntijuuteen sekä erilaisten tietojen ja taitojen jakamiseen (Särkelä-Kukko 2014: 193). Myös sosiaali- ja terveysministeriön kansallisessa kehittämisohjelmassa (KASTE 2012 - 2015) linjataan tavoitteesta hyödyntää yhteisöllisiä työmenetelmiä, kuten kokemusasiantuntijuutta palvelujen painopistettä siirrettäessä ennaltaehkäisevimmiksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012:19). Uuteen hallitusohjelmaan niin ikään on kirjattu terveyttä ja hyvinvointia edistävien hyvien käytänteiden ja toimintamallien toimeenpano yhteistyössä järjestöjen kanssa (Ratkaisujen Suomi 2015: 21). Hankkeen kautta selvitetään myös järjestöpohjaisen palvelumallin toimivuutta. Yhteistyössä toimivat yritykset, järjestöt ja vapaaehtoiset. (Hyvän ikäasuminen palvelukeskus HIP, Projektisuunnitelma 2014: 3.)

Tutkimuksellinen kehittämistyöni toteutui osana Hyvän ikäasuminen palvelukeskus (HIP) – hanketta ajalla 1.3. – 31.5.2015. Sen tarkoituksena oli selvittää vertaisneuvonnan mahdollisuudet iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa. Tavoitteena oli edistää iäkkäiden turvallista kotona asumista. Tässä työssä määritelmällä iäkäs tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeutettuja henkilöitä. Tutkimuksellinen kehittämistyöni toteutui toimintatutkimuksellista lähestymistapaa hyödyntäen: sen kautta tavoiteltiin käytännön hyötyä ja käyttökelpoista tietoa vertaisneuvontatoiminnasta Hyvän ikäasuminen palvelukeskus (HIP) – hankkeelle (Heikkinen 2007: 19).

2 Kotona asumista tukevat tekijät

lääkkäiden kotona asumista tukevat useat tekijät. Vaikka iän mukana vaikeudet päivittäisissä toimissa väestötasolla katsottuna lisääntyvät, voi hyvän toimintakyvyn säilyttää hyvin korkeaankin ikään asti (Laukkanen 2008: 267). Ikääntyessä kotona vietetyn ajan määrä lisääntyy, kotona ollessa iäkkään on helpompi hallita elämäänsä. Tuttu ympäristö, omat tavarat ja pihapiiri voivat mahdollistaa pidemmän omatoimisemman elinajan. Kotona ollessa iäkkäällä on helpompi tuntee olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi. (Koskinen – Aalto – Hakonen – Päivärinta 1998: 220-221.) Saegert (1985) on määritellyt kodin olevan enemmän kuin asunto: koti-sanaan liittyy fyysisen tilan lisäksi sen psykologiset ja sosiaaliset merkitykset. Kotiympäristön fyysiset, sosiaaliset ja psykologiset tekijät juurruttavat ihmiset tietyille paikoille asumaan. (Saegert 1985: 287-289.) Koti on ihmiselle paikka, jossa voi olla oma itsensä. Kotona asuminen on vapautta, omatoimista tekemistä, itsemääräämisoikeuden säilyttämistä ja valintoja arkisissa asioissa.

Koskinen, Aalto, Hakonen ja Päivärinta (1998: 215-216) ovat hahmotelleet iäkkään asuinympäristöä laajenevina kehinä. Keskiössä on iäkkään ihmisen *asunnon* sisä- ja ulkotilat. *Lähiympäristöön* kuuluu varsinaisen asunnon lisäksi muutamia kymmeniä asuntoja esim. kaupungissa yhden korttelin verran. *Naapurusto* käsittää useita kortteleita ja kaupungissa, harvaan asutuilla seuduilla naapurustoon kuuluu ehkä vain muutama muu asukas. *Asuinalueella* esim. kylässä tai lähiössä elää useita satoja ihmisiä, kaupungissa jopa tuhansia. Asuinympäristön tarkastelu voidaan tehdä fyysisestä, toiminnallisesta tai psykososiaalisesta näkökulmasta. Fyysisestä näkökulmasta tarkasteltuna keskeistä on asuinympäristön rakentamistapa, väljyys, rakennusten tyypit ja liikenne-reittien sijoittelu. Toiminnallinen näkökulma käsittää iäkkään henkilön kotityöt, ulkoilun, välttämättömät asiointit ja osan harrastuksista. Tärkeää on asumisen ja palvelujen välinen yhteys, kuten esim. kaupan, pankin tai sosiaali- ja terveystalujen sijainti. Psykososiaalinen näkökulma tarkastelee asuinympäristöä sosiaalisena yksikkönä: ihmisten välisillä sosiaalisilla suhteilla on erityinen merkitys yhteisöllisyydessä. Ihanteellinen iäkkään henkilön asunto luo edellytykset levolle ja nukkumiselle, ruuan valmistukselle ja aterioinnille, seurustelulle ja harrastuksille, hygienian hoidolle sekä liikkumiselle. (Koskinen – Aalto – Hakonen – Päivärinta 1998: 215-217.)

Kun kotona asuminen hankaloituu, on taustalla toimintakyvyn heikentyminen. Ikääntyvän toimintakyvyn heikentymiseen voivat vaikuttaa useat tekijät, kuten kognition tai fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, masennus, vähäiset sosiaaliset kontaktit tai

huono ravitseminen. (Laatikainen 2009: 7.) Ikääntyneiden tapaturmat ovat lisääntyneet viime vuosina. Yleisin iäkkäiden suomalaisten tapaturma on kaatuminen, joista suurin osa tapahtuu kotiympäristössä. Iäkkäälle henkilölle kaatuminen voi olla käännekohta, jonka jälkeen itsenäinen selviytyminen päivittäisistä toimista heikkenee. Kaatumisia voivat aiheuttaa ns. sisäiset tekijät, joita ovat esimerkiksi sairaudet, useiden lääkkeiden yhtäaikaisten käyttö, liikkumisvaikeudet, tasapainon heikkous tai huimaus. Ulkoisia tekijöitä kaatumisissa ovat asuinympäristöön liittyvät tekijät, kuten liukkaat lattiat, tukikaiteiden puute, heikko valaistus, portaat tai kynnykset tai liukas piha. (Turvallisia vuosia 2011: 2.)

Asumisympäristön vaatimukset tiukentuvat toimintakyvyn heiketessä (Laukkanen 2008: 264). Arjessa selviytymistä voidaan helpottaa toimimalla hitaammin tai välttämällä riskialttiita toimintoja, ottamalla käyttöön apuvälineitä, turvautumalla avustajaan ja muuttamalla ympäristöä alentunutta toimintakykyä vastaavaksi. (Åkerblom 2002: 14.) Asuntojen rakentamisessa ei tänäkään päivänä huomioida tarpeeksi ns. elinkaariajattelua. Nimensä mukaan elinkaariajattelu asumisessa mahdollistaa sen, että siellä voi asua elämäntilanteiden muuttuessa tai toimintakyvyn heiketessäkin: asunnossa on mahdollista viettää turvallista arkea, olipa kyseessä nuori, lapsiperhe tai ikääntynyt henkilö. Uudisrakennusten tulisi täyttää rakentamismääräysten mukaiset esteettömyyden perusedellytykset. Vanhojen asuntojen toimivuutta voidaan parantaa peruskorjauksen yhteydessä tai yksittäisten asunnonmuutostöiden kautta. (Nordlund 2008: 7-8.) Jo melko pienillä muutostöillä voidaan parantaa ikääntyvän itsenäistä ja turvallista selviytymistä kotona. Tällaisia pieniä muutostöitä ovat mm. tukikaiteiden asentaminen, valaistuksen parantaminen tai istuimien korottaminen. (Lehtola 2002: 13.)

Tavallisissa asunnoissa kotona selviytymistä hankaloittaa erityisesti kerrostalojen hissittömyys ja pesutilojen ahtaus (Saari – Åkerblom – Sipiläinen 2002: 16). Jos liikkumisen tukena käytössä on apuväline tai liikkuminen on muuten hankaloitunut, ovat portaat ja tasoerot, oviaukkojen kapeus ja kynnykset haasteena. Edellä mainitut tekijät voivat aiheuttaa myös vaaratilanteita ja lisätä avun tarvetta arjessa. Avuntarpeen lisääntyessä myös avustajan kannalta esteetön ja oikein mitoitettu asunto on paras työympäristö. (Olsbo-Rusanen – Väänänen-Sainio 2003: 16.) Tavallista asuntoa muutettaessa esteettömäksi on kiinnitettävä huomiota asunnon sisäänkäyntiin, jossa liikkumista voidaan helpottaa luiskilla, automaattisella oven avausjärjestelmällä, sähkölukolla ja ovipuhelimella. Asunnon sisällä tavallisimpia muutostöitä ovat kynnysten poistaminen, ovien leventäminen ja asukkaan kannalta oikein sijoitetut valokatkaisijat ja pisto-

rasiat. Keittiö- ja peseytymistilojen toimivuus sekä turvallisuus vaikuttavat keskeisesti ikääntyneen itsenäiseen selviytymiseen kotona. Ne ovat myös kohteita, joissa tehdään yleisesti korjauksia. (Könkkölä 2003: 20.) Keittiön esteettömyyttä ja toimivuutta huomioidessa lieden ja vesipisteen välinen työtaso on keskeinen tila. Seinäkaappeja voidaan sijoittaa normaalia alemmas ulottumista helpottamaan ja työtasojen korkeutta säätää käyttäjälleen sopivammaksi. Ulosvedettävät kaapit auttavat tavaroiden säilyttämisessä ja esiin otossa. Uuniin läheisyyteen asennettava laskutaso lisää turvallisuutta keittiössä toimiessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007: 43.)

Apuvälineet voivat helpottaa päivittäisiä toimia ja tehdä liikkumisesta turvallisempaa. Tyypillisiä arkea helpottavia apuvälineitä ovat keppi ja rollaattori, jotka auttavat liikkumisessa niin sisällä kuin ulkonakin. Wc-käyntejä voi helpottaa wc-istuimen korotus ja kaiteet. Suihkutuoli, ammelauta tai seinään kiinnitettävät tukikahvat lisäävät turvallisuutta pesutilanteissa. Pesutilojen lattiamateriaali tulisi valita niin, ettei se märkänäkään ole liukas. Apuvälineiden käytössä olennaista on oikean käytön opastus sekä apuvälineiden säätöjen ja kunnan säännöllinen tarkastus. Turvallisuutta kotona lisäävät myös vapaat kulkureitit, mattojen liukuesteet, portaiden askelmien liukuesteet, tukevat huonekalut ja riittävä valaistus. Päivittäin käytettävien tavaroiden sijoittelu helposti saataville lisää myös kotiympäristön turvallisuutta. (Turvallisia vuosia 2011: 4).

lähäs henkilö voi teettää kodissaan elämistä helpottavia korjaus- ja muutostöitä. Tällä hetkellä ikääntyneiden saatavilla on korjausneuvontaa liian vähän tarpeeseen nähden. Korjausneuvonnan lisäksi heidän on haasteellista löytää luotettavia ja kohtuuhintaisia suunnittelijoita ja tekijöitä peruskorjaustehtäviin. (Ympäristöministeriö 2012: 18.) Apuvälineiden saatavuudesta ja käytettävyydestä sekä lainausmahdollisuuksista tarvitaan yhtenäistä tietoa kunnan palveluja järjestäville päättäjille, koti- ja sairaanhoidon työntekijöille sekä ikäihmisille että heidän omaisilleen. Tarvetta on myös kertoa siitä, mitä ja mistä on mahdollisuus saada avustusta asunnon remontointiin. Tiedon lisääminen apuvälineistä ja muista asumista helpottavista ratkaisuista edellyttää koordinoitua ja tietoverkon ylläpitoa. Tietoa välittävään verkostoon on otettava mukaan myös vammais- ja vanhustyössä oleva järjestöt, jotta sitä saadaan levitettyä tarkoituksenmukaisesti. (Kivilehto – Lybeck – Roos – Rytönen 2005: 21-22.) Tähän tarpeeseen – tiedon aktiiviseen välittämiseen sitä tarvitseville jo hyvissä ajoin - pyrkii vastaamaan myös Hyvän ikäasumisen palvelukeskus – hanke kehittämällä ja kokeilemalla uudenlaisia toimintamalleja.

3 Vertaisuus kotona asumisen tukemisessa

Suomessa valmistaudutaan väestön ikääntymiseen monella tavalla. Ikääntymiseen yhdistettyjä voimavaroja on alettu pitää myös yhteiskunnallisena resurssina. Terveiden elinvuosien lisääntyessä ikääntyviltä toivotaan aktiivisuutta yhteiskunnassa esimerkiksi osallistumalla kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan, auttamalla muita. (Haarni 2010:32-33.) Vapaa-ajan lisääntyessä eläkkeelle jäädessä muodostuu järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan osallistuminen monelle varteenotettavaksi vaihtoehdoksi. Järjestötoiminnan merkitys ikääntyvässä yhteiskunnassa on monitasoista. Järjestöt auttavat ja tukevat eri tavoin iäkkäiden arjen sujumista, vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kautta tarjotaan iäkkäille osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksia. Lisäksi järjestöjen tarjoama aktiivinen toiminta ylläpitää iäkkäiden toimintakykyä ja toiminta järjestöissä laajentaa iäkkäiden sosiaalisia verkostoja. Järjestöjen vapaaehtois- ja vertaistoiminta on merkityksellistä koko ikääntyvän yhteiskunnan kannalta. (Rajaniemi 2007: 7-8.)

Järjestötoiminnan ydin on toiminnan vapaaehtoisuus: ihmiset osallistuvat järjestötoimintaan, koska saavat tyydytystä siitä myös itselleen. Tutkimusten mukaan vapaaehtoiseen toimintaan mukaan tuleminen syy on ennen kaikkea tekemisen halu, uudenlaisen sisällön saaminen arkeen, uuden oppiminen, sosiaaliset suhteen ja halu auttaa muita. Tärkeää on myös tarve kuulua johonkin. Vapaaehtoisuuteen kuuluu, että ihminen on toiminnassa mukana vain juuri niin kauan, kuin hän toiminnan kokee itselleen mielekkääksi. (Harju – Niemelä – Ripatti – Siivonen – Särkelä 2001: 36-37.) Järjestöt kokoavat samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä toimimaan yhdessä, jonka vuoksi ne muodostavat luonnollisen, helposti saavutettavan foorumin vertaistoiminnalle (Kuuskoski 2003: 32). Järjestöjen tavoitteena on ajaa tietyn ryhmän etuja ja tuottaa erityispalveluja jäsenilleen ja myös muille kansalaisille. Järjestöjen innovatiivisuus näkyykin uudenlaisen toiminnan synnyttäjänä myös vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa. (Harju – Niemelä – Ripatti – Siivonen – Särkelä 2001: 55.)

Vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen merkitys on tunnustettu etenkin 1990-luvun jälkeen tapahtuneiden suurten yhteiskunnallisten muutosten myötä. Niillä on vahva ennaltaehkäisevä merkitys, jonka tulisi olla osa sosiaali- ja terveyspalveluketjuja kilpailematta ammattiavun kanssa. (Asumispalvelusäätiö 2010: 11.) Vertaisryhmät ja – verkostot ovat lisääntyneet Suomessa viimeisen kymmenen vuoden aikana. Pohjoismaissa tutkimusta vertaisryhmistä ja niiden vaikutuksista on tehty systemaatisemmin vasta 1990-

luvulta lähtien. Uusimpia tutkimusaiheita ovat iäkkäiden vertaisryhmät. (Nylund 2005: 195-199.)

Vertaisten keskinäistä vuorovaikutusta hyödyntävän toiminnan käsitteistö on kirjava. Vertaistoiminta - käsitteellä viitataan vapaaehtoistoiminnan muotoon, jossa hyödynnetään samankaltaisessa tilanteessa elävien ja samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäistä tukea, apua ja kokemusten jakoa. Käytännössä se voi tarkoittaa monenlaisia toimintamuotoja, kuten ryhmätoimintaa, yhteisöllisyyttä ja vapaamuotoista yhteistoimintaa. Vertaistukea voi antaa myös kahdenkeskisissä tapaamisissa, internetin keskustelupalstoilta, lehtiartikkeleista, romaanien fiktiivistä hahmoista tai elämäkertoista. (Mykkänen-Hänninen 2007: 26-27.) Vertaisuus-termin liittyy vahvasti ajatus tasavertaisuudesta ja siitä, että samoja asioita kokeneella on omakohtaiseen kokemukseen perustuvaa asiantuntemusta, jota kellään muulla ei voi olla (Hyväri 2005: 224). Vertaisuuden vastakohta on ammatillinen tieto ja asiantuntemus, joka perustuu koulutukseen, tutkimukseen ja ammatillisessa työssä saatuun osaamiseen. Vertaisuus ja ammatillisuus voivat liittyä yhteen. (Hyväri 2005: 217-219.)

Vertaistuen merkitys korostuu hankalissa elämäntilanteissa, johon sopeutuessa ihminen saa tukea samankaltaisessa tilanteessa olleelta. Kokemusten jakamisen lisäksi vertaistuella tavoitellaan näkökulmien laajentamista. (Mykkänen-Hänninen 2007: 27-28.) Vertaiselta saatu käytännön vinkki arkeen tai vahva tunnekokemus voi olla merkittävä apu ihmisen jokapäiväisessä elämässä (Kuuskoski 2003: 30). Vertaistoiminnan ja ihmisen elinympäristössä toimivien paikallisyhteisöjen merkitys korostuu, kun halutaan vahvistaa iäkkäiden turvallisuuden kokemusta. Luottamuksen ja välittämisen merkitys sekä kuuluminen johonkin nousivat selkeästi esille Setlementtiliiton *Yhdessä mukana* – vanhustyön vertaistoimintaprojektissa esille osallistujien puheissa. Vertaistoiminnan katsottiin tarjoavan iäkkäille myös mahdollisuuksia löytää, tunnistaa ja käyttää omia voimavaroja. (Särkelä-Kukko 2014: 192-193.)

Vertaistoiminnan verkosto muodostuu usein suunnittelematta. Esimerkiksi omassa lähiympäristössä tapahtuvista ystävien tapaamisista voidaan siirtyä säännöllisiin ryhmätapaamisiin, joihin osallistutaan oman kiinnostuksen ja aikataulun mukaisesti. (Nylund 2005: 203-204.) Suunnitelmallisemmin vertaistukea organisoivat kunnat, järjestöt, yhdistykset, yhteisöt ja yksityiset palveluntuottajat (Mykkänen-Hänninen 2007: 27).

Tutkimuksellisessa kehittämistyössäni vertaisuus näyttäytyy toiminnan lähtökohtana. Vapaaehtoisesti toimintaan mukaan tulleet vertaisneuvojat toimivat lähiympäristössään neuvoen ja antaen vinkkejä turvalliseen asumiseen liittyvissä ratkaisuissa. Taustajatuksena on, että iäkkäiden henkilöiden on helpompi ottaa tietoa vastaan vertaiselta kuin alan ammattilaiselta. Erityisesti vertaisneuvojan tavoitteena on herätellä ihmisiä pohtimaan oman asuinympäristön toimivuutta ennaltaehkäisevästi eli välittää tietoa asumista helpottavista ratkaisuista. Tiedon välityksen on suunniteltu tapahtuvan luontevissa yhteyksissä esim. kerhotapaamisissa tai kyläillä tuttujen luona. Jokainen vertaisneuvoja saa määrittää itselleen ja lähiympäristölleen sopivimman tavat tiedon välittämiseen ja asioiden eteenpäin viemiseen. (Hyvän ikäasumisen palvelukeskus HIP, Projektisuunnitelma 2014: 3.)

Ikääntyminen ja siihen liittyvät arjen hankaluudet koetaan henkilökohtaisina asioina, jossa sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijoilta tuleva tieto ei välttämättä saavuta kohderyhmää parhaalla mahdollisella tavalla. Saatua tietoa koetaan ehkä vääränlaisena tai sen ei nähdä koskettavan omaa tilannetta – vielä. Ikätoverin kertomana tieto voi herätellä ajattelemaan myös omaa arkea eri näkökulmasta. Haastavissa tilanteissa, esimerkiksi esteellisessä asuinympäristössä, sinnitellään ja apua on hankala pyytää. Tietoa mm. korjausneuvonnasta tai yksinkertaisista arkea helpottavista ratkaisuista on helpompi ottaa vastaan henkilöltä, jolla jo ehkä omasta takaa on kokemuksia keinoista tehdä kotona asumisesta mutkattomampaa. Erityisesti maaseutumaisissa kyläympäristöissä, jossa myös tutkimuksellinen kehittämistyöni toteutui, on olemassa määrittelemättömiä "vertaisyhteisöjä", joissa tiedon jakaminen on luontevaa tuttujen ihmisten kesken.

Ympäristöministeriön ehdotuksessa ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmaksi vuosille 2012 - 2015 todetaan, että oman kotiympäristön toimivuutta olisi hyvä tarkastella hyvissä ajoin ikääntymisen näkökulmasta esteettömyyden ja toiminnallisuuden kannalta. Haasteena on turvallisuusongelmien tiedostamattomuus. Lisäksi ehdotuksessa todetaan, että asumista koskevaa ennakointia tulisi tehostaa mm. vahvistamalla kuntien ja järjestöjen toteuttamaa korjausneuvontaa. (Ympäristöministeriö 2012: 16 - 19.) Vertaistoiminnan ydin on sen ennalta ehkäisevä merkitys haastavissa elämänvaiheissa. Tässä kiteytyy näkemykseni mukaan myös tutkimuksellisen kehittämistyöni keskeisten käsitteiden synteesi: kokemuksellisen tiedon jakaminen arkea ja kotona asumista tukevista ratkaisuista jo hyvissä ajoin ikätovereille vertaisneuvonnan keinoin.

4 Toimintaympäristön kuvaus

Tutkimuksellinen kehittämistyöni toteutui Pohjois-Karjalassa osana Hyvän ikäasumisen palvelukeskus (HIP) – hanketta, joka käynnistyi 1.2.2014 kestäen 31.1.2016 saakka. Hanketta hallinnoi Eläkeliiton Pohjois-Karjalan piiri ry ja rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Hankkeen sisällön tuottamisesta vastaa Karelia ammattikorkeakoulun luovan talouden keskuksessa toimiva Itsenäisen suoriutumisen innovaatiokeskus ISAK. Hankkeessa ovat aktiivisesti mukana myös muut maakunnan eläkeläisjärjestöt. (Hyvän ikäasumisen palvelukeskus, projektisuunnitelma 2014: 1-2.)

HIP – hanketta ovat edeltäneet useat eri esteettömään ympäristöön liittyneet hankkeet. Erityisesti HIP - hankkeen syntyä on edesauttanut Hyvän ikäasumisen uudet liiketoimintamallit (HILIMA) – hanke, joka toteutui ajalla 1.12.2010 – 28.2.2013. Sen tavoitteena oli tutkia ja kehittää hyvää ikäasumista mahdollistavia monituottajuuteen perustuvia palvelumalleja, joissa ovat yhteistyössä palveluja tuottavat ja tuotteita valmistavat yritykset, koulutus-, tutkimus- ja kehittämisorganisaatiot, kunnan sosiaali- ja terveystalvet sekä järjestöt. Hankkeesta saatiin runsaasti kokemusta ja tietoa ikäasumiseen liittyvistä erityiskysymyksistä. HIP- hankkeen vahvimpana perusteluna on HILIMA - hankkeen kautta saatu kokemus ja palaute: palveluja tarvitsevat ja niitä tarjoavat tuottajat eivät nykyisellään kohtaa. Ikääntyneiden osuus palvelujen tarvisijoista kasvaa voimakkaasti ja yritykset tarvitsevat asiakasnäkökulmaa tuotteiden ja palvelujen kehittämiseen. (Hyvän ikäasumisen palvelukeskus, projektisuunnitelma 2014: 1-2.)

Hyvän ikäasumisen palvelukeskuksen tavoitteena on palvella ikääntyneitä itsenäisen asumisen tukemisessa sekä edistää asumisen turvallisuutta ja toiminnallisuutta. Mm. käynnistetyn maksuttoman neuvontapalvelun kautta ikääntyneet saavat tietoa asumista ja arjessa toimimista helpottavista palveluista ja ratkaisuista. Palvelukeskus pitää yllä henkilökohtaiseen tapaamiseen perustuvaa palvelua, puhelinpalvelua sekä verkossa olevaa käyttöpalvelua. Palvelukeskus toimii yhdystahona asiakkaan ja palveluntuottajan välillä oikeanlaisten ratkaisujen löytämisessä ja pitää yllä palveluntuottajarekisteriä. (Hyvän ikäasumisen palvelukeskus, projektisuunnitelma 2014: 2.)

Hankkeen johtoryhmä ohjaa, seuraa ja arvioi hankkeen etenemistä suhteessa suunnitelmiin. Hankkeen seurantaryhmä toimii toteutusta arvioivana järjestöjen yhteistyöryhmänä. Seurantaryhmään osallistuu ikäihmisten asumiskysymysten kanssa toimivia järjestöjä, kuten eläkeläis-, omaishoito- ja vammaisjärjestöt, kuntasektorin edustajia

sekä palvelutuottajayritysten edustajia. Seurantaryhmään osallistuvat toimivat myös viestinviejinä HIP – hankkeen tavoitteista ja palveluista sekä tuovat esityksiä HIP – palvelun saavutettavuuden kehittämiseksi. Johto- ja ohjausryhmän lisäksi on koottu ryhmä yrityksistä, jotka sopimus pohjaisesti ovat mukana hankkeessa. Yritysryhmän jäsenyritykset tuovat hankkeen toimintaan mukaan oman tuote- ja palvelukohtaisen asiantuntijuutensa. Hyvän ikäasumisen palvelukeskus – hankkeen yhtenä tavoitteena on kokeilla ja selvittää vertaistoiminnan mahdollisuuksia ikääntyneiden kotona asumisen tukemisessa. Vertaistoimintakokeilu eli HIP - agenttitoiminta muodostuu maakunnan eri puolilla asuvista vapaaehtoisista eläkeläisistä, jotka omissa kotikunnissaan toimivat esteettömän ja turvallisen asumisen yhdyshenkilöinä. (Hyvän ikäasumisen palvelukeskus, projektisuunnitelma 2014: 2.)

HIP - agentit valmennetaan tehtäväänsä erikseen järjestettävässä valmennuspäivässä ja heihin luodaan kiinteä yhteys. Agenttien toivotaan löytyvän eläkeläisistä, ikäihmisten asumisen olosuhteita tuntevista ja ongelmia ymmärtävistä, ammattitailtaan ehkä rakennus-, sosiaali- ja terveysalan henkilöistä. Valmennuksen tavoitteena on innostaa vertaisneuvojia HIP – palvelutehtävään. Valmennuspäivässä jaetaan monipuolista tietoa iäkkään ihmisen asumiseen liittyvistä tarpeista turvallisuus, esteettömyys ja toimivuus näkökohdat huomioiden. HIP – agentteja opastetaan mahdollisten muutostarpeiden havaitsemiseen ja erilaisten parannusmahdollisuuksien esittelyyn. Osana valmennusta on tiedon jakaminen käytettävissä olevasta palveluverkostosta ja palvelujen mahdollisesta välittämisestä avun tarvitsijalle. Myös tiedottaminen erilaisista rahoitusmahdollisuuksista muutostöiden ja hankintojen osalta kuuluu valmennuksen sisältöön.

HIP- agentin tehtävänkuvaan kuuluu tukea ja rohkaista iäkkäitä yksilöllisen asumisen sekä asumisympäristön kehittämiseen paikallisesti omalla lähialueellaan. Hän voi toimia iäkkään henkilön henkilökohtaisena ”pähkäilyapuna”, kun mietitään kodin kunnostamista. Toiminta voi pitää sisällään myös pieniä tietoiskutyyppejä hetkiä eri asumiseen liittyvistä aihealueista vaikkapa eri yhdistysten tilaisuuksissa. HIP – agentti voi luoda omia verkostoja paikkakunnallaan ottaen verkostoon mukaan yrityksiä, julkisen sektorin ja järjestöjen edustajia sekä luoda kontakteja vanhusneuvostoihin. Valmennukseen kuuluu kontaktipäivän lisäksi myös HIP- agenttien ohjatut ”pilottitehtävät”. Pilottitehtävien purku- ja yhteenvetotilaisuus tapahtuu HIP – agenttien seurantapäivässä. HIP - agenttien ”tukihenkilönä” uuden toimintamallin käynnistämiseksi toimivat hankkeen projektikoordinaattori sekä tutkimuksellisen kehittämistyön aineiston keruun aikana aikavälillä 2.3. – 31.5.15 allekirjoittanut.

5 Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoite ja tarkoitus

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tarkoituksena oli selvittää vertaisneuvonnan mahdollisuudet iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa. Tavoitteena oli edistää iäkkäiden turvallista kotona asumista.

Kehittämistehtävät olivat:

1. Selvittää iäkkäiden näkökulmasta mitkä asiat tukevat kotona asumista.
2. Selvittää vertaisneuvojien näkökulmasta mitkä tekijät a) edistävät ja b) rajoittavat kotona asumisen tukemista.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tuotoksena syntyi kuvaus vertaisneuvonnan mahdollisuuksista iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa Hyvän ikäasumisen palvelukeskukseen.

6 Tutkimuksellisen kehittämistyön toteutus

6.1 Tutkimuksellisen kehittämistyön vaiheet

Tutkimuksellinen kehittämistyöni käynnistyi nopealla aikataululla. Tammikuussa 2015 ideoin kehittämistyöni aihetta ja löysin HIP – hankkeen esittelyn Karelia ammattikorkeakoulun internet-sivuilta. Aiheen valintaan vaikutti henkilökohtainen kiinnostukseni iäkkäiden palvelujen kehittämistä kohtaan. Myös työkokemukseni toimintaterapeutina edesauttoi, että ympäristön esteettömyyteen liittyvään projektiin oli luonnollista tarttua. Otin yhteyttä projektin koordinaattoriin ja pohdimme yhdessä tutkimuksellisen kehittämistyön aiheen rajausta. Hankkeen koordinaattori hyväksytti alustavan suunnitelmamme johtoryhmällä, jonka jälkeen oli mahdollista tehdä tarkempi tutkimussuunnitelma. Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitetta, tarkoitusta ja kehittämistehtäviä suunnitelmaa varten tarkennettiin yhdessä ohjaavien opettajien sekä hankkeen koordinaattorin kanssa helmikuun 2015 aikana. Tätä kautta valikoituivat myös tarkoituksenmukaiset aineiston keräämisen menetelmät. Tutkimuksellista kehittämistyötä varten anottiin tutkimuslupa hankkeen johtoryhmältä. Kehittämistyön toteuttamisesta tehtiin myös sopimus Karelia ammattikorkeakoulun ja Metropolia ammattikorkeakoulun välillä. Sisällöstä keskusteltiin hankkeen johtoryhmän kanssa ja sitä esiteltiin myös hankkeen ohjaus-

ryhmälle. Vertaisneuvojen valmennus- sekä seurantapäivien aikatauluista sovittiin yhdessä hankkeen koordinaattorin ja johtoryhmän kanssa. Taulukossa 1 on kuvattu tutkimuksellisen kehittämistyön kulku.

Taulukko 1. Tutkimuksellisen kehittämistyön kulku

Tammikuu 2015	Ideointi tutkimuksellisen kehittämistyön aiheesta, yhteys hankkeen koordinaattoriin
Helmikuu 2015	Tutkimuksellisen kehittämistyön suunnitelman laatiminen yhteistyössä hankkeen koordinaattorin, johtoryhmän sekä ohjaavien opettajien kanssa
Maaliskuu 2015	Mukaan hankkeeseen 2.3.15: sopimus tutkimuksellisen kehittämistyön toteuttamisesta Karelia ammattikorkeakoulun ja Metropolia ammattikorkeakoulun välillä, tutkimuslupa hankkeen johtoryhmältä myönnetty 4.3.15 Vertaisneuvojen valmennuspäivän valmistelu Vertaisneuvojen valmennuspäivä 23.3.15, aineiston kerääminen tutkimuskysymykseen 1
Huhtikuu 2015	Valmennuspäivässä kerätyn aineiston litterointi ja analysointi Tukihenkilönä vertaisneuvojen pilottitehtävissä Vertaisneuvojen seurantapäivän valmistelu
Toukokuu 2015	Vertaisneuvojen seurantapäivä 11.5.: valmennuspäivässä kerätyn aineiston pohjalta aineiston kerääminen tutkimuskysymyksiin 2a ja 2b
Kesä-marraskuu 2015	Aineiston litterointi, analysointi, tulosten kokoaminen: kuvaus vertaisneuvonnan mahdollisuuksista iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa, vertaisneuvojen kommentit kuvaukseen sähköpostitse tai postitse
Joulukuu 2015	Kypsyysnäyte, tutkimuksellisen kehittämistyön viimeistely
Tammikuu 2016	Esittely tuloksista hankkeen johtoryhmälle Tutkimuksellisen kehittämistyön julkistaminen hankkeen internetsivuilla

Vertaisneuvojen valmennus- ja seurantapäivistä kerätyn aineiston pohjalta kesän ja syksyn 2015 aikana koostettiin kuvaus vertaisneuvonnan mahdollisuuksista iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa. Alkuperäisenä suunnitelmana oli esitellä tulokset vertaisneuvojille yhteistapaamisessa 23.11.2015 ja huomioida tilaisuudessa esiin nousseet lisäykset ja muutokset lopullisessa kuvauksessa. Hankkeen aikataulut eivät kuitenkaan mahdollistaneet yhteistapaamista vertaisneuvojen kanssa, jonka vuoksi suunnitelmaa muutettiin: tuotettu kuvaus vertaisneuvonnan mahdollisuuksista kotona asumisen tukemisessa lähetettiin tutkimukseen osallistuneille vertaisneuvojille sähköpostitse tai normaalin postin kautta ja heitä pyydettiin kommentoimaan kuvausta allekirjoit-

taneelle marraskuun loppuun mennessä. Kaksi vertaisneuvojista kommentoi tuotettua kuvausta ja kommentit otettiin huomioon lopullista kuvausta tehdessä.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tulokset julkistettiin Hyvän Ikäasumisen Palvelukeskus (HIP) – hankkeen internetsivuilla tammikuussa 2016. Tulokset esiteltiin hankkeen johdoryhmälle 8.1.2016 tapaamisessa.

6.2 Toimintatutkimuksellinen lähestymistapa

Tutkimuksellinen kehittämistyöni toteutui toimintatutkimuksellista lähestymistapaa hyödyntäen. Toimintatutkimukseen liitetään käsitys toiminnan kehittämisestä prosessimaisesti usean vaiheen kautta. Kehittävä yhteisö hyödyntää eri aineistonkeruuvaiheista saatua palautetta toiminnan muuttamiseksi ja uudenlaisten käytäntöjen toteuttamiseksi. (Kiviniemi 1999: 63.) Toimintatutkimukselle tyypillistä on toiminnan ja tutkimisen samanaikaisuus ja pyrkimys käytännön hyötyyn tutkimuksesta. Toimintaa siis kehitetään samanaikaisesti tutkimisen rinnalla. Toimintatutkimukselle on ominaista, että tutkittavat henkilöt toimivat aktiivisessa roolissa kehittäjinä. (Heikkinen - Jyrkämä 1999: 40.) Ulkopuolelta yhteisöön tuleva toimintatutkija osallistuu yhtäläillä aktiivisesti toimintaan, eikä pyrikään olemaan tarkkailijan asemassa yhteisön kehittämisessä. Hänen roolinsa on keskustella kaikkien kehittämiseen liittyvien tahojen kanssa ja saada kokonaisvaltainen kuva eri näkemyksistä. (Heikkinen – Kontinen – Häkkinen 2007: 29-30.)

Toimintatutkimukseen liittyy vahvasti yhteisöllisyys, jossa osallistujien merkitys tutkija-johtoisuuden sijasta korostuu (Kiviniemi 1999: 75). Omassa tutkimuksellisessa kehittämistyössäni tutkimusaineisto kerättiin yhteisissä vertaisneuvojien valmennus- ja seurantalaisuuksissa, joihin osallistuin keskustelujen ohjaajana. Sen lisäksi roolini oli toimia pilottitehtävien aikana tukihenkilönä vertaisneuvojille. Tutkijana olen ollut yhteisön ”lisäresurssi” tukien osallistujia toimintakäytäntöjen kehittämisessä (kts. Kiviniemi 1999: 75-76).

Toimintatutkimuksen lähtökohtana on sykleinä näyttäytyvä reflektiivisyys, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan. Reflektiivisestä kehästä syntyy etenevä spiraali syklien seurattessa toisiaan. (Heikkinen – Kontinen – Häkkinen 2007: 78 - 82.) Omassa tutkimuksellisessa kehittämistyössäni oli kyse spiraalin ensimmäisestä syklistä, jossa uutta toimintaa kokeiltiin ja siitä kerättiin koke-

muksia. Ensimmäisen syklin päätyttyä tutkimusta voisi jatkaa toiminnan seuraavalle kehälle.

Vertaisneuvojen valmennuspäivässä tutkimukselliseen kehittämistyöhön osallistajat tuottivat tietoa kotona asumista tukevista tekijöistä. Tätä tietoa hyödynnettiin vertaisneuvojen pilottitehtävissä sekä seurantapäivässä, jossa yhteiskeskustelujen kautta etsittiin vertaisneuvonnan mahdollisuuksia sekä rajoittavia tekijöitä kotona asumisen tukemisessa. Tutkimusaineistoista koottua alustavaa kuvausta reflektotiin tutkimukseen osallistuneiden kesken. Kuvausta vertaisneuvonnan mahdollisuuksista hyödynnetään Hyvän Ikäasumisen Palvelukeskus (HIP) – hankkeen jatkosuunnittelussa. Taulukossa 2 on kuvattu tutkimuksellisen kehittämistyön vaiheet.

Taulukko 2. Tutkimuksellisen kehittämistyön vaiheet.

Kehittämistehtävä	Kehittäjäryhmä	Aineiston keruu ja analysointi	Tuotos
Selvittää iäkkäiden näkökulmasta mitkä asiat tukevat kotona asumista.	Vertaisneuvojat	Ryhmäkeskustelu valmennuspäivässä maaliskuussa 2015. Aineistolähtöinen sisällön analysointi litteroidusta aineistosta.	Kuvaus kotona asumista tukevista asioista
Selvittää vertaisneuvojien näkökulmasta mitkä tekijät a) edistävät ja b) rajoittavat kotona asumisen tukemista.	Vertaisneuvojat	Ryhmäkeskustelu seurantapäivässä toukokuussa 2015. Aineistolähtöinen sisällön analysointi litteroidusta aineistosta.	Kuvaus vertaisneuvonnan mahdollisuuksista iäkkäiden kotona asumisen tukemisessä

Spiraalimallia on arvosteltu sen kaavamaisuudesta, koska tutkijan on ajoittain hankala erottaa erillisiä suunnittelun, toiminnan ja arvioinnin vaiheita. Tällöin tutkijan huomio kiinnittyy liiaksi sen pohtimiseen tekeekö hän tutkimustaan metodisesti oikein ja keskittyminen itse toiminnan kehittämiseen herpaantuu. Spiraalimainen kuvaus antaa vaikutelman, että toiminta on alati etenevää ja kehittyvää. Todellisuudessa kehittämistoiminnassa tapahtuu useita prosesseja samanaikaisesti, eikä niitä voi tiivistää ajassa etenevään spiraaliin. (Heikkinen – Kontinen – Häkkinen 2007: 78 - 82.) Myös tämä toimintatutkimuksen ominaisuus kuvaa omaa tutkimustyötäni HIP - hankkeessa, jossa eri tavoitteiden mukaiset prosessit linkittyvät tiiviisti toisiinsa.

Toimintatutkimukselle on tyypillistä, että tutkimusongelmat täsmentyvät prosessin edetessä. Siitä huolimatta – tai juuri sen vuoksi – huolellinen etukäteissuunnittelu on tarpeen toimintatutkimusta eteenpäin viedessä. Toimintatutkimusta tekevän tukijan on myös hyvä pohtia omia ennakkokäsityksiään ja pohtia niiden vaikutusta tutkimukseen. Tämä lisää tutkimuksen objektiivisuutta. (Heikkinen – Kontinen – Häkkinen 2007: 96 – 97.) Toimintatutkimuksen tyypeistä tutkimuksellista kehittämistyötäni parhaiten kuvaa praktinen tiedon intressi: päämääränä on vertaisneuvontatoiminnan kautta synnyttää uutta, tehokasta ja vaikuttavaa toimintaa (Heikkinen – Kontinen – Häkkinen 2007: 45 - 48).

6.3 Tiedon tuottajien valinta ja kuvaus

Tutkimuksellisessa kehittämistyössäni tiedontuottajiksi valikoituivat eläkeläisjärjestöjen kautta vertaisneuvontatoimintaan mukaan ilmoittautuneet vapaaehtoiset. Vertaisneuvojien rekrytointi oli tehty jo syksyn 2014 aikana hankkeen koordinaattorin sekä johtoryhmän jäsenten toimesta erilaisissa eläkejärjestöjen tilaisuuksissa. Vertaisneuvontatoimintaan toivottiin liittyvän mukaan eläkeläisiä, jotka tuntevat iäkkäiden asumisen olosuhteita sekä ongelmia. Vertaisneuvoja rekrytoitaessa ajatuksena oli, että heidän ammattitaustansa voisi olla esim. rakennus-, sosiaali- tai terveysalalta. Edellytyksinä vertaisneuvontatoimintaan osallistumiselle oli empaattisuus ja helposti lähestyttävyyys. Ennen vapaaehtoiseksi ilmoittautumistaan vertaisneuvojat olivat saaneet tietoa toiminnan tavoitteesta ja tarkoituksesta.

Vertaisneuvojien valmennuspäivään osallistui yhteensä 14 henkilöä ja seurantapäivään 9 henkilöä. Osallistujat olivat eri puolilta Pohjois-Karjalaa asuvia eläkeläisiä, kaikki Eläkeliiton Pohjois-Karjalan piiri ry:n jäseniä. Heistä miehiä oli 8 ja naisia 6. Osa vertaisneuvojista oli tehnyt työuransa esimerkiksi rakennusalalla tai kotihoidossa, jolloin he pystyivät hyödyntämään ammattitaitoaan vertaisneuvontatoiminnassa. Kaikki osallistujat olivat aktiivisia eläkejärjestön toiminnassa omalla paikkakunnallaan. Lisäksi moni osallistujista kuului useampaan paikkakunnalla toimivaan eri yhdistykseen eläkejärjestön lisäksi. Kunnan vanhusneuvoston jäseniä oli osa osallistujista.

Osallistuminen tutkimukselliseen kehittämistyöhön oli vertaisneuvojille vapaaehtoista. Valmennuspäivän aluksi vertaisneuvoja tiedotettiin tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteesta ja tarkoituksesta sekä vapaaehtoisuudesta olla osa kehittämistyötä. Aiheesta käytiin myös keskustelua vertaisneuvojien esittäessä tarkentavia kysymyksiä

tutkimuksellisesta kehittämistyöstä. Vertaisneuvojille jaettiin tiedote tutkimukselliseen kehittämistyöhön osallistumisesta (liite 1). Jokaiselta vertaisneuvojalta pyydettiin kirjallinen suostumus kehittämistyöhön osallistumisesta (liite 2). Kaikki valmennuspäivään osallistuneet lupautuivat mukaan osaksi tutkimuksellista kehittämistyötäni.

6.4 Aineiston kerääminen

Tutkimuksellisen kehittämistyön aineistot kerättiin vertaisneuvojien valmennuspäivässä 23.3.15 ja seurantapäivässä 11.5.2015. Aineiston keräämisen menetelmänä käytettiin teemallista ryhmäkeskustelua. Ryhmäkeskustelulla tarkoitetaan järjestettyä tilaisuutta, johon osallistujat kutsutaan keskustelemaan tietyistä aiheista fokusoidusti, mutta vapaamuotoisesti. Keskustelun ohjaaja pyrkii tietoisesti saamaan aikaan osallistujien vuorovaikutusta. Tämä voi tapahtua esimerkiksi kysymysten kautta. Ryhmän vuorovaikutuksella katsotaan olevan erityistä tietoa tuottava merkitys. (Valtonen 2005: 223 - 224.) Ryhmän kokoonpanolla on merkitystä vuorovaikutuksen luonteeseen. Keskusteluun voi vaikuttaa se, etteivät keskustelijat tunne toisiaan tai tuntevat jollakin tapaa. (Valtonen 2005: 229.) Sekä valmennus- että seurantapäivässä käytiin keskustelua tutkimuskysymysten äärellä jouhevasti. Keskustelujen ohjaajana esitin tarkentavia kysymyksiä ja pyrin ohjaamaan keskustelun pysymistä halutun aihepiirin äärellä.

Valmennuspäivässä keskustelun teemoina olivat:

- Mitkä tekijät tukevat kotona asumista esteettömyyden näkökulmasta?
- Mitkä tekijät tukevat kotona asumista turvallisuuden näkökulmasta?
- Mitkä tekijät tukevat kotona asumista toiminnallisuuden näkökulmasta?

Seurantapäivässä keskustelun teemoina olivat:

- Mitkä ovat vertaisneuvontatoiminnan vahvuudet kotona asumisen tukemisessa?
- Mitkä ovat vertaisneuvontatoiminnan heikkoudet kotona asumisen tukemisessa?
- Mitkä ovat vertaisneuvontatoiminnan mahdollisuudet kotona asumisen tukemisessä?
- Mitkä ovat vertaisneuvontatoiminnan uhat kotona asumisen tukemisessä?

Keskustelua käytiin perinteisissä pienryhmissä sekä hyödynnettiin yhteistoiminnallisia ”Learning café”- ja ”Sisäpiiri-ulkopiiri” –menetelmiä. ”Learning café” on keskusteluun, tiedon luomiseen ja siirtämiseen tarkoitettu yhteistoimintamenetelmä, joka soveltuu

suurehkoille ryhmille. Menetelmässä tärkeää on omien näkemysten selittäminen ja yhteisen ymmärryksen löytäminen keskusteltavasta aiheesta. Alussa valitaan keskusteltavat teemat tai kysymykset, joihin ryhmäläisiltä halutaan näkemyksiä. Nämä valitut teemat tai kysymykset jaetaan eri pöytiin, joita osallistujat pienryhmissä käyvät keskustellen läpi. Pienryhmistä yksi jäsen on aloituspöydässä pysyvä kirjuri, joka kirjaa ryhmien käymiä keskustelujen tuloksia ja näkemyksiä ylös esim. fläppipaperille tai post it – lapuille. ”Learning café” –pöydissä keskustelu käynnistetään sopivalla virikkeellä tai kysymyksellä, kirjurin tehtävänä on johtaa ryhmän keskustelua aiheesta ja huomioida, että jokainen ryhmäläinen saa äänensä kuuluviin. Ryhmä keskustelee teemasta tai kysymyksestä n. 20 – 30 minuuttia, jonka jälkeen se vaihtaa seuraavaan pöytään sen teeman tai kysymysten äärelle. Tämän pöydän kirjuri tuo keskustelun aluksi lyhyesti esiin aiempien pöydässä olleiden ryhmäläisten näkemykset teemasta, jonka jälkeen uusi ryhmä nostaa esiin omat näkemyksensä täydentäen edellisiä. (Innokylä 2012.) ”Sisäpiiri – ulkopiiri” – menetelmässä keskusteluun osallistuva ryhmä jaetaan kahteen, joista toinen ryhmä keskustelee tietystä teemasta tai kysymyksestä ensin esim. 20 – 30 minuutin ajan toisen ryhmän kuunnellessa. Keskusteluajan päätyttyä sitä kuunnellut ryhmä saa kommentoiden lisätä omat näkemyksensä teemasta. Keskustelua ohjaava henkilö pitää huolen keskustelun pysymisestä halutun teeman ympärillä sekä virittää keskustelua tarpeen tullen tarkoituksenmukaisilla kysymyksillä ja virikkeillä.

Valmennus- ja seurantapäivissä käydyissä teemallisissa ryhmäkeskusteluissa ohjaajan haasteena oli kohdentaa keskustelu käsittelyssä olevaan teemaan. Pienryhmien muistiinpanot koottiin ”fläppipapereille”, jotka kerättiin talteen. Koko ryhmän keskustelut nauhoitettiin ja nauhoitukset kirjoitettiin kokonaisuudessaan tekstiksi. Ryhmätöissä tuotetut muistiinpanot toimivat tutkimuksessa keskusteluaineiston analysoinnin tukena.

Koska osa vertaisneuvojista ei pystynyt osallistumaan seurantapäivään, lähetettiin heille seurantapäivän keskustelun teemat sähköpostitse. Toiveena oli, että he pohtisivat teemoittain kokemuksia vertaisneuvontatoiminnasta ja lähettäisivät ajatuksensa sähköpostitse. Kolme henkilöä vastasi sähköpostiin.

Vertaisneuvojien valmennus- ja seurantapäivissä käydyt teemalliset ryhmäkeskustelut nauhoitettiin ja nauhoitettu aineisto litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi sanalliseen muotoon (kts. Hirsjärvi – Remes - Sajavaara 2008: 217). Määrällisesti nauhoitettua keskusteluaineistoa oli yhteensä 2 h 5 minuuttia, mikä oli litteroituna tekstinä 35 sivua (Arial

11, 1,5 riviväli, eri puhujat eroteltu kappalevälillä). Lisäksi analysoitavaan aineistoon liitettiin kolmen ihmisen sähköpostivastaukset seurantapäivän keskusteluteemoista.

Tuloksista koottu kuvaus vertaisneuvonnan mahdollisuuksista iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa lähetettiin tutkimukselliseen kehittämistyöhön osallistuneille vertaisneuvojille sähköpostitse tai tavallisen postin kautta kommentoitavaksi. Kaksi vertaisneuvojaa kommentoi tuotettua kuvausta ja kommentit huomioitiin lopullista kuvausta muodostettaessa.

6.5 Aineiston analysointi

Tutkimuksellisen kehittämistyön aineiston analysoinnissa käytettiin menetelmänä sisällönanalyysia. Tällä menettelytavalla voidaan analysoida esimerkiksi haastatteluista ja keskusteluista saatuja dokumentointeja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysin kautta pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä muodossa, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. Valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien sekä tiivistäen. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 103.)

Tutkimusaineistoa käsiteltiin aineistolähtöisesti, luokittelun analyysiyksikkönä oli ajatuksellinen kokonaisuus. Aluksi litteroitu aineisto pelkistettiin eli siitä poistettiin tutkimukselle epäolennainen pois. Pelkistämistä ohjasivat tutkimustehtävät, joiden perusteella kerätystä aineistosta nostettiin esiin tutkimustehtäville olennaiset ilmaukset. Pelkistäminen voi tapahtua esimerkiksi siten, että auki kirjoitetusta aineistosta etsitään tutkimustehtävän kysymyksillä sitä kuvaavia ilmaisuja. Tutkimusaineistot ryhmiteltiin etsien samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa tarkoittavat käsitteet ryhmiteltiin ja yhdistettiin omaksi luokaksi nimeämällä ne luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 108-110.)

Tutkimuksessa pyrittiin aineiston tulkintaan, jonka lukija pystyisi tavoittamaan mahdollisimman selkeästi. Tutkimuksessa nauhoitettu aineisto litteroitiin kokonaisuudessaan viikon kuluessa nauhoituksista. Aineistoa analysoidessa hain tekstistä keskustelijoiden alkuperäisilmaisuja tutkimuskysymyksittäin. Tämä tarkoitti käytännössä aineiston lukemista useita kertoja läpi. Analysointia tehdessä tarkastin alkuperäisilmaisuja vertaamalla sitä aineistona olevaan tekstiin. Näin pyrin varmistamaan merkityksen säilymisen ilmaisussa. Lisäksi ryhmäkeskusteluissa tuotetut ”fläppipaperimuistiinpanot” toimivat

muistin tukena koko analysoinnin ajan. Tutkijana pyrin ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan analyysin kaikissa vaiheissa (kts. Tuomi - Sarajärvi 2009: 113).

Taulukolla 3 olen halunnut todentaa aineistolähtöisen sisällön analyysia työssäni. Osa analysoinnissa tuotetuista käsitteistä jäi alaluokkatasolle ja osa alaluokista yhdistyi yleisemmäksi käsitteeksi yläluokkatasolle. Tarkempi sisällön analyysin ryhmittely on kuvattu liitteessä 3.

Taulukko 3. Esimerkki aineistolähtöisestä sisällön analyysista.

PELKISTETTY ILMAISU	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
Ihmisiä herätellään ajattelemaan omaa kotiympäristöään	Ihmisiä herätellään tarkastelemaan kotiympäristöä jo hyvissä ajoin	Toiminta on ennaltaehkäisevää ja ihmisiä rohkaistaan muutoksiin
Tiedon välittäminen aiheesta herättelee ihmisiä pohtimaan tulevaisuutta		
Rohkaistaan ratkaisujen tekemiseen jo hyvissä ajoin	Rohkaistaan ihmisiä helpottamaan arkea pienillä asioilla jo hyvissä ajoin	
Pienten niksien merkityksen ymmärtäminen turvallisemman ympäristön tekemisessä		

Kuvaan luvussa 7 "Tulokset" tarkemmin luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet ja niiden sisällöt.

7 Tulokset

Tässä luvussa esittelen ryhmäkeskusteluista saatuja tuloksia: mitkä tekijät tukevat kotona asumista, mitkä tekijät edistävät kotona asumisen tukemista sekä mitkä tekijät rajoittavat kotona asumisen tukemista vertaisneuvojen näkökulmasta.

7.1 Kotona asumista tukevat tekijät

Tutkimusaineiston analysoinnin jälkeen muodostui kahdeksan yläluokkatasoista ilmaisu tutkimuskysymykseen mitkä tekijät tukevat kotona asumista: liikkumiselle esteetön kotiympäristö, turvallisuutta edistävät ratkaisut, turvallisuutta lisäävät laitteet ja apuvälineet, toimivuus, viihtyisyys ja käytännöllisyys kotiympäristössä, asuinympäristö ja liikenneyhteydet, tukiverkosto ja kotiavut, mielekäs arkitoiminta sekä kotiympäristön muokkaus muutostöillä käyttäjän mukaan.

Kotona asumista tukevat tekijät



Kuvio 1. Kotona asumista tukevat tekijät.

Liikkumiselle esteetön kotiympäristö

Kotona asuessa liikkumiselle esteetön ympäristö koettiin tärkeäksi. Kynnyksettömyys ja leveät, helposti aukaistavat ovet mahdollistivat vertaisneuvojen mielestä liikkumisen silloinkin, kun käytössä on apuväline.

”siinä ensimmäisenä tuli ajatus niistä kynnyksistä. Sitä että kyllähän ne pitäis ottaa pois että pystyy liikkumaan kompastumatta... Myös apuvälinettä käyttäen.”

Mattojen poistaminen nähtiin liikkumista helpottavana tekijänä tai vaihtoehtoisesti maton tulisi olla turvallinen. Lisäksi nostettiin esiin kotiympäristön selkeys ja siisteys. Nämä tekijät vertaisneuvojien näkökulmasta tekevät liikkumisen esteettömäksi kotona asuessa.

Turvallisuutta edistävät ratkaisut

Turvallisuutta vertaisneuvojien mielestä lisäsi kotona oikeanlainen, liukastamaton lattiamateriaali. Erityisesti turvallisten ratkaisujen huomiointi kylpyhuoneessa nousi keskusteluissa esiin.

”sitten kylpyhuoneen turvallisuus. että se olis että se lattiamateriaali... semmonen, jotta se ei oo liukas, jos sinne saippua puttoo...”

Ovien lukitukseen ja ovien kahvoihin kiinnitettiin huomiota. Niin ikään riittävällä valaistuksella nähtiin olevan suuri vaikutus asumisen turvallisuudessa ja toiminnallisuudessa. Turvallisuutta edistävien ratkaisujen koettiin lisäävän toiminnallisuutta kotona.

Turvallisuutta lisäävät laitteet ja apuvälineet

Vertaisneuvojat nostivat keskusteluissaan esiin useita turvallisuutta lisääviä laitteita: palovaroitin, häkävaroitin, sammutuspeite, turvallinen liesi sekä helppokäyttöinen puhelin.

”puhelimet pitää olla tarpeeksi isoja että yhestä näppäimestä löytää sitten hyvin...”

Apuvälineiden tärkeys turvallisuuden lisääjänä koettiin yhteisesti.

Toimivuus, viihtyisyys ja käytännöllisyys kotiympäristössä

Keittiön toimivuuden käyttäjälleen nähtiin tukevan kotona asumista.

”ne kaapistot olis sillä hyvällä tasolla ja tavarat hyvin otettavissa, selkeesti siellä esillä, että vaikka vähän olis huonontunu näkökin...”

Lisäksi mainittiin kodin viihtyvyyttä lisääviä tekijöitä, kuten lattialämmitys. Selkeästi keskusteluissa nousi esille tavaroiden saatavuus, sijoittelu ja tutut paikat, jotka helpottivat kotona toimimista. Huonekalujen käytännöllisyys käyttäjän mukaan koettiin tärkeäksi toiminnallisuutta lisääväksi tekijäksi.

Asuinympäristö ja liikenneyhteydet

Mieleinen asuinpaikka nostettiin yhdeksi kotona asumista tukevaksi asiaksi, vaikka liikenneyhteydet olisivat huonommatkin.

”... jos ihminen on asunut siellä kauan siitä on tullu rakas asuinpaikka mulle...Niin kauan kun siellä jonkunlaiset liikenneyhteydet ovat, ystävä, naapuri kuka tahansa joka ottaa kyytiin ja vie...”

Keskusteluissa painottui maakunnalle tyypillinen maaseutuasuminen, jossa haasteet asumisessa nähtiin erilaisina kuin kaupungissa ollessa.

Tukiverkosto ja kotiavut

Toimiva tukiverkosto nousi selkeästi yhdeksi kotona asumista tukevaksi tekijäksi. Maaseudulla erityisesti naapureilta saatu apu ja tuki korostuivat keskusteluissa.

”Jos tiedetään että siellä varmasti naapurissa seurataan heiluuko verhot niin sinne se asumismielekkyyys lisääntyy ja siellä pysytään paljon pitempään kuin jos ollaan siinä pelon tilassa.”

”tosi tärkeitä että on tää naapuriapu ja naapuriseuranta...”

Lisäksi mainittiin ateriapalveluista, lääkehuollosta ja muista kotiavuista kotona asumista tukevinä asioina.

Mielekäs arkitoiminta

Toiminnallisuutta lisäävät arkitoimet koettiin kotona asumista tukeviksi tekijöiksi.

”kun halkoliiteri on riittävän kaukana esimerkiksi ja portaita mahdollisimman paljon. Niin siinä toiminnallisuus ylläpidetään niinku vanhalla tavalla.”

Itsensä tarpeelliseksi tunteminen mm. lemmikkieläinten kautta nousi keskusteluissa esiin. Keskustelua herätti myös yksinäisyys: todettiin, että pitäisi erottaa onko yksinäisyys omaehtoista vai vastentahtoista.

Kotiympäristön muokkaus muutostöillä käyttäjän mukaan

Kotiympäristö muokkaamisen mm. kaiteita ja luiskia rakentamalla koettiin lisäävän toimivuutta. Keskusteluissa nousi esille, että tämänkaltaiset muutostyöt tulisi aina toteuttaa käyttäjän mukaan. Apuvälinettä käyttäessä portaiden hankaluus nähtiin selkeästi.

”Sitten ne luiskat...niistä jo puhuttiin, että niistä mennään sisälle että pääsee sieltä kulkemaan, jos on rollaattori tai muuta...”

7.2 Kotona asumisen tukemista edistävät tekijät

Tutkimusaineiston analysoinnin jälkeen muodostui kahdeksan ala- ja yläluokkatasoista ilmaisia tutkimuskysymykseen mitkä tekijät edistävät kotona asumisen tukemista: tietoa aiheesta lisätään useita kanavia pitkin, vertaisneuvojan yhteydet paikallisesti, yhteistyöyritykset ja kohderyhmälle suunnatut palvelut omalla lähialueella, toimiva yhteistyö eläkejärjestöjen ja julkisen sektorin välillä, toiminta on ennaltaehkäisevää ja ihmisiä rohkaistaan muutoksiin, neuvojana toimii vertainen, joka hyödyntää omakohtaisia kokemuksiaan, vertaisneuvojan aktiivisuus ja diplomaattisuus toiminnassa sekä vertaisneuvojan saama perehdytys, materiaali ja tuki.

Kotona asumisen tukemista edistävät tekijät



Kuvio 2. Kotona asumisen tukemista edistävät tekijät.

Tietoa aiheesta lisätään useita kanavia pitkin

Vertaisneuvonnan vahvuutena nähtiin tiedon lisääntyminen kotona asumista tukevista tekijöistä. Jokainen vertaisneuvoja välittää tietoa osaltaan eteenpäin omissa toimintaympäristöissään, toisaalta toiminnan kautta neuvojat kokivat saavansa myös itselleen paljon hyödyllistä tietoa.

”Tätä asiaa viedään omalta kohdalta eteenpäin. Pienistä puroistahan sitä lähetään liikkeelle monta kertaa.”

Tiedon välitykselle kotona asumista tukevista tekijöistä koettiin olevan selkeä tarve, koska julkinen sektori ei kyseistä palvelua enää tarjoa tai sitä on hankala tavoittaa.

Vertaisneuvojan yhteydet paikallisesti

Omassa lähiympäristössä asian esille ottaminen koettiin helppona tapana toimia. Vertaisneuvojat toivat esille, että he tunsivat suurimman osan lähialueensa asukkaista, joka helpotti yhteydenottoja asiassa.

”minun on helppo siellä jakaa tietoa luontevissa yhteyksissä..Että kuitenkin tätä porukkaa käytännöllisesti kun kattoo suurimmanosanhan sitä meikäläinen tuntee omassa pitäjässä...jollai tavalla taikka voi mennä juttelemaan kenen tahasa kanssa...”

Suurin osa vertaisneuvojista osallistui aktiivisesti eri järjestöjen toimintaan omilla paikakunnillaan, joissa tiedon välittäminen oli luontevaa. Lisäksi monelle oli luottamustehäviä esim. omassa kunnassaan, jota kautta viestiä aiheesta saatiin vietyä eteenpäin.

Toimiva yhteistyö eläkejärjestöjen ja julkisen sektorin välillä

Toiminnan onnistumisessa nähtiin oleellisena yhteistyö eri järjestöjen kesken. Hankkeen taustalla on kaikkien maakunnassa toimivien eläkeläisjärjestöjen tuki, joka koettiin vahvuutena.

”Niin eläkkeensaajat ja seniorit ja eläkeläiset ja kristillinen eläkeliitto... kaikki ovat olleet täsmälleen yksimielisiä siitä, että tää on hyvä juttu ja tätä edistetään.”

Myös yhteistyö julkisen sektorin kanssa koettiin tärkeänä asian edistämiseksi: keskusteluissa tuotiin esiin, että julkista sektoria tulisi ”hyväksi käyttää” esim. tiedon levityksessä turvallisesta asumisesta vaikkapa kotipalvelun avulla.

Toiminta on ennaltaehkäisevää ja ihmisiä rohkaistaan muutoksiin

Ennaltaehkäisevästi jaettu tieto koettiin selkeästi toiminnan ytimenä. Keskusteluissa tuotiin esiin, että vertaisneuvonnan avulla ihmisiä ”herätellään” ajattelemaan turvallista asumista jo hyvissä ajoin. Tärkeää oli antaa tietoa pienistä vinkeistä, jolla tilannetta voi helpostikin parantaa omassa kotiympäristössään.

”Yllättävän paljon on kuitenkin semmosia asioita, jotka kun hokaa ja järjestelee, niin pystyy iliman yhtään euroo tekemmään tai vain muutamalla eurolla.. ”

Keskusteluissa tuotiin esiin myös seuraaville sukupolville jaettu tieto aiheesta, osaksi asennekasvatuksena, osaksi ennaltaehkäisevänä tietona.

Neuvojana toimii vertainen, joka hyödyntää omakohtaisia kokemuksiaan

Vertaisuus tiedon välittämisessä nähtiin tärkeäksi. Vertaisneuvojien pilottitehtävissä ihmiset olivat antaneet suoraa palautetta, että tietoa on helpompi ottaa vastaan samankäiseltä kuin asiantuntijalta.

”niin kuitenkin meitä koetaan vertaisina eikä viranomaisina, joka tulee neuvomaan, että semmonen tuttavapiirin hyväksikäyttö ja keskustelun avaaminen tässä kun käyvään normaalistikin kahvilla siellä niin katotaan, että sie oot tuommosen... että tuossapa ois hyvä olla kaide kuule ois paljon helepompi mennä tuonne tai nousta tuohon tai jotakin tämmöstä... ”

Lisäksi omakohtaisten kokemusten hyödyntäminen koettiin etuna kotona asumista tu-
kiessa.

Vertaisneuvojan aktiivisuus ja diplomaattisuus

Kotona asumisen tukemista edistävänä tekijöinä nostettiin vertaisneuvojan oikeanlaiset toimintatavat. Vertaisneuvojan omalla aktiivisuudella toiminnassa nähtiin olevan tärkeä rooli. Rohkaisevan asenteen kautta ihmiset saadaan uskaltautumaan muutoksiin itsensä huolehtimiseen. Henkilökohtaisuus kontakteissa koettiin vahvuutena ja erityisen tärkeäksi vertaisneuvojat kokivat diplomaattisen, jopa ovelasti houkuttelevan toimintatavan asian eteenpäin viemisessä.

”Ja sitte pitää olla semmonen ovela, että saa ne kiinnostumaan niistä mitä me puhutaan. Oltava hirveen diplomaattinen ja puhua kauniisti, mutta se se onkin temppu. ”

Vertaisneuvojan saama perehdytys, materiaali ja tuki

Vertaisneuvojat kokivat saamansa perehdytyksen ja tuen oleellisena toiminnan onnistumiselle.

”Meillä oli se tuolla vahvuutena oli just tämä saatu perehdyttäminen ja koulutus, että siltä pohjalta pystyy hoitamaan tehtävää...”

Valmennuspäivässä saatua materiaalia vertaisneuvojat olivat hyödyntäneet omissa pilottitehtävissään ja kokeneet sen pääsääntöisesti riittäväksi. Keskusteluissa nousi myös esiin, että ns. tukihenkilö taustalla, jolta voi tarvittaessa kysyä itsekin neuvoa asiakastilanteissa, nähtiin tärkeänä.

”ja onhan tuossa numerot soittaa sulle, jos minä en ite.. ”

Yhteistyöyritykset ja kohderyhmälle suunnatut palvelut omalla lähialueella

Omalla lähialueella toimivat yhteistyöyritykset sekä kohderyhmälle suunnatut palvelut mainittiin mahdollisuutena toiminnan onnistumisessa.

”Se jos niitä sais niitä yhteistyöyrityksiä, jotka ois kenties valmiit lehti-ilmoituksen maksamaan ja mainostamaan niin...”

Keskusteluissa todettiin, että tärkeää olisi palvelujen kilpailukykyinen hinta sekä hyvä laatu, jotta ne hyödyttäisivät vertaisneuvojien toimintaa.

7.3 Kotona asumisen tukemista rajoittavat tekijät

Tutkimusaineiston analysoinnin jälkeen muodostui yhdeksän ala- ja yläluokkatasoista ilmaisua tutkimuskysymykseen mitkä tekijät rajoittavat kotona asumisen tukemista: kustannukset ja vastuukysymykset, neuvontaa ei koeta tarpeelliseksi, neuvontapalvelua ei ole omalla lähiseudulla, avun tarpeessa olevien saavuttaminen on hankalaa vertaisneuvojen vähäinen määrä ja sitoutumattomuus toimintaan, toiminnan tuntemattomuus ja negatiiviset asenteet sitä kohtaan, haasteet yritys yhteistyössä ja tukimateriaalin vähäisyys, vertaisneuvojan vääränlaiset toimintatavat sekä yhteistyöverkosto ja paneutuminen asiaan puuttuvat.

Kotona asumisen tukemista rajoittavat tekijät



Kuvio 3. Kotona asumisen tukemista rajoittavat tekijät.

Kustannukset ja vastuukysymykset

Selkeimpänä kotona asumisen tukemista rajoittavana tekijänä nousi vertaisneuvojen keskusteluissa esiin kustannukset: vaikka ikääntyvä henkilö saisikin tietoa esteettömästä ja turvallisesta asumisesta, voi käytännössä ideoiden toteutus jäädä niistä aiheutuvien kustannusten vuoksi.

”Se on varmaan ne kustannukset suurin uhka. Että mieli ois altis, mutta pussi on kiinni.”

Vertaisneuvojat toivat esiin myös oman voimattomuuden tunteen silloin kun ei voi olla avuksi rahoituksen järjestämisessä. Huolta kannettiin myös vastuukysymyksistä neuvontatilanteissa. Lisäksi useampi vertaisneuvoja toi esiin ongelmatilanteita, jossa neuvottavan perilliset eivät suhtautuneet asiaan myötämielisesti.

Neuvontaa ei koeta tarpeelliseksi

Vertaisneuvojien kokemusten mukaan osa ihmisistä ei ottanut vastaan jaettua tietoa.

”ajatellaan, ette tarvita kyseessä olevaa palvelua, ”minun takia ei tarvitse” tai ettei elinvuosia ole pitkään”

Näissä tilanteissa tiedon ei koettu koskettavan omaa elämäntilannetta tai ettei muutoksia kannata ryhtyä tekemään. Ajatus siitä, että kun on tähän asti pärjännyt, pärjää samalla tavalla tulevaisuudessakin, herätti keskustelua vertaisneuvojien kesken. Koettiin, että näihin ennakkoluuloihin voi oikeilla toimintatavoilla saada muutosta.

Neuvontapalvelua ei ole omalla lähiseudulla

Rajoittavaksi tekijäksi mainittiin, ettei neuvoja ole jokaisella kylällä: vieraalta henkilöltä tiedon vastaanottaminen voi olla vaikeaa.

”Niin, kuka sinne kylille tulee kertomaan, että tämmöstä toimintaa on. Että se pitäis olla tämmönen tiedottaja joka kylässä...”

Avun tarpeessa olevien saavuttaminen on hankalaa

Suurena epäkohtana vertaisneuvojat näkivät avuntarpeessa olevien tavoittamisen. Todettiin, että juuri he eivät osallistu niin paljon järjestötoimintaan tai muuhun yhteisön yhteisiin tapahtumiin ja siksi tiedon välittäminen näille ihmisille on haaste.

”...että semmoset ihmiset, jotka ihan oikeesti vielä sitten tarviis niitä apuja ja neuvoja niin he ovat joskus vaikeesti saavutettavissa, että hyö ei välttämättä ole näissä kerhoissa ja kokouksissa ja.. Et miten tavoitetas niitä vielä maan hiljaisia ihmisiä, jotka todella tarvitsee apua?”

Vertaisneuvojen vähäinen määrä ja sitoutumattomuus toimintaan

Vertaisneuvoja koettiin olevan vielä liian vähän, mikä rajoitti kotona asumisen tukemista. Tämä altisti myös nykyisiä vertaisneuvoja väsymykselle, koska tekijöitä oli vähäinen määrä. Samalla tiedon kulkuun syntyi vertaisneuvojen mukaan katkoksia.

”Me saatamme sairastua ja jos meitä on liian vähän, yksi Joensuun kaupungissa ja yksi Nurmeksessa niin sillon... Se katkee se homma, sen takia ois tärkeätä olla paljon, meitä paljon, ei pelkästään yksi kunnastaan vaan ihan useita...”

Esille tuotiin myös toiminnan vapaaehtoisuus, mikä aiheuttaa omat haasteensa toimintaan sitoutumiselle. Todettiin, että tarvitaan useita asialle vihkiytyneitä ja tulisieluisia henkilöitä viemään viestiä eteenpäin eri yhteyksissä.

Toiminnan tuntemattomuus ja negatiiviset asenteet sitä kohtaan

Vertaisneuvontatoiminnan koettiin olevan vielä hyvin uutta, mikä osaltaan lisäsi ennakkoluuloja asiaa kohtaan. Ihmisten kiinnostuksen herättäminen nähtiin haastavana. Pelättiin jopa, ettei vertaisneuvoja toimintaa arvosteta, vaan sitä vähöksytään tai ymmärretään väärin.

”Uhkana, aikasemminkin jo tuotu asia esille on se, että se yhteisö missä me toimitaan sitte HIP-agentteina niin sanotusti niin ei arvosta sitä meidän työtä eikä tue meitä.”

Keskustelua käytiin myös siitä, että osa ihmisistä kokee yhteiskunnan kantavan vastuun asiassa, eikä siksi halua ottaa vastaan annettua tietoa tai vinkkejä.

Haasteet yritysyhteistyössä ja tukimateriaalin vähäisyys

Vertaisneuvojalle toivottiin taustatueksi yrityksiä, joiden palvelujen hinnat olisivat vertailukelpoisia. Osa vertaisneuvojista toi esiin, että lisämateriaalia oman työn tueksi tarvitaan. Erityisesti kuvien kautta vertaisneuvojat kokivat tiedon välittyvän parhaiten.

”kuvamateriaalia olisi hyvä olla runsaammin agenttien käyttöön, koska kuva kertoo aina enemmän”

Lisäksi kehittämistarpeeksi tuli esiin, että vertaisneuvojalla tulisi olla konkreettisesti nähtävillä arkea helpottavia välineitä asiaa esitellessään.

Vertaisneuvojan vääränlaiset toimintatavat

Vertaisneuvojan vääränlaisiksi toimintatavoiksi mainittiin mm. turhien toiveiden herättäminen, vääränlaisen ilmapiirin luominen, liikojen lupaaminen, tiedon tyrkyttäminen väkisin sekä tiedon jakaminen päällekkäisesti.

”voi tuoda esille sellaisia toiveunelmia asukkaalle, joiden toteuttaminen ei sitten olisikkaan mahdollista”

Eräs vertaisneuvojista totesikin toiminnalle uhkana olevan, ettei toiminta perustu faktoihin, lakeihin ja moraaliiin.

Yhteistyöverkosto ja paneutuminen asiaan puuttuvat

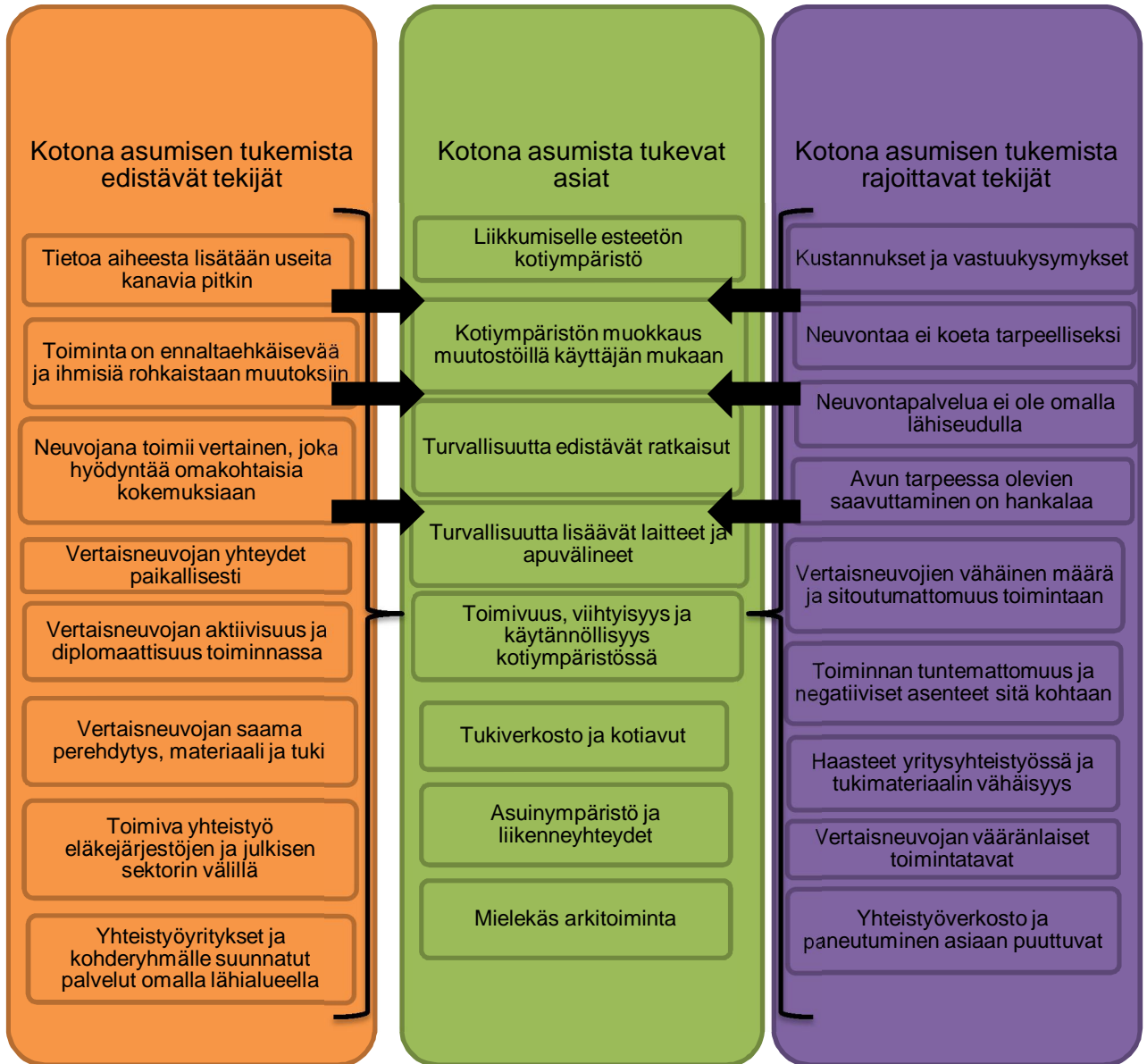
Vertaisneuvonnan taustalle toivottiin lujaa yhteistyöverkostoa järjestöjen ja muiden yhteistyötahojen välille.

”Se katkee joihinkin yhdistyksiin mennessä se hyvä tahto ja ajatus, että... Tää kun saatas murrettua, että se tosissaan aidosti vietäs läpi ja tehtäs siellä paikallisella tasolla, jossa se pittää tehdä, eihän niitä piirihallituksessa tehä näitä asioita muuta kun viiään eteenpäin vain...”

Vertaisneuvojien rekrytointiin toivottiin paneuduttavan kunnolla laadukkaan toiminnan turvaamiseksi.

8 Vertaisneuvonnan mahdollisuudet ikääntyvien kotona asumisen tukemisessa

Tutkimuksellisen kehittämistyön aineiston tulokset on koottu kokonaisuudessaan kuvioon 4.



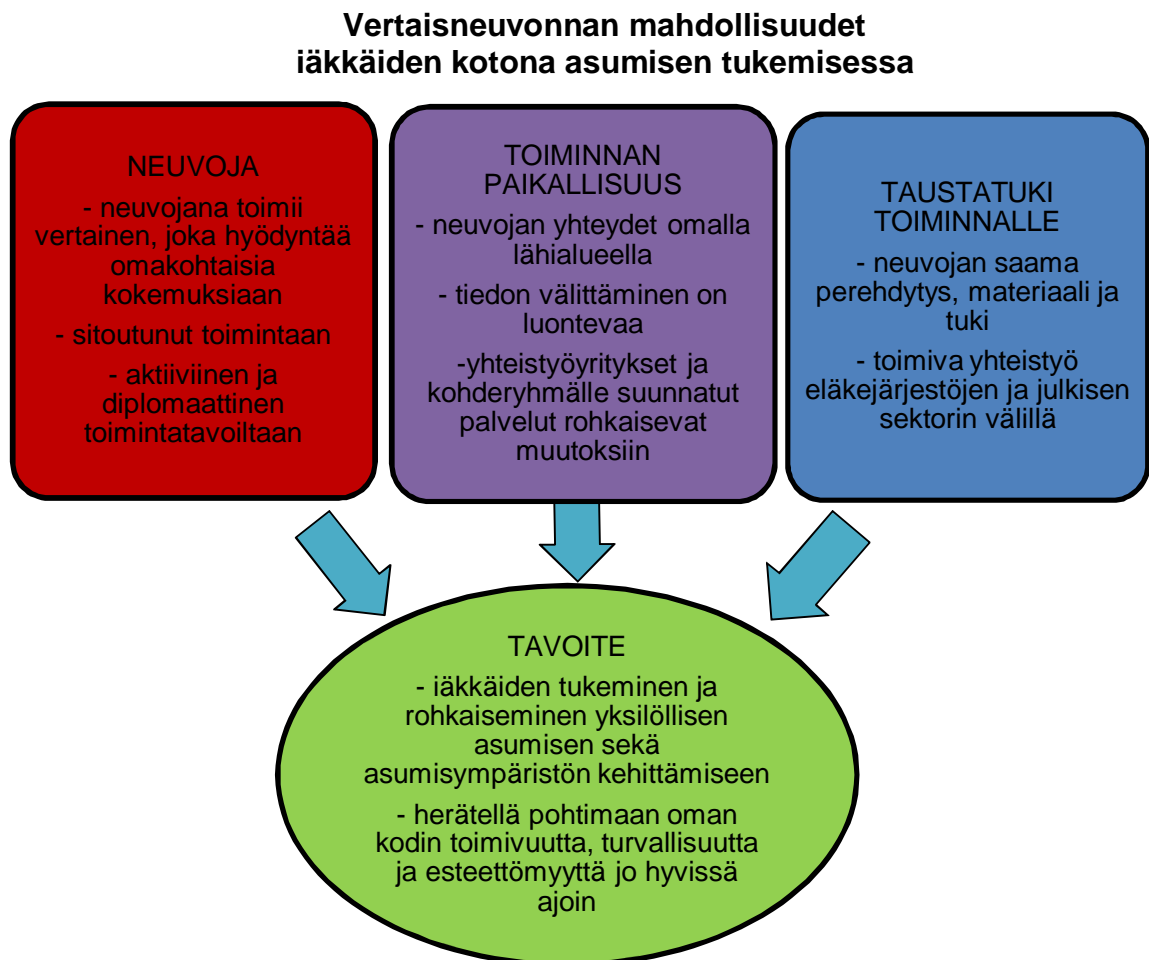
Kuvio 4. Tutkimuksellisen kehittämistyön aineiston tulokset.

Osa kotona asumisen tukemista edistävästä tekijöistä on jo olemassa olevia, osaa tulee vielä kehittää. Myös kotona asumisen tukemista rajoittavissa tekijöissä on sekä olemassa olevia faktoja että niin sanottuja uhkakuvia vertaisneuvontatoiminnasta. Osa tuloksista muodosti vastapareja, jotka nousivat esille sekä kotona asumisen tukemista edistävässä että rajoittavissa tekijöissä. Edistäväksi tekijäksi nimettiin tiedon lisääntymi-

nen aiheesta, toisaalta rajoittavana tekijänä mainittiin se, ettei neuvonnasta hyötyviä henkilöitä tavoiteta toiminnan kautta. Toiminnan ennaltaehkäisevyys nähtiin positiivisena asiana, mutta todettiin myös, ettei toimintaa ehkä mielletä tarpeelliseksi sen ennaltaehkäisevästä luonteesta huolimatta tai sitä ei koeta itselle ajankohtaiseksi.

Kehittämistyöhön osallistuneet toivat esiin, että vertaisneuvojan toimintatavat vaikuttavat siihen onko toiminta kotona asumisen tukemista edistävää vai rajoittavaa. Diplomaattisella ja ovelalla tyyllillä voi herättää iäkkään kiinnostuksen aiheesta, hyökkävällä tyyllillä tuskin saa asiaansa eteenpäin. Taustalla oleva yhteistyöverkosto koettiin edistävänä tekijänä, mutta toisaalta tuotiin ilmi, ettei se ole vielä tarpeeksi vahva. Vertaisneuvojan saama perehdytys, materiaali ja tuki nähtiin toisaalta edistävänä tekijänä, mutta osa kehittämistyöhön osallistuneista koki sen olevan liian vähäistä. Vertainen asian esille tuojana sekä toiminnan paikallisuus nähtiin selkeän yksimielisesti kotona asumisen tukemista edistävänä tekijänä. Koettiin, että sekä henkilön tuttuus että samanikäisyys helpottivat asian esittelyä ja sen ymmärtämistä hyödylliseksi. Vertaisneuvojan omakohtaiset kokemukset ja esimerkit nähtiin tärkeinä, jotta asiaa saadaan eteenpäin viedyksi. Esille tuotiin myös, että paikallisten yritysten palvelujen hyödyntäminen on toimintaa eteenpäin vievä seikka ja sitä tulisi kehittää. Kustannukset ja vastuukysymykset koettiin rajoittavina tekijöinä, joihin esim. paikallisilla, kilpailukykyisillä palveluilla voisi vaikuttaa lieventävästi.

Tuloksista tiivistin kuvioon 5 vertaisneuvonnan mahdollisuudet iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa.



Kuvio 5. Vertaisneuvonnan mahdollisuudet iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa.

Toiminnan tavoitteena on iäkkäiden tukeminen ja rohkaiseminen yksilöllisen asumisen sekä asumisympäristön kehittämiseen herättelemällä pohtimaan oman kodin toimivuutta, turvallisuutta ja esteettömyyttä jo hyvissä ajoin. Neuvojan vertaisuuden merkitys korotustuu, kuten myös hänen sitoutuneisuutensa toimintaan sekä aktiivinen ja diplomaattinen toimintatapa. Toiminnan paikallisuus – neuvojan yhteydet, tiedon välittämisen tavat sekä yhteistyöyritykset ja kohderyhmälle suunnatut palvelut – edesauttavat tavoitteen saavuttamista. Toiminnan taustalla tulee olla vahva perehdytys, neuvojan käytössä olevaa materiaalia sekä tukea haastavia tilanteita varten. Toimiva yhteistyö eläkejärjestöjen ja julkisen sektorin välillä on tärkeää tavoitteen saavuttamisessa.

9 Pohdinta

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää vertaisneuvonnan mahdollisuudet iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa. Työn aihepiiri oli haastava ja monitieteinen. Se käsittelee ihmisten arkielämää, mikä ulottuu useamman tieteenalan alle. Työssä on ripaus gerontologiaa, sosiologiaa, sosiaalipolitiikkaa ja aihe on yhteiskunnallisesti mielenkiintoinen. Kehittämistyö liittyi Hyvän ikäasumisen palvelukeskus HIP- hankkeen laajempaan tavoitteiseen tukea ohjauksen ja neuvonnan keinoin ikään-tyneiden kotona asumista. Tarkoituksena oli edistää itsenäistä, turvallista ja toimeliaisuutta lisäävää asumista, hyvää elämää kotona, sekä niitä tukevien palvelujen saavutettavuutta. Tämän kehittämistyön tuotoksena syntyi kuvaus vertaisneuvonnan mahdollisuuksista iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa Hyvän ikäasumisen palvelukeskukselle. Seuraavassa tarkastelen kehittämistyön tuloksia, eettisyyttä ja luotettavuutta sekä niiden hyödyntämistä ja jatkotutkimusehdotuksia. Pidän merkittävänä tuloksissani sitä, että niiden avulla voidaan jatkaa yhteiskunnallista keskustelua ikääntyvien elämästä ja asumisesta ja tuoda mukaan keskustelu ikääntyneiden omasta osallisuudesta sen kehittämiseen.

9.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimukseen osallistuneet vertaisneuvojat olivat yksimielisiä vertaisuuden merkityksestä tiedon lisäämisessä esteettömästä ja turvallisesta asumisesta. Erään vertaisneuvojan saaman palautteen mukaan tietoa oli helpompi ottaa vastaan vertaiselta kuin asiantuntijalta tai viranomaiselta. Vertaistoiminnan merkityksen onkin nähty korostuvan ennalta ehkäisyssä (Asumispalvelusäätiö 2010: 11), jota HIP- hankkeen uudella toiminnalla tavoiteltiin. Mönkkönen (2005: 279) toteaa, että tapahtuipa auttamistyö vapaaehtois- tai ammatilliselta pohjalta, joudutaan etsimään ihmisen elämään muutosta motivoivia tekijöitä. Vertaisen esimerkillä ainakin näiden tutkimustulosten mukaan olisi positiivista merkitystä uuden näkökulman syntymisessä oman kotiympäristön tarkastelussa.

Vertaisuuden etuihin neuvontatoiminnassa linkittyi vahvasti toiminnan paikallisuus. Omalla lähiseudulla tietoa oli luonteva jakaa erilaisissa yhteyksissä aiheesta niin, että se herätti ihmisten kiinnostuksen. Myös Särkelä-Kukon (2014) mukaan paikallinen yhteisöllisyys näyttäytyy iäkkäiden elämässä turvallisuutta luovana tekijänä. Turvallisuus-

den kokemusta vahvistavat vertaistoiminta ja omassa elinympäristössä toimivat paikallisyhteisöt. (Särkelä-Kukko 2014: 192.) Vertaistoimintaa toteutettiin maalaisyhteisöissä, kylillä ja kuntakeskuksissa. Jäin pohtimaan kuinka toiminta olisi näyttäytynyt kaupunkiympäristössä, jossa sosiaaliset kontaktit saattavat olla hyvin erilaisia kuin maaseudulla. Toimisiko kyseinen vertaistoimintamalli kaupunkiympäristössä samalla tavoin vai vaatisiko toisenlaisen lähestymistavan? Erityisesti vertaisneuvojien esiin tuoma naapurivun tärkeys maaseudulla saattaa saada kaupungissa varsin erilaisen näkökulman!

Paikallisuus tuotiin ilmi myös palvelujen ja ratkaisujen järjestämisessä. Pohjois-Karjala on maakuntana laaja ja useasti tuotiin esille, että maakuntakeskuksesta kaukana asuva henkilö hankkisi mielellään palveluita omasta kotikaupungista sen sijaan, että ne tuotetaan esimerkiksi Joensuusta käsin. Väestön ikääntymisen myötä tässä saattaisi löytyä markkinarako monitaitoiselle esim. remontointitöitä hallitsevalle henkilölle, joka osaa myydä kohderyhmälle palveluitaan lähialueella.

Vertaisneuvojat toivat vahvasti esiin, että toiminta tarvitsee taustatueksi perehdytystä sekä tahon, johon vertaisneuvoja itse voi tarvittaessa olla yhteydessä. Tämä mukailee Ikäihmisten vapaaehtois- ja vertaistoiminnan tutkimus- ja kehittämishankkeessa (Vaverro) esiin nousutta tietoa: seniorivapaaehtoisuuden edistämiseksi tärkeää on vapaaehtoistoiminnan koordinointi, vapaaehtoisten kouluttaminen sekä vapaaehtoisten jaksamisesta huolehtiminen (Tiuhonen 2011: 2). Vertaisneuvontatoiminnan vakiintumisen ehto näyttäisikin olevan vankka taustatuki, josta omilla lähiseuduilla toimintaa vietään eteenpäin ja kehitetään. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä toiminnan rajoittavaksi tekijäksi mainittiin taustatuen ja materiaalin riittämättömyys, joka vahvistaa edellä mainittua oletusta. Taustatuki ja perehdytys tekevät vapaaehtoiseen vertaistoimintaan osallistumisesta myös houkuttelevampaa, jotta mahdollisimman moni asiasta innostunut saadaan motivoitua mukaan toimintaan ja hyödyntämään omaa osaamistaan muiden iäkkäiden hyväksi.

Vertaisneuvojien toimintatavat voivat edistää tai rajoittaa kotona asumisen tukemista. Jokainen teki pilottityönsä valiten itselleen sopivimman tyylin työskennellä. Ryhmäkeskustelussa vertaiset toivat esiin mielenkiintoisia havaintoja ovelasta ja diplomaattisesta tyylistä, jolla esteettömän ja turvallisen asumisen viestiä saadaan ”kuin huomaamatta” juurrutettua ihmisten ajatuksiin. Mielestäni tätä asiaa tulee korostaa myös seuraavissa vertaisneuvojien perehdytystilaisuuksissa, koska tiedon vastaanottamiseen – niin vertaisen kautta kuin se tapahtuukin – vaikuttaa paljon myös asian esittämisen tyyli. Toi-

saalta vertaisneuvojalla on ehkä ”tuntumaa” oman lähialueensa ihmisten tapaan ottaa asioita vastaan, joka voi helpottaa oikeanlaisen diplomaattisen tyylin löytämisessä.

Toimiva yhteistyö julkisen sektorin, yksityisten toimijoiden sekä järjestöjen välillä nousi tuloksissa esiin kotona asumisen tukemista edistävänä tekijänä, toisaalta sen todettiin vielä olevan riittämätöntä. HIP- hankkeen kohderyhmänä ovat itsenäisesti kotona asuvat iäkkäät, jotka vielä eivät tarvitse julkisen sektorin palveluja, mutta hyötyvät ennalta ehkäisevästä tiedosta esteettömästä ja turvallisesta asumisesta. Tulosten perusteella toimiva yhteistyö voisi edesauttaa, jotta nämä ennalta ehkäisevästä neuvonnasta hyötyvät henkilöt tavoitettaisiin paremmin.

Kustannukset ja vastuukysymykset tuotiin esiin ehkä vahvimpana rajoittavana tekijänä kotona asumisen tukemisessa. Ympäristöministeriön ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmassa vuosille 2013 – 2017 todetaan, että vastuu ja mahdollisuudet oman asumisen parantamiseen on pitkälti iäkkäällä henkilöllä itsellään (Ympäristöministeriö 2013: 4). Vertaisneuvonnan kautta voidaan siis välittää tietoa, mutta lopulta vastuu asioiden eteenpäin viemisestä jää ihmiselle itselleen. Kustannukset voivat olla suuri osasy, jonka vuoksi omaa asuinympäristöä ei lähdetä muokkaamaan esteettömämmäksi tai turvallisemmaksi. Kuitenkin - kuten osa vertaisneuvojistakin toi esiin – melko pienillä ja halvoilla ratkaisuilla on mahdollisuutta lisätä asumisen turvallisuutta paljonkin, tästä hyvänä esimerkkinä toimivat tukikahvat vaikkapa kylpyhuoneen seinässä kiinnitettynä. Jäin pohtimaan, että vertaisneuvojien perehdytyksessä tulisi tämän vuoksi vielä enemmän painottaa juuri pienten asumista helpottavien asioiden merkitystä, jottei ihmiselle anneta liian suurisuuntaisia vaikutelmia toiminnan luonteesta.

9.2 Tutkimuksen eettisyys ja menetelmällisten ratkaisujen arviointi

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuului rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten arvioinnissa. Kehittämistyössä sovellettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä toimittiin tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvalla avoimuudella tuloksia julkaistaessa. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä otettiin huomioon muiden tutkijoiden työ heidän saavutuksia kunnioittaen. (Tuomi ym. 2009, 132 – 133.)

Tutkimussuunnitelma tehtiin yhdessä hankkeen koordinaattorin sekä johtoryhmän puheenjohtajan sekä ohjaavien opettajien kanssa. Suunnitelma hyväksyttiin lopullisesti hankkeen johtoryhmän tapaamisessa, joka myönsi tutkimusluvan kehittämistyölle. Sopimus tutkimuksen toteutuksesta tehtiin myös Metropolia ja Karelia ammattikorkeakoulun välille. Tutkimukselliseen kehittämistyöhön osallistuvat henkilöt saivat tiedotteen (liite 1) ja suostumuksestaan he antoivat kirjallisen luvan (liite 2). Kehittämistyössä mukana olevilla henkilöillä oli oikeus keskeyttää osallistumisensa koska tahansa. Kerättyä aineistoa käsiteltiin rehellisesti tietosuoja kunnioittaen. Olen pyrkinyt pitämään huolta, ettei tutkimukselliseen kehittämistyöhön osallistuneiden henkilöllisyys paljastu työn missään vaiheessa. Kerättyä aineistoa säilytettiin Karelia ammattikorkeakoulun tiloissa sekä tutkimuksellisen kehittämistyön tekijän kotona kehittämistyön ajan. Aineiston käsittelyyn ei osallistunut ulkopuolisia tekijöitä ja kehittämistyön päätyttyä aineisto hävitettiin.

Vertaisneuvonnan mahdollisuuksia selvittäessä toimintatutkimuksellinen lähestymistapa näyttäytyi muutoksia sallivana työskentelyraamina. Projektityömaailmassa tilanteet ovat muuttuvia ja toimintatutkimuksen joustavuus osoittautui hyväksi valinnaksi. Kehittäminen tapahtui ns. kompleksisessa ympäristössä sen edeten prosessimaisesti täydentyen. Tällaisessa toimintaympäristössä vaaditaan jatkuvaa toimijoita ja toimintatapoja koskevien koordinaattien tarkistamista. Toisin sanoen kehittämisen luonne oli vahvasti sosiaalinen ja vaati kykyä sietää epävarmuutta. (Toikko - Rantanen 2009: 53.) Jälkeenpäin katsottuna tutkimuksellisessa kehittämistyössä erityisen onnistunutta oli tiivis yhteistyö hankekoordinaattorin kanssa: hän osallistui kehittämistyöhön tiiviisti ja varsinaisessa tutkijan roolissa olin hankkeen ulkopuolelta mukaan tullut henkilö. Roolit tasapainottivat toisiaan ja edesauttoivat kehittämistyön jouhevaa kulkua ja vuorovaikutusta siihen osallistuneiden kanssa.

Tulosten luotettavuuden pyrin turvaamaan jo haastattelujen aikana pitäytymällä objektiivisena tarkkailijana ja pyrkimällä unohtamaan oman käsitykseni iäkkäiden asumiseen sekä ikääntymiseen liittyvistä pohdinnoista. Oma subjektiivinen näkemykseni aiheeseen pohjautuu työhöni toimintaterapeutina ja mielenkiintoni on vahvasti sidoksissa ikääntymiseen yleensä. Objektiivinen näkökulmani tässä kehittämistyössä on siinä, miten ikääntyvät mieltävät oman ikääntymisensä sekä kokemuksensa asumisesta ja vertaisneuvonnasta.

Tutkimuksellisen kehittämistyön aineisto koostui teemallisista ryhmäkeskusteluista. Aineiston keruussa olisi voinut hyödyntää monipuolisempia tutkimusmenetelmiä esimerkiksi yksilöhaastattelua. Pohdin, olisiko tällä menetelmällä saatu syvällisemmin tietoa vertaisneuvojen näkökulmasta: aiheuttiko ryhmäkeskustelu paineita osallistujille niin, ettei omaa varsinaista mielipidettä tuotu julki? Toisaalta tällaista ilmapiiriä en ulkopuolelta hankkeeseen tullessa huomannut, vaan ryhmäkeskusteluissa teemoihin vastattiin avoimen oloisesti, jokainen tyylillään. Keskustelu oli myös molemmissa ryhmäkeskustelutapaamisissa melko vilkasta: haasteena tutkijalla oli pitää keskustelu halutussa aiheessa. Myös kehittämistyössä mukana olleen projektikoordinaattorin mukaan tiedonkeruumenetelmien valinta oli tarkoituksenmukaista kyseessä olleelle ryhmäläisille, jonka hän jo entuudestaan tunsu. Aineistonkeruumenetelmien valintaan vaikutti myös tutkimuksellisen kehittämistyön tiukka aikataulu: ryhmäkeskustelu todettiin järkevimmäksi tavaksi kerätä kokemuksia vertaisneuvojilta, jotka fyysisesti asuivat ympäri Pohjois-Karjalaa ja joista osalla käytössä ei ollut sähköpostia.

Ryhmäkeskustelunauhoitukset sekä vertaisneuvojen valmennus- että seurantapäivässä nauhoitettiin ja nauhoitettu teksti litteroitiin. Työn haastavimmat vaiheet tutkijana liittyivät aineiston sisällön analysointiin kaikkien tutkimuskysymysten yhteydessä. Analyysin teko oli varsin haastavaa sillä asumisen vertaisneuvojatoiminta on vielä uusi, käynnistymässä oleva asia ja aineistonkeruu toteutettiin osana vertaisneuvojen valmennusta. Haastateltavia kannustettiin kuitenkin lähestymään asiaa omista lähtökohdistaan ja oman esteettömän, toimivan ja turvallisen asumisensa asiantuntijoina. Tutkijana tein sisällön analyysia ensimmäistä kertaa ja on mahdollista, että tämä on vaikuttanut lopputulokseen. Kuuntelin alkuperäisnauhoituksia useaan kertaan ja yhdistin sitä litteroituun tekstiin, jotta sain parhaan mahdollisen ymmärryksen tutkitusta ilmiöstä. Haastateltavat tuottivat paljon keskenään samankaltaisia ajatuksia ja kokemuksia asumisesta. Aineiston koko ei kuitenkaan ollut liian suuri, jotta olisi ollut tarpeellista rajata aineistoa. Ryhmäkeskusteluista nousseet vastaukset tutkimuskysymyksiin halusin jättää yläluokatasolle, jotta niissä säilyisi oikea ajatus, eikä niitä yleistettäisi liikaa. Vertaisneuvojat reflektoivat tuloksia tutkimuskysymykseen 1 seurantapäivässä. Tutkimusaineistosta muodostuneet tulokset lähetettiin vertaisneuvojille kommentoitavaksi, osalle sähköpostina ja osalle paperipostina. Vain kaksi vertaisneuvojaa kommentoi muodostettua kuviota, mikä toisaalta tutkijana oli itselleni pettymys. Toisaalta tulos oli odotettavissa, koska tutkimukselliseen kehittämistyöhön osallistuneet henkilöt ovat jo vahvasti suuntautuneet uuteen sykliin toiminnan kehittämisessä.

9.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset

Minkälaista hyötyä tutkimuksellisella kehittämistyölläni saavutettiin? Vertaisneuvonta-toiminta iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa on uutta toimintaa. Tällä kehittämistyöllä saatiin tietoa sen mahdollisuuksista, joiden perusteella toimintaa on mahdollista kehittää paremmaksi. Tuloksissa kootut edistävät tekijät antavat toiminnalle lähtökohdat, joista sitä on hyvä lähteä rakentamaan esim. sitä laajennettaessa Pohjois-Karjalassa kevään 2016 aikana. Hyvän ikäasumisen palvelukeskuksen projektisuunnitelmassa on myös mainittu, että kyseistä toimintamallia olisi tarkoitus kokeilla myös muualla Suomessa Pohjois-Karjalan pilottijakson jälkeen. Toivon, että kehittämistyöni tulokset auttavat toiminnan alkuun saattamista myös muualla Suomessa. Samalla tavoin rajoittavat tekijät tuovat esiin mitä seikkoja kannattaa ottaa huomioon toimintaa laajentaessa, jotta paras mahdollinen tulos saavutettaisiin.

Yhteiskunnassamme on alettu nähdä myös väestön ikääntymiseen liittyviä mahdollisuuksia pelkän hintalapun sijaan. Eläkeläisten kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen kohdistuu odotuksia ja sen myönteisistä vaikutuksista mm. koettuun terveydentilaan ja masennuksen ehkäisyyn on näyttöä. Kuitenkin varsinaista tutkimustietoa Suomesta löytyy iäkkäiden osallistumisesta vapaaehtois- ja vertaistoimintaan melko vähän. (Haarni 2010: 35.) Tällä työllä osoitettiin yhdenlaisen iäkkäiden parissa toteutuneen toimintamallin toimivuutta ja kehittämisen tarpeita. Mielenkiintoista olisi kääntää nyt koettu tutkimusasetelma toisin päin ja kerätä vertaistoiminnassa pilottitehtävien kohteina olleilta henkilöiltä kokemuksia uudesta toimintatavasta: mikä oli heidän näkökulmastaan toiminnan hyöty ja erityislaatuisuus vai oliko sitä?

Vertaistoiminnan on todettu olevan nouseva trendi niin vapaaehtoistoiminnassa kuin tuotantoelämässäkin. Tulevaisuudessa esim. ikääntyneiden palvelujen järjestämisessä voimaannuttavan vertaistoiminnan rooli saattaa olla suuri. (Tiihonen 2011: 7.) Iäkkäiden asuinympäristöön kohdistuvat haasteet lisääntyvät tulevaisuudessa ja yrityksillä sekä järjestö- että vapaaehtoissectoreilla nähdään olevan tärkeä merkitys mm. asuinolojen parantamisessa (Ympäristöministeriö 2013:4). Tällä vertaisneuvontakokeilulla pyrittiin vastaamaan haasteeseen hyödyntämällä jo olemassa olevaa tietoa vertaisuuden merkityksestä ennalta ehkäisevänä toimintana elämän haastavissa tilanteissa.

Suurten ikäluokkien edustamat ”uudet eläkeläiset” ovat usein edeltäneitä sukupolvia terveempiä ja toimintakykyisempiä, monella heistä on myös runsaasti koulutusta tai

vapaaehtoistoiminnassa hyödyllistä asiantuntemusta. Nämä ikäluokat tarvitsevatkin uudenlaista vapaaehtoistoimintaa, jota järjestöissä pyritään kehittämään. (Tiihonen 2011: 1.) Tutkimuksellisesta kehittämistyöstäni saa yhden näkökulman tavasta, jossa vapaaehtoista vertaistoimintaa on hyödynnetty. Voisiko vertaisneuvontatoiminnan laajentaminen olla uusi vapaaehtoistoiminnan muoto, johon aktiiviset eläkeläiset motivoituisivat? Kehittämistyössäni näen yhtenä tärkeimpänä asiana vertaisneuvojina toimineiden iäkkäiden henkilöiden oman aktiivisuuden esiin nostamisen. Kuten Tiihosen (2011) loppuraportissakin todetaan, vain tällä tavoin on mahdollista murtaa perinteisiä ikäasenteita ja luoda uutta, iäkkäiden voimavarat huomioivaa kulttuuria (Tiihonen 2011:2).

Vertaistoiminnan juuret sijoittuvat vanhoihin kyläyhteisöihin, joiden jäsenet huolehtivat toisistaan. Keskeistä tässä työssä on se, että Hyvän ikäasumisen palvelukeskus HIP -hanke ja siihen sisältyvä vertaistoiminta on toimintakykyisten ikääntyvien yhteisöllistä toimintaa. Kun kotona halutaan asua ikääntyessä mahdollisimman pitkään ja kodin tuntua ei välttämättä saavuteta enää siirryttäessä palvelutaloon (Özer-Kemppainen 2006, 105 -106), on syytä harkita asumisratkaisuja jo varhaisessa vaiheessa. Ikääntyneet haluavat ja heillä on voimavaroja ja osaamistakin toistensa tukemiseen esteettömän, toimivan ja turvallisen kotona asumisen edistämiseksi. Saadut tulokset vertaisneuvonnan mahdollisuuksista osoittavat monien ikääntyvien tavoittelevan aktiivista eläkeikää, eivätkä he halua nähdä vanhenemista negatiivisena yksinäisyyden tai ripustautumisen prosessina.

Lähteet

Aro, Päivi – Harmo, Panu – Kainulainen, Asta – Linnavuo, Matti – Pakarinen, Taija – Viitala, Sari 2008. Teknologia-avusteisia asumissovelluksia senioreille. Espoo: Sotera, TKK.

Asumispalvelusäätiö ASPA 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Solver palvelut Oy.

Harju, Ulla-Maija – Niemelä, Pauli – Ripatti, Jaakko – Siivonen, Teuvo – Särkelä, Riitta 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita Oy.

Heikkinen, Hannu L.T. – Jyrkämä, Jyrki 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. – Huttunen, Rauno – Moilanen, Pentti 1999. Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena – kustannus.

Heikkinen, Hannu L.T. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. – Rovio, Esa – Syrjälä, Leena (toim.): Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura.

Heikkinen, Hannu L.T. – Kontinen, Tiina – Häkkinen, Päivi 2007. Toiminnan tutkimisen suuntaukset. Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. – Rovio, Esa – Syrjälä, Leena (toim.): Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura.

Heimonen, Sirkkaliisa 2002. Vapaaehtoistyöntekijät voimavarana. Teoksessa Voutilainen, Päivi – Vaarama, Marja – Backman, Kaisa – Paasivaara, Leena – Eloniemi-Sulkava, Ulla – Finne-Soveri, Harriet (toim.): Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Stakes oppaita. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hyvän ikäasumisen palvelukeskus, HIP. Projektisuunnitelma 2014 – 2016.

Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta 2005 (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Innokylä 2012. Learning café eli oppimiskahvila. Verkkodokumentti. <<https://www.innokyla.fi/web/malli109421>> Luettu 15.3.2015.

Kivilehto, Sari – Lybeck, Tiina – Roos, Irene – Rytkönen, Arja 2005: Ikäihmisten itsenäinen asuminen maaseudulla – edellytyksiä ja haasteita. Tutkimus Padasjoella ja Töysässä. Työtehoseuran raportteja ja oppaita 24.

Kiviniemi, Kari 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. – Huttunen, Rauno – Moilanen, Pentti 1999. Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena – kustannus.

Koskinen, Simo – Aalto, Leena – Hakonen, Sinikka – Päivärinta, Eeva 1998: Vanhustyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Kuuskoski, Eeva 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, Jorma – Dufva, Virpi (toim.): Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudelle vuosituuhannella. Jyväskylä. PS-kustannus.

Könkkölä, Maija 2003. Esteetön asuinrakennus. Invalidiliitto.

Laatikainen, Tanja 2009. Vanhustenhuollon ammattilaisten kokemuksia vanhusten kotona asumisen vaikeutumisesta ja tukemisesta 16 kunnassa. Sosiaali- ja terveysturvan selosteista 66/2009. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Laukkanen, Pia 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehystä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, Eino – Rantanen, Tarja (toim.): Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Lehtola, Sari: Ikäihmisen asuinympäristö turvalliseksi. Hyvien käytäntöjen opas kaatumisten ehkäisyyn. Stakes oppaita. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Helsinki. Yliopistopaino.

Mönkkönen, Kaarina 2005. Toiminnallinen vaikuttaminen. Maallikkous vuorovaikutuksen energialähteenä. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta 2005 (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Nordlund, Marika 2008. Toimivaa ja helppoa asumista unelmien kodissa. Teoksessa Nordlund, Marika (toim.): Katse kotiin – tietoa toimivasta asumisesta. Invalidiliitto.

Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta 2005 (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta 2005 (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Olsbo-Rusanen, Leena – Väänänen-Sainio, Rauni 2003. Ikäihmisten asuminen ja palvelut paremmiksi. Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Helsinki. Ympäristöministeriö.

Rajaniemi, Jere 2007. Ikääntyneet järjestö- ja vapaaehtoistoiminnassa. Pääkaupunkiseudun järjestökyselyn tuloksia. Ikäinstituutin raportteja 2/2007.

Ratkaisujen Suomi. Juha Sipilän hallitusohjelma 2015. Verkkodokumentti. Luettu 6.6.2015.

Saari, Arto – Åkerblom, Satu – Sipiläinen, Pirjo 2002. Vanhusten asumisen mahdollistava peruskorjaus. ARVI – Asunnon arviointimenetelmä – tutkimuksen osaraportti 1. Teknillinen korkeakoulu. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.

Saegert, Susan 1985. The Role of Housing in the Experience of Dwelling. Teoksessa Altman, Irwin – Werner, Carol M. (edited by): Home Environments. New York. Plenum Press.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Erityisryhmien asumisturvallisuuden parantaminen. Selvityksiä 2007:25. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma KASTE 2012-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. Verkkodokumentti. Luettu 21.2.2015.

Särkelä-Kukko, Mona 2014. Yhteisöllisestä vertaistoiminnasta iloa ikääntyneen arkeen. Gerontologia 3/2014.

Tiihonen, Arto 2011 (toim.). Vastavuoroisuutta, vertaisuutta ja osallisuutta ikäihmisille. ikäihmisten vapaaehtois- ja vertaistoiminnan tutkimus- ja kehittämishanke (Vavero) 2007-2011. Ikäinstituutin raportteja 1/2011.

Toikko, Timo – Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino – Juvenes Print.

Turvallisia vuosia. Tietoa kotitapaturmista ikäihmisille ja heidän läheisilleen. Kotitapaturmin ehkäisykampanja. 12. painos. 10/2011.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valtonen, Anu 2005. Ryhmäkeskustelut – millainen metodi? Teoksessa Ruusuvaori, Johanna – Tiittula, Liisa 2005 (toim.): Haastattelu – tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere. Vastapaino.

Ympäristöministeriö 2012. Ehdotus ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelmaksi vuosille 2012 – 2015. Verkkodokumentti. Luettu 21.2.2015.

Ympäristöministeriö 2013. Ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelma vuosille 2013 – 2017. Valtioneuvoston periaatepäätös 18.4.2013. Verkkodokumentti. Luettu 6.12.2015.

Åkerblom, Satu 2002. Toimintakyvyn ongelmat asunnon muutostöiden suunnittelun lähtökohdaksi. Teoksessa Lehtola, Sari: Ikäihmisen asuinympäristö turvalliseksi. Hyvien käytäntöjen opas kaatumisten ehkäisyyn. Stakes oppaita. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Özer-Kemppainen, Özlem (2006) Alternative housing environments for the elderly in the information society. The Finnish experience. Oulu, Oulu University Press.

Tiedote tutkimuksellisesta kehittämistyöstä osallistujille

Tervetuloa kehittämään vertaisneuvontaa
Hyvän ikäasumisen palvelukeskus - hankkeessa!

Hyvän ikäasumisen palvelukeskus HIP – hankkeen yhtenä tavoitteena on pilotoida ja selvittää vertaisneuvonnan mahdollisuuksia ikääntyneiden pohjoiskarjalaisten kotona asumisen tukemisessa. Olet ilmaissut kiinnostuksesi vertais- eli HIP – agenttitoimintaa kohtaan ja toivomme, että haluat olla osa myös tutkimuksellista kehittämistyötäni.

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tarkoituksena on koota HIP – agenteilta kokemuksia vertaisneuvonnasta ja selvittää sen mahdollisuuksia ikääntyneiden kotona asumisen tukemisessa. Kehittämistyön toteuttamiseksi HIP – agenteista kootaan kehittäjäryhmä, joka kokoontuu ensimmäisessä valmennuspäivässä 23.3.15 sekä seurantapäivässä toukokuussa 2015 (tarkempi päivämäärä sovitaan yhteisesti valmennuspäivässä).

Kehittämistyö on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun Kuntoutuksen ylemmän amk-tutkinnon opintoja. Kehittämistyön tutkimussuunnitelman ovat hyväksyneet koulutusohjelman opettajat Elisa Mäkinen ja Pekka Paalasmaa. HIP – hankkeen ohjausryhmä on myöntänyt kehittämistyölle tutkimusluvan (päiväys)..

Kehittämistyöhön osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja jokaisella osallistujalla on oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Kehittämistyöryhmän tapaamiset taltioidaan. Kaikki kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti eikä ketään yksittäistä henkilöä voida tunnistaa lopullisesta raportista. Tutkimusaineiston analysointiin ei osallistu ulkopuolisia henkilöitä ja kaikki taltioitu materiaali hävitetään kehittämistyön valmistuttua. Valmis työ on saatavissa elektronisena versiona Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston Theseus -tietokannasta ja se löytyy myös kansi-tettuna koulun kirjastosta. Annan mielelläni lisätietoa kehittämistyöstä. Yhteystietoni ovat tämän tiedotteen ala-laidassa.

Saara Mustonen
saara.mustonen@karelia.fi

Suostumusasiakirja

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt Saara Mustosen tutkimuksellista kehittämistyötä koskevan tutkimushenkilötiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksen tarkoituksesta, tietojen keräämisestä ja säilytyksestä ja minulla on ollut mahdollisuus saada lisätietoja suullisesti.

Ymmärrän, että osallistumiseni tutkimukseen on vapaaehtoista ja voin perustelematta keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen milloin tahansa. Keskeytyksen ilmoitan tutkimuksellisen kehittämistyön tekijälle Saara Mustoselle joko suullisesti tai kirjallisesti. Tutkimuksen tekijän yhteystiedot löytyvät tämän suostumuslomakkeen alalaidasta.

Suostun osallistumaan tutkimukseen vapaaehtoisesti.

Paikka ja aika

Suostumuksen antajan allekirjoitus

Paikka ja aika

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Yhteystiedot

Saara Mustonen / harjoittelija, HIP – hanke

Karelia amk

Sirkkalantie 11 A, 80100 Joensuu

saara.mustonen@karelia.fi

Kotona asumista tukevat tekijät vertaisneuvojien mukaan		
Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Luiskat portaissa helpottavat apuvälineellä liikkumista	Luiskat	Kotiympäristön muokkaus muutostöillä käyttäjän mukaan
Luiskat	Tukikahvat	
Tukikahvat kylpyhuoneessa ja keittiössä		
Tukikaide suihkuun		
Kaiteet		
Tukikaiteet portaiden vieressä		
Käteen sopiva tukikaide		
Kaiteet portaiden vieressä		
Matalat porrasaskelmat	Matalat porrasaskelmat	
Kiukaan suojus	Kiukaan suojus	
Porrasratkaisut käyttäjän mukaan	Porrasratkaisut käyttäjän mukaan	
Värierot portaisiin hahmotusta helpottamaan	Värierot portaisiin hahmotusta helpottamaan	
Ei esteitä liikkuessa	Esteettömyys liikkuessa	Liikkumiselle esteetön kotiympäristö
Esteettömyys		
Tilaa liikkua		
Selkeät kulkuväylät	Selkeät kulkuväylät	
Selkeys	Leveät oviaukot ja helposti aukaistavat ovet	
Oviaukon leveys		
Leveät ovet		
Helposti aukaistavat ovet		
Kynnyksettömyys	Kynnyksettömyys	
Matot pois	Mattojen turvallisuus tai poisto	
Matot pois kylpyhuoneesta		
Turvallinen matto		
Lattiamateriaali	Lattiamateriaalin turvallisuus	Turvallisuutta edistävät ratkaisut
Liukastamaton lattiamateriaali		

Turvallinen lattiamateriaali		
Oikeanlainen lattiamateriaali		
Ovien lukitus	Ovien ja lukituksen turvallisuus	
Ovien kahvat		
Turvallinen ovien lukitus		
Turvallinen kylpyhuone	Turvalliset ratkaisut kylpyhuoneessa	
Liukastamaton lattiamateriaali kylpyhuoneessa		
Matot pois kylpyhuoneesta		
Turvallisuutta edistävät ratkaisut edistävät toimeilaisuutta	Turvallisuutta edistävät ratkaisut edistävät toimeilaisuutta	
Riittävä valaistus	Riittävä valaistus	
Automaattivalaistus,		
Yölamput		
Tehokas valaistus		
Yövalo		
Turvallisuusjärjestelmät	Turvallisuutta lisäävät laitteet	Turvallisuutta lisäävät laitteet ja apuvälineet
Palovaroitin		
Häkävaroitin		
Sammutuspeite		
Turvalliset hellat		
Helppokäyttöinen puhelin		
Apuvälineet	Apuvälineet	
Suihkujakkara		
Toimiva keittiö	Toimiva keittiö	Toimivuus, viihtyisyys ja käytännöllisyys kotiympäristössä
Kaapistot sopivalla tasolla		
Kaapistojen toimivuus		
Lattialämmitys	Kodin viihtyisyyteen vaikuttavat tekijät	
Viihtyvyys		
Tuuletus		
Siisteys		

Tavarat hyvin saatavilla	Tavarat sijoitettu helposti saavutettavasti	
Tutut paikat tavaroilla		
Tavarat paikoillaan		
Tavarat saavutettavilla paikoilla		
Tavarat sijoitettu helposti saavutettaviksi		
Tärkeät puhelinnumerot helposti saatavilla		
Käytännöllinen kalustus	Kalustuksen käytännöllisyys ja sijoittelu	
Käytännölliset huonekalut käyttäjän mukaan		
Kalustuksen käytännöllisyys		
Kalusteiden sijoittelu		
Asuinpaikka	Mieleinen asuinympäristö	Asuinympäristö ja liikenneyhteydet
Mieluinen asuinympäristö		
Toimivat liikenneyhteydet	Toimivat liikenneyhteydet	
Liikenneyhteydet		
Naapurit ja ystävät	Tukiverkosto	Tukiverkosto ja kotiaivot
Tukiverkosto		
Naapureilta saatu apu		
Ateriapalvelut	Kotiaivot	
Kotiapu		
Lääkehuolto		
Halkoliiterin sijainti ja portaat pitävät toiminnallisuutta yllä luonnollisesti	Luonnollinen toiminta arjessa	Mielekäs arkitoiminta
Arkitoiminta		
Itsensä tarpeelliseksi tunteminen	Itsensä tarpeelliseksi tunteminen	
Lemmikkieläimet	Lemmikkieläimet	

Kotona asumisen tukemista edistävät tekijät vertaisneuvojen mukaan		
Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Tiedon vieminen omalta kohdalta eteenpäin	Tiedon jakaminen aiheesta	Tietoa aiheesta lisätään useita kanavia pitkin
Yksi ihminen jakaa tietoa omalta kohdalta eteenpäin		
Tiedon jakaminen		
Tiedon jakaminen ihmisille		
Tiedon antaminen		
Tiedon välittäminen aiheesta ikääntyvälle väestölle		
Tiedon jakaminen ihmisille		
Yksi ihminen jakaa tietoa omalta kohdalta eteenpäin myös muissa järjestöissä		
Tiedon ja rohkeuden lisääminen myös itselle		
Tiedon välittäminen useita kanavia pitkin asiasta, jotta leviäisi eteenpäin	Tiedon välittäminen useita kanavia pitkin	
Erilaisten järjestöjen hyödyntäminen tiedon välittämisessä		
Tietoa tarvitsevien ihmisten tavoittaminen järjestökentän kautta		
Julkisella sektorilla ei ole enää tietoa välittävää ihmistä		
Kukaan ei välitä tietoa julkisella sektorilla korjausavustuksista jne.		
Korjausneuvontaa on vaikea tavoittaa omalla lähialueella	Tietoa korjausneuvonnasta tarvitaan palvelujen vähene- misen vuoksi	
Lähipalvelujen vähenemisen myötä ihmiset eivät saa apua/tietoa asiasta helposti		
Tarve tiedon välittämiseen paikallisesti		

Vertaisneuvojalla on paljon tuttuja ja yhteyksiä, joissa voi välittää tietoa eteenpäin	Vertaisneuvojan yhteydet paikallisesti	
Vertaisneuvojalla on paljon tuttuja ja yhteyksiä omalla lähialueella, jossa voi välittää tietoa eteenpäin		
Vertaisneuvojan on helppo välittää tietoa muille omalla lähialueella		
Vertaisneuvojalla on yhteyksiä myös julkisissa palveluissa, joiden kautta tietoa voisi välittää eteenpäin		
Tiedon välittäminen aiheesta paikallisesti		
Vertaisneuvojan toiminta paikallisesti omalla lähialueella		
Asian esillä pitäminen eri tilaisuuksissa omalla lähialueella		
Tiedottajia olisi jokaisessa kylässä		
Yhteistyöyritykset omalla lähialueella	Yhteistyöyritykset ja kohderyhmälle suunnatut palvelut omalla lähialueella	
Tietylle kohderyhmälle suunnatut palvelut, joiden kanssa voisi tehdä yhteistyötä		
Sopivanhintaisten palvelut		
Eläkejärjestöt ovat yksimielisiä asian tarpeellisuudesta	Eläkejärjestöjen yhteistyö asian eteenpäin viemiseksi	Toimiva yhteistyö eläkejärjestöjen ja julkisen sektorin välillä
Usean järjestön yhteistyö asian eteenpäin viemiseksi		
Apua ja tietoa on saatavilla	Toimiva yhteistyöverkosto järjestöjen ja julkisen sektorin välillä	
Toimiva verkosto eri sektoreiden välillä edesauttaisi, että tieto saavuttaa oikeat ihmiset		
Julkisen sektorin hyväksi käyttö tiedon jakamisessa eteenpäin		
Vapaaehtoistoiminta on suosituttua		

Saisi ihmiset huomaamaan oman kotiympäristön epäkoh- tia	Ihmisiä herätellään tarkaste- lemaan kotiympäristöä jo hyvissä ajoin	Toiminta on ennaltaehkäise- vää ja ihmisiä rohkaistaan muutoksiin
Ihmisiä herätellään ajattele- maan omaa kotiympäristöään		
Ennaltaehkäisevä tieto ihmi- sille		
Tiedon välittäminen aiheesta herättelee ihmisiä pohtimaan tulevaisuutta		
Rohkaistaan ratkaisujen te- kemiseen jo hyvissä ajoin	Rohkaistaan ihmisiä helpot- tamaan arkea pienillä asioilla jo hyvissä ajoin	
Pienillä asioilla voi helpottaa arkea		
Pienten niksien merkityksen ymmärtäminen turvallisem- man ympäristön tekemisessä		
Keskustelun herättäminen jo työkäisten kesken	Keskustelun herättely myös nuorempien sukupolvien kes- ken	
Asennekasvatus seuraavalle sukupolvelle		
Rohkaisu muutoksiin	Ihmisten rohkaisu muutoksiin	
Ihmisten rohkaisu		
Rohkeutta pyytää apua kannustaminen ja rohkaisu muutoksiin		
Itsestä huolehtiminen		
Neuvojat koetaan vertaisina, asian voi ottaa esille esim. ystäväpiirissä lähimmäisenä	Neuvojat koetaan vertaisina ja heiltä on helpompi ottaa tietoa vastaan	Neuvojana toimii vertainen, joka hyödyntää omakohtaisia kokemuksia
Vertaiselta on helpompi ottaa tietoa vastaan		
Vertaiselta on helpompi ottaa tietoa vastaan		
Asian esittelijä on samanikäi- nen	Vertaisneuvoja hyödyntää ja jakaa omakohtaisia koke- muksiaan	
Omakohtaisten kokemusten hyödyntäminen		
Omakohtaisten kokemusten jakaminen		
Asian esittelijällä on omakoh- tisia kokemuksia mm. liikku- misrajoitteisuudesta		

Vertaisneuvojan henkilökohtaisuus kontakteissa	Vertaisneuvojan aktiivisuus ja diplomaattisuus toiminnassa	
Vertaisneuvojan diplomaattisuus ja oveluus tiedon välittämisessä		
Vertaisneuvojan aktiivisuus toiminnassa		
Tukihenkilö taustalla	Tukihenkilö vertaisneuvojien taustalla	Vertaisneuvojan saama perehdytys, materiaali ja tuki
Taustalla tukihenkilö		
Perehdytystilaisuudessa saatu materiaali	Vertaisneuvojilla on käytössä toiminnassa hyödynnettävää materiaalia	
Kuvat ratkaisuista tiedon välittäjänä		
Vertaisneuvojille annettu koulutus	Vertaisneuvojat ovat saaneet perehdytyksen aiheeseen	
Perehdytys asiaan		
Saatu perehdyttäminen ja koulutus asiaan		
Perustiedot aiheesta		

Kotona asumisen tukemista rajoittavat tekijät vertaisneuvojien mukaan		
Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Kustannukset yksittäiselle henkilölle	Kustannuskysymykset	Kustannukset ja vastuukysymykset
Kustannuskysymykset		
Pelätään kustannuksia		
Vertaisneuvoja ei voi olla avuksi rahoituksen järjestämisessä		
Vastuukysymykset	Vastuukysymykset	
Lapset eivät tue vanhempiensa ratkaisuja	Päätöksenteossa mukana olevat tahot ovat eri mieltä asioista	
Remonteista päätöksenteossa mukana olevat henkilöt ovat erimielisiä		
Perilliset ovat eri mieltä remontin tarpeesta		
Omiin tapoihinsa piintyneet asiakkaat/ihmiset	Neuvontapalvelua ei mielletä tarpeelliseksi	Neuvontaa ei koeta tarpeelliseksi
HIP-palvelua ei mielletä tärkeäksi itselle		
Toimintaa ei mielletä itselle ajankohtaiseksi		
Ihmiset eivät ota vastaan palveluja	Ihmiset eivät ota vastaan neuvonnasta saatavaa tietoa	
Ihmiset eivät ota vastaan apua		
Tietoa ei oteta vastaan		
Vieraalta ei haluta ottaa apua vastaan	Neuvontapalvelua ei ole omalla lähiseudulla	
Asian esittelijä on vieras henkilö		
Tiedotusta asiasta ei ole jokaisella kylällä		
Ihmiset, jotka hyötyisivät tiedosta, ovat hankalasti tavoitettavissa	Avun tarpeessa olevien saavuttaminen on hankalaa	
Syrjässä asuvia on hankala saavuttaa		
Avun tarpeessa olevia on hankala saavuttaa		
HIP-agentteja/vertaisneuvoja on liian vähän	Vertaisneuvoja on liian vähän	Vertaisneuvojien vähäinen määrä ja sitoutumattomuus toimintaan
HIP-agentit/vertaisneuvojat väsyvät, koska heitä on liian vähän		
Vertaisneuvoja on liian vähän		
Ei ole tarpeeksi aktiivisia henkilöitä asian eteenpäin viemiseksi		
Tiedotustoiminta ei ole jatkuvaa		

Vertaisneuvontatoimintaan ei sitouduta, koska henkilö on mukana monissa vapaaehtoisuustoimistoissa	Vertaisneuvojat eivät sitoudu toimintaan	
HIP-toimintaan ei sitouduta		
Vertaisneuvojat eivät sitoudu toimintaan		
Toiminnan vapaaehtoisuus		
Ihmiset ovat ennakkoluuloisia HIP-agentteja/vertaisneuvojia kohtaan	HIP - toimintaa ei tunneta vielä tarpeeksi hyvin	Toiminnan tuntemattomuus ja negatiiviset asenteet sitä kohtaan
HIP-toiminta on uutta		
HIP-toiminta ymmärretään väärin		
Ennakkoluulot		
Ihmisten kiinnostuksen herättämisessä on haastetta		
Toiminta on uutta		
Asiat nähdään kapealaisyisesti	Negatiiviset asenteen vertaisneuvontatoimintaa kohtaan	
HIP-agentin/vertaisneuvojan työtä väheksytään ja agentin into laskee		
HIP-agentteista/vertaisneuvojista välitetään väärää tietoa		
HIP-agenttien/vertaisneuvojen työtä ei arvosteta		
HIP-toimintaa vastustetaan, koska ajatellaan yhteiskunnan hoitavan asian		
Yrittäjien kanssa yhteistyö ei onnistu	Haasteet yritysyhteistyössä	Haasteet yritysyhteistyössä ja tukimateriaalin vähäisyys
Esitellyt palvelut ovat eri hintaisia		
Vertaisneuvojilla ei ole käytössä esimerkkituotteita	Vertaisneuvojen käytössä oleva tukimateriaali on liian vähäistä	
Vertaisneuvojen käytössä on liian vähän kuvamateriaalia konkreettisesti arkea helpottavia tarvikkeita ei ole esillä		

Vertaisneuvoja saa huonon maineen, jos antaa vääränlaisia neuvoja	Vertaisneuvojan vääränlaiset toimintatavat	
Vertaisneuvoja voi herättää turhia toiveita ihmisille		
Vertaisneuvoja luo vääränlaisen ilmapiirin asiasta		
Vertaisneuvoja lupaa liikoa ihmisille		
Vertaisneuvojan toiminta ei perustu faktoihin, lakeihin ja moraaliin		
Vertaisneuvojan tiedon puute asiasta		
Vertaisneuvoja tyrkyttää tietoa väkisin		
Vertaisneuvoja toimii vääristä lähtökohdista		
Toimijoilla on rohkeutta liian vähän		
Asiaa esitellään väärällä tavalla		
Vertaisneuvoja jakaa tietoa liian päällekkäyvästi		
Vertaisneuvoja rekrytoidaan paneutumatta asiaan	Vertaisneuvoja rekrytoidaan paneutumatta asiaan	Yhteistyöverkosto ja paneutuminen asiaan puuttuvat
Yhdistykset ja hallitukset eivät tue vertaisneuvoja	Asian taustalta puuttuu luja yhteistyöverkosto	
Tieto järjestöissä ei siirry paikallistasolle		
Yhdistysten yhteistyö puuttuu		
Asiasta ei ole informoitu tarpeeksi yhteistyötahoja		
Järjestöjen yhteistyö puuttuu		