

Eeva Ylänen

SOSIAALISEN OSALLISUUDEN ONNISTUMINEN
PALVELUTALOASUMISESSA

Sosiaalialan koulutusohjelma
2016

SOSIAALISEN OSALLISUUDEN ONNISTUMINEN PALVELUTALOASUMISESSA

Ylänen, Eeva
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Elokuu 2016
Ohjaaja: Rautava, Heli
Sivumäärä: 35
Liitteitä: 4

Asiasanat: sosiaalinen, osallisuus, vuorovaikutus, hyvinvointi, ikäihmiset

Vanhuspalveluja tarjoavien keskusten asiakkaat ovat kunnoltaan ja toimintakyvyiltään hyvin erilaisia, mikä vaatii palveluja tarjoavilta järjestäjiltä monipuolista asiakkaiden tarpeita vastaavaa toimintaa. Terve ikääntyminen mahdollistaa iäkkäiden täysvaltaisen osallisuuden yhteiskunnassa, parantaa heidän elämänlaatuaan ja vaikuttaa sosiaali- ja terveystalouden tarpeeseen. Tutkimuksessa haastateltiin 26 Pappilänlammen palvelukeskuksen asukasta.

Sosiaalinen osallisuus on tasavertaisia oikeuksia, mahdollisuuksia ja resursseja osallistua yhteisön ja yhteiskunnan toimintaan. Tästä syystä sosiaalinen osallisuus edistää ikäihmisen taitoja ja kykyjä sekä takaa ihmisarvoisen elämän. Yksilötasolla osallisuutta tarkastellessa kyse on osallisuuden periaatteen näkyväksi tekemisestä ikääntyneiden palveluissa, sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisestä ja vahvistamisesta. Tässä kyselyssä paneuduttiin ihmisarvoisen elämän turvaaviin eettisten periaatteiden toteutumiseen nimenomaan yksilötasolla.

Tutkimuksen avulla saatiin keinoja sosiaalisen osallisuuden lisäämiseksi ja asukkaiden hyvinvoinnin parantamiseksi. Tätä tutkimusta varten tehty haastattelukysely, tulosten kokoaminen ja analysointi ovat hyvä esimerkki siitä, millä tavalla vanhuspalveluja tarjoava toimintayksikkö voi kerätä asiakaspalautetta, arvioida asiakkaiden osallisuutta ja tutkia omaa palvelutasoaan.

Vastaajat osallistuivat keskimäärin hyvinkin aktiivisesti järjestettyyn viriketoimintaan ja kiinnostusta kehittää omaa hyvinvointia löytyi. Haastateltavan osallisuus oli välillä käsinkosketeltavaa ja ihailtavankin esimerkillistä. Yhteistä tekemistä terveydeltään parempikuntoisemmat asukkaat keksivät myös keskenään, mikä korvaa esimerkiksi riittävän vaativan viriketoiminnan puuttumisen. Haastateltavat kokivat, että heidän asumisympäristönsä on selkeä ja turvallinen ja että heitä kohdellaan tasapuolisesti.

SOCIAL INVOLVEMENT IN RESIDENTIAL HOME

Ylänen, Eeva

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Welfare

December 2016

Supervisor: Rautava, Heli

Number of pages: 35

Appendices: 4

Keywords: social, involvement, participation, welfare, elderly

Customers that live in senior citizens' service have varying operating capability. This requires service providers' versatile activities to correspond customer needs. Healthy aging enables full participation and involvement in society, improves their quality of life and reduces the need of social and health services. The study examined 26 residents in Pappilanlammen palvelukeskus.

Social involvement means equal rights, opportunities and resources to participate community's and society's activities. This is how social involvement improves the skills of elderly and ensures valuable life. Studying involvement at the individual level means making involvement visible in elderly services, maintaining and strengthening the social capacity. In this study the focus was in ethical principles that ensure decent life especially in the individual level.

The study indicated tools to increase the social involvement and welfare of the residents. Interview that is used in this study is a great example of how service provider can collect customer feedback, evaluate the level of involvement and research its standard of service.

According to study respondents participated actively to recreational service and they also had interest to advance their welfare. At times respondents' involvement was exceptionally admirable. For Example the healthier residents created common activities with each other. That also replaces for example lacking demanding recreational service. Respondents also experienced their residential environment is safe and that they are treated equally.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	7
2.1	Lainsäädännölliset taustat	7
2.2	Ikä on vain numeroita	8
2.3	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	9
3	IKÄÄNTYMISEN SOSIAALINEN OSALLISUUS	11
3.1	Sosiaalinen osallisuus	11
3.2	Sosiaalinen vanheneminen.....	12
3.3	Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen	13
3.4	Vanhenemisen kulttuurisuus.....	13
3.5	Vanheneminen vuorovaikutuksessa.....	15
3.6	Sosiaalinen toimintakyky.....	16
3.7	Ympäristön merkitys.....	17
3.8	Hyvän unen merkitys	18
4	TUTKIMUKSEN MENETELMÄT JA TOTEUTTAMINEN	19
5	TULOKSET	21
5.1	Yhteenveto tuloksista ja menetelmiä osallisuuden parantamiseksi	27
5.2	Luotettavuuden pohdinta	29
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	31
	LÄHTEET.....	35

LIITTEET

1 JOHDANTO

Vanhustenkeskusten asiakkaat ovat kunnoltaan ja toimintakyvyiltään hyvin erilaisia. Tästä syystä niiltä odotetaan monipuolista asiakkaiden tarpeita vastaavaa toimintaa. Kaikkeen toimintaan liittyy kuitenkin yksi yhteinen vaatimus: toiminnan odotetaan edistävän kuntoutumista. (Mäkinen ym. 2009, 15.) Ikääntyvän Suomen tärkeimpiä varautumistoimia on mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen. Terve ikääntyminen mahdollistaa iäkkäiden täysvaltaisen osallisuuden yhteiskunnassa, parantaa heidän elämänlaatuaan ja vaikuttaa sosiaali- ja terveystalvelujen tarpeeseen. Tätä kautta sillä on tärkeä merkitys julkisen talouden kestävyydelle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 3.)

Keskeinen perusarvo on ihmisarvon kunnioittaminen, mikä ikääntyvien tapauksessa tarkoittaa sitä, että jokaiselle on turvattava oikeus arvokkaaseen vanhuuteen ja hyvään kohteluun asuin- ja hoitopaikasta sekä hoidon ja palvelun tarpeesta riippumatta. Ihmisarvoisen elämän turvaavia eettisiä periaatteita ovat: itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, osallisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 12–13.) Kaikilla on oikeus ihmissuhteisiin, eikä heikentynyt toimintakyky tai pitkäaikainen palveluasuminen saa johtaa tämän oikeuden epäämiseen (Kivelä & Vaapio 2011, 21).

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013) jaetaan ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskeiset sisällöt seitsemään eri osa-alueeseen. Tämän tutkimuksen haastattelukyselyssä tutkittiin eritoten ensimmäisen osa-alueen eli osallisuuden ja toimijuuden onnistumista palveluasumisen asiakkailta Pappilanlammen palvelukeskuksessa. Lisäksi selvitettiin asukkailta tyytyväisyyttä asumiseen ja elinympäristöä kohtaan, joka on ikäystävällisen Suomen toinen teema-alue.

Osallisuutta voidaan tarkastella sekä yksilön että laajemmin koko yhteiskunnan tasolla. Yksilötasolla kyse on osallisuuden periaatteen näkyväksi tekemisestä ikääntyneiden palveluissa, sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisestä ja vahvistamisesta. Lisäksi osallisuus tarkoittaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden turvaamista niin, että ihminen on

iäkkäänäkin yhteisönsä täysivaltainen jäsen. Laajemmassa tarkastelussa sosiaalinen osallisuus merkitsee ihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa elinympäristönsä ja koko yhteiskunnan kehittämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 12–13.) Iäkkäiden kuntalaisten tasavertaisen osallisuuden ja toimijuuden turvaaminen on voimavara, joka kuntalain (365/1995, 27 §) mukaankin valtuuston on huolehdittava iäkkäille kuntalaisilleen. Kunta voi vapaasti päättää, miten se tämän velvollisuuden toteuttaa. Asiakkaan rooli on aktiivisimmillaan laadunkehittäjän rooli, jolloin asiakas osallistuu oman palvelunsa laadun kehittämiseen muun muassa suunnittelemalla ja arvioimalla palvelun toteutusta. Tässä kyselyssä paneuduttiin ihmisarvoisen elämän turvaaviin eettisten periaatteiden toteutumiseen nimenomaan yksilötasolla.

Toimintakyvyiltään heikommatkin voivat osallistua palvelujensa suunnitteluun esimerkiksi asiakastyytyväisyyskyselyjen tai omaisten kautta välittyvän palautteen avulla. Asiakaspalautetta on kerättävä säännöllisesti, ja saatu palaute on käsiteltävä ja hyödynnettävä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 14.) Tätä tutkimusta varten tehty haastattelukysely, tulosten kokoaminen ja analysointi ovat hyvä esimerkki siitä, millä tavalla vanhuspalveluja tarjoava toimintayksikkö voi kerätä asiakaspalautetta, arvioida asiakkaiden osallisuutta ja tutkia omaa palvelutasoaan.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Lainsäädännölliset taustat

Suomen perustuslain (25 §) mukaan julkisen vallan on turvattava perus- ja ihmisoikeuksien toteutuminen. Näistä oikeuksista ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen sisältöön vaikuttavat erityisesti oikeudet yhdenvertaisuuteen (6 §) ja sosiaaliturvaan (19 §). Näiden oikeuksien toteutuminen edellyttää palvelujen kehittämistä ja eri toimijoita ohjaavien arvojen ja eettisten periaatteiden määrittämistä, sillä tietoiset arvovalinnat ovat ikäihmistenkin palveluiden laadun kehittämisen lähtökohta ja toiminnan arvioinnin perusta. Arvojen ja eettisten periaatteiden sisältö konkretisoituu lyhyen ja pitkän aikavälin toimintasuunnitelmissa, talousarvioissa sekä palvelujen määrällisessä ja laadullisissa tavoitteissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 12.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) eli niin sanottu vanhuspalvelulaki tuli voimaan 1.7.2013. Lain tavoitteena on muun muassa tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia. Nykyinen vanhuspalvelulaki sisältää muun muassa vaatimuksen iäkkään henkilön palvelutarpeen monipuolisesta selvittämisestä eli henkilökohtaisen palvelusuunnitelman laatimisesta, vaaditut henkilöstömitoitukset ympärivuorokautisissa toimintayksiköissä sekä omavalvontasuunnitelman laatimisvaatimuksen vanhuspalveluiden toimintayksiköille. (Vanhuspalvelulaki 980/2012.)

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto ovat laatineet laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Suosituksen tarkoitus on tukea vanhuspalvelulain toimeenpanoa ja se on tarkoitettu iäkkäiden palvelujen kehittämisen ja arvioinnin tueksi. Laatusuositus korostaa muun muassa mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista sekä oikea-aikaisia ja monipuoliseen palvelujen tarpeen selvittämiseen perustuvia palveluja. Iäkkäiden ihmisten osallisuus yhdistää kaikkia suosituksen osa-alueita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 3.)

2.2 Ikä on vain numeroita

Ikääntymiseen liittyvät muutokset alkavat lisääntyä 75. ikävuoden jälkeen, minkä vuoksi vanhuudesta on syytä puhua aikaisintaan vasta tästä iästä alkaen. Yhä useammin esimerkiksi kansainvälisessä gerontologisessa kirjoittelussa vanhuuden ikära-jaksi mainitaan vasta 85. ikävuosi, jonka jälkeen sairaudet ja toimintakyvyn alenemi-nen aiheuttavat enemmän avuntarvetta ja riippuvuutta muista ihmisistä. Tämän mu-kaan ihmistä voidaan kutsua vanhukseksi vasta hänen täytettyä 85 vuotta. Monet ei-vät halua käyttää vanhus-sanaa ollenkaan. (Aalto ym. 1998, 16.) Ikääntyneellä väes-töllä tarkoitetaan vanhuspalvelulaissa vanhuuseläkeikäistä (63+) väestöä. Iäkkäällä henkilöllä laissa viitattaessa taas tarkoitetaan henkilöä, jonka toimintakyky on hei-kentynyt ikään liittyvien syiden vuoksi. (Vanhuspalvelulaki 980/2012.) Iäkkään hen-kilön määrittely on näin ollen yksilöllistä eikä sitä pystytä tekemään pelkästään hen-kilön iän perusteella.

Vuosissa mitattavan vanhenemisen määrittämisen sijalle on alettu tuoda muunlaisia ilmaisuja. Puhutaan yhä useammin kolmannesta tai neljännestä iästä. Kolmannella iällä tarkoitetaan työnjätön jälkeistä 20–30 vuotta jatkuvaa elämänvaihetta, jota usein luonnehditaan vapauden, aktiivisuuden ja harrastamisen kaudeksi. Neljännellä iällä viitataan varsinaiseen vanhuuteen, jolloin hoidon tarve ja riippuvuus muista on li-sääntynyt iän tuomien sairauksien ja selvitymisvaikeuksien vuoksi. Länsimaisessa kulttuurissa on painottunut ikävuosiin perustuva määrittäminen kun taas monissa muissa kulttuureissa ensisijaisesti ihmisen suoritukseen perustuva määrittely. (Aalto ym. 1998, 16–18.) On siis muistettava, että ihmisen elinvoimaisuuden päättely ja ar-viointi ikävuosien perusteella on mahdotonta. Tästä syystä haastattelututkimuksessa-kaan ei kysyty missään vaiheessa haastateltavan ikään. Iän esiin ottaminen saattaa myös lisätä haastateltavan menemistä niin sanotusti oman ikänsä taakse vastatessa. Esimerkiksi ulkoilun riittävydestä kysyttäessä vastaaja voi perustella ulkoilun mää-rän riittäväksi omaan ikäänsä nähden: *ulkoilen riittävästi siihen nähden, että olen kuitenkin näin vanha.*

2.3 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Mitä on palvelutalossa asuvien ikäihmisten sosiaalinen osallisuus? Mikä on sosiaalisen osallisuuden merkitys? Kokevatko palvelutalossa asuvat vanhukset sosiaalista osallisuutta? Kulkevatko sosiaalinen osallisuus ja tyytyväisyys käsi kädessä? Mitkä voisivat olla mahdollisia keinoja palvelutalossa asuvien sosiaalisen osallisuuden lisäämiseksi? Näihin kysymyksiin etsitään vastauksia tämän tutkimuksen avulla.

Tutkimuksessa halutaan selvittää ikäihmisten sosiaalisen osallisuuden merkitystä palvelutaloasukkaan hyvinvoinnin rakentajana. Haastattelututkimuksen avulla selvitetään vastaajien hyvinvointia ja tyytyväisyyttä heidän omassa arjessaan. Tutkimuksen avulla saadaan keinoja sosiaalisen osallisuuden lisäämiseksi ja sitä kautta edistetään vanhusten hyvinvointia.

Olen aina ollut kiinnostunut ikäihmisten omasta kokemuksestaan hyvinvointiaan kohtaan. Lisäksi haluan hyödyntää opinnäytetyöhön käyttämäni aikaa vanhusten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tästä syystä päädyin haastattelututkimukseen, jossa pääsen intensiiviseen vuorovaikutuskontaktiin haastateltavan kanssa. Valitsin Pappilanlammen palvelukeskuksen, koska paikka oli minulle jonkin verran tuttu muutamien aikaisemmin kouluun liittyvien tehtävien ja harjoitusten toteutuspaikkana.

Opinnäytetyöni hyödyntää Pappilanlammen palvelukeskusta monesta syystä. Ensinnäkin he saavat tietoa nykytilanteesta, millaisena vanhukset tämän hetkisen osallisuutensa kokevat palvelukeskuksessa asuessaan. Lisäksi palvelukeskus saa tietoa menetelmistä, joiden avulla osallisuutta ja sitä kautta vanhusten asumismukavuutta pystyisi kohentamaan. Omaa toimintaa kohtaan kohdistuvasta tutkimuksesta on lisäksi aina hyötyä yritykselle myös markkinointi- ja viestintämielessä.

Tutkimus tehdään Pappilanlammen palvelukeskukselle ja tutkimusaineisto kootaan heidän omia asukkaitaan haastatteleamalla. Kohderyhmä on palveluasumisen asukkaan, koska lähtökohtaisesti huonompikuntoisemmille tehostetun palveluasumisen asukkaille on vastaavanlainen tutkimuskysely tehty Porin kaupungin Perusturvan toimesta. Tutkimuksesta hyötyvät niin Pappilanlammen palvelukeskus, palvelukeskuksen sidosryhmät, nykyiset asukkaat ja omaiset sekä tulevat asukkaat ja heidän

omaisensa. Myös vastaavanlaiset palveluasumisen tuottajat saavat arvokasta tietoa tutkimuksen tuloksista. Tulokset selventävät osallisuuden lisäämisen menetelmiä ja tuovat palveluntarjoajien käyttöön vinkkejä mahdollisista kipupisteistä vanhusten hyvinvointiin ja asumiseen liittyen. Raportoin tuloksista Pappilanlammen palvelukeskukseen tiivistetyn yhteenvedon avulla.

3 IKÄÄNTYMISEN SOSIAALINEN OSALLISUUS

3.1 Sosiaalinen osallisuus

Sanan osallisuus englanninkielinen vastine on monesti involvement ja sitä käytetään esimerkiksi henkilön osallistumisesta hoitoonsa. Osallistuminen tarkoittaa sitä, että ihminen ottaa osaa, eli on omalta osaltaan mukana jossakin asiassa, kuten vaikkapa tilaisuudessa tai retkessä. Osallistumista tarkasteltaessa vastine on useimmiten kuitenkin participation. Nykysuomen sanakirjassa osallisuuden todetaan tarkoittavan sekä osallisena olemista että osallisuutta johonkin. (Helminen 2015, 9.) Osallistuminen on prosessi tai keino sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi ja samalla se voi olla tunneperäistä kokemusta sosiaalisesta osallisuudesta. Yksilötasolla sosiaalisen osallisuuden subjektiivinen kokemuksellisuus voi myös vaihdella. Toinen ihminen saattaa kokea itsensä enemmän osalliseksi vähemmällä osallistumisella kuin toinen, joka osallistuu ahkerasti ja on monessa mukana. (Leemann ym. 2015, 5.)

Sosiaalipoliittisesta näkökulmasta tarkasteltuna sosiaalinen osallisuus käsitetään valtion velvollisuudeksi tukea ja mahdollistaa kansalaisten osallistumista yhteiskuntaan. Tämän makrotason lähestymistason sijaan sosiaalista osallisuutta voidaan tarkastella yksilötasolla, kokemuksellisena ja tunneperäisenä ilmiönä. Yleisesti sosiaalisen osallisuuden käsitettä voidaan selittää syrjäytymisen vastakohtana. Keskeisintä on tunnekuulumisesta johonkin yhteisöön ja subjektiivinen vaikutelma omaan elämään liittyvistä vaikutusmahdollisuuksista. (Leemann ym. 2015, 1-5.) Tuntemuksen sosiaalisesta osallisuudesta tulisi kuulua jokaiselle meistä, yhtä lailla huono- kuin hyväosaisillekin.

Sosiaalinen osallisuus on tasavertaisia oikeuksia, mahdollisuuksia ja resursseja osallistua yhteisön ja yhteiskunnan toimintaan. Tästä syystä sosiaalinen osallisuus edistää ikäihmisen taitoja ja kykyjä sekä takaa ihmisarvoisen elämän. Tunnetta sosiaalisesta osallisuudesta ei voida määrätä ulkopuolelta, mutta sitä voidaan edistää. Yleisin kei-

no osallisuuden kokemisen edistämiseksi on osallistuminen. (Leemann ym. 2015, 3-5.)

3.2 Sosiaalinen vanheneminen

Vanheneminen on biologinen prosessi, joka saa kuitenkin ikääntyvän ihmisen arkipäivän toiminnoissa ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sosiaalisen luonteen. Tästä syystä voidaan puhua sosiaalisesta vanhenemisestä ja vanhuuden sosiaalisuudesta tai sosiaalisesta ulottuvuudesta. Sosiaalisen vanhuuden määrittely ei ole niin yksiselittäistä kuin fyysisen ja psyykkisen vanhuuden määrittelemäinen. Keskeistä sosiaalisessa vanhuudessa on se, että vanheneminen ja vanhuuden tarkastelu laajennetaan ikääntyvästä yksilöstä hänen ja hänen ympäristönsä sekä koko yhteiskunnan välisen suhteen erittelyyn. (Aalto ym. 1998, 118.)

Sosiaalisen vanhenemisen kehukset luo se, että vanheminen tapahtuu ja vanhana eletään yhteiskunnassa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Myös yhteiskunnalliset seikat vaikuttavat siihen, millaiseksi vanheneminen ja vanhuusaika muotoutuvat. Tärkeää on muistaa, että vanhat ihmiset ovat toimivia inhimillisiä olentoja, jotka vaikuttavat itse ympäristöönsä ja koko yhteiskuntaan. Ihminen itse voi vaikuttaa ikääntymiseensä ja sen voimavaroihin. (Aalto ym. 1998, 118.)

Sosiaalista vanhenemista on muun muassa ihmisen aseman muutos yhteiskunnassa. Useimmiten eläkeiän saavuttaminen merkitsee vetäytymistä työelämästä, sitä kautta tietyistä työyhteisön rutiineista ja ihmissuhteista. Ikääntyessään ihminen luopuu usein erilaisista yhteiskunnallisista luottamustoimista ja järjestöjen jäsenyyksistä. Asema omassa perheyhteisössä muuttuu vanhemmuudesta isovanhemmudeksi ja isoisovanhemmudeksi. Fyysisen kunnan heikkeneminen saattaa vaikuttaa kykyyn osallistua harrastustoimintaan. (Aalto ym. 1998, 118.)

Sosiaalisen vanhuuden määrittelyssä vanhuus ja ikääntyminen voivat merkitä myös uutta mahdollisuutta. Ikääntyessä ihmisen elämäkokemus ja tieto kasautuvat. Samalla mahdollisuudet henkisten ja muiden voimavarojen vapautumiseen kasvavat. Iän tuoma viisaus, elämäkokemus, elämänhallinta ja muistot ovat tärkeitä voimava-

roja. Ihmiselle on tärkeää myös, että hän voi kokea jättävänsä jälkeensä jonkin merkin itsestään. Sosiaalinen vanheneminen on siten erilaisia menetyksiä, siirtymiä ja henkisten voimavarojen lisääntymistä. (Aalto ym. 1998, 118.)

3.3 Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Dialogisuus on sitoutumista vuorovaikutussuhteeseen, toisen huomioon ottamista, erilaisuuden hyväksymistä ja sen arvostamista. Dialoginen vuorovaikutussuhde tarkoittaa ikäihmiselle välittämistä sekä osallisuutta ja se mahdollistaa voimavarojen löytymisen, itsemääräämisoikeuden toteutumisen, omannäköisen elämän elämisen ja lopuksi omannäköisen kuoleman hautajaisineen. Dialogisessa hoitosuhteessa hoitaja arvostaa ja luottaa itseensä. Heikkoitsetuntoinen hoitaja sitoo ikäihmisen itseensä ruokkimalla omaa puutteellista itsetuntoaan hoidettavan riippuvuudella. Esimerkiksi hoitaja, joka kaipaa ulkoapäin tulevaa arvostusta, ostaa hoidettavalleen lahjoja ja tätä kautta saa heidät sidottua itseensä. (Eloranta & Punkanen 2008, 134.)

Dialogissa olevien ihmisten tulee luottaa ponnistelujensa tulokseen, sillä muuten kohtaaminen on tyhjää ja ilman toivoa. Dialogissa läsnä olemisen taito on tärkeää. Sosiaalista toimintakykyä voidaan siis vahvistaa ja tukea dialogisuudella, jolloin työntekijä antaa arvon niin ikäihmiselle kuin itselleenkin. (Eloranta & Punkanen 2008, 135.)

3.4 Vanhenemisen kulttuurisuus

Samassa kulttuurissa elävät ihmiset jakavat yhteisiä asioita ja he ovat omaksuneet tiettyjä sosiaalisia arvoja, uskomuksia, tapoja ja toimintamuotoja. Keskeistä kulttuurissa ovat ne sosiaaliset merkitykset, joita ihmiset antavat asioille. Suhtautuminen ikääntymiseen ja vanhoihin ihmisiin lähtee kulttuurista. Kulttuurisesti määräytyvät myös ne säännöt (lait, kirjoittamattomat normit) ja odotukset, jotka kohdistuvat ikäihmisten kohtelemiseen yhteiskunnassa. Kulttuurin siirtyessä sukupolvelta toiselle ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa korostetaan usein vanhojen ihmisten kulttuuri-tehtävän tärkeyttä. (Aalto ym. 1998, 119.)

Kulttuuri voidaan ymmärtää laajempänä jopa maanosia käsittävänä yhtenäisenä sivilisaationa. Tästä hyvä esimerkki on ilmaisu “länsimaisessa kulttuurissa ihaillaan nuoruutta, mutta itämaisessä kulttuurissa arvostetaan vanhuutta”. Sukupolvien väliset suhteet ovat tärkeitä perhetason kulttuurista puhuttaessa. Samoin jokainen vanhuspalveluyksikkö on luonut vähitellen – tahattomasti tai tarkoituksella – oman tapansa toimia, jolloin puhutaan palvelujen erilaisista organisaatiokulttuureista. Tämän vuoksi ei ole olemassa kahta samanlaista vanhuksille tarkoitettua palveluyksikköä. (Aalto ym. 1998, 119.) Vanhusten olojen, eri palvelumuotojen ja -yksiköiden arviointiin ja yleistämiseen tulee tästä syystä suhtautua julkisessa keskustelussa kriittisesti. Vanhusten olojen arviointi on monen tekijän summa, eikä esimerkiksi vain riippuvainen sen palveluyksikön organisaatiokulttuurista, jossa vanhus asuu.

Vanhemisen sosiaaliseen ulottuvuuteen kuuluu vanhenemisen ja yhteiskunnan rakenteellisten piirteiden välisten suhteen pohtiminen. Vanhenemiseen ja vanhuuteen vaikuttaa oleellisesti se, mihin yhteiskuntaluokkaan tai sosiaaliryhmään ihminen on elämänsä aikana pääasiallisesti kuulunut. Esimerkiksi maanviljelijäväestön, ruumiillista palkkatyötä tekevien tai hyvän koulutuksen saaneen toimihenkilöstön ikääntyminen ja vanhuus saavat usein erilaisen ilmiänsä. Sosiaalinen tausta näkyy myös sairastavuuseroina ihmisen elämän loppuun saakka. Terveempien vanhusten tyytyväisyys omaa elämäntilannetta kohtaan on keskimääräistä suurempi kuin sairaammiksi itsensä kokevat ikäihmiset. Ihmisen elämä vanhana on vahvasti sidoksissa siihen, onko hän sosiaalisesti kohonnut vai vajonnut. (Aalto ym. 1998, 119.)

Erilaiset sosiaaliset laitokset eli instituutiot, joita ovat perhe, uskonto, oikeusjärjestys, koulutus, talous, työmarkkinat, poliittinen valta ja sosiaalipolitiikka määrittävät ja jaksottavat monella tavalla vanhojen ihmisten asemaa ryhmänä sekä rakentavat yksittäisen vanhuksen elämäntähtäilyä. Sosiaaliset instituutiot säätelevät normit eläkeiästä, työnjätöstä, työvoimaan kuulumisesta tai luottamustehtävistä eroamisesta. Erilaiset valtiovallan säännökset muovaavat ihmisten oikeuksia, velvollisuuksia, etuuksia esimerkiksi eläkkeisiin ja asettavat samalla erilaisia rajoituksia. Yhteiskunnan laitokset luokittelevat kansalaisen iän, fyysisen toimintakyvyn ja sukupolven perusteella. Sosiaalinen vanheneminen tapahtuu näin ollen myös yhteiskunnan taholta – yhteiskunta vanhentaa osan kansalaisista. Sosiaalinen vanheneminen muotoutuu siten van-

henevien ihmisten, eri väestöryhmien, sukupolvien ja yhteiskunnallisten laitosten välisessä vuorovaikutussuhteessa. (Aalto ym. 1998, 121.)

3.5 Vanheneminen vuorovaikutuksessa

Omaiset ja muu lähiyhteisö ovat tärkeitä ikäihmisen hyvinvoinnin turvaajia. Ikäihmiset vastaavat omasta hyvinvoinnistaan ensijaisesti itse ja lähiverkostonsa avustamana. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2008, 22.) Konkreettisimmillaan vanhenemisen sosiaalisuus tulee esiin jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ikääntyvän ihmisen sosiaaliset suhteet muodostuvat perhesuhteista ja suvusta, ystäväistä, naapureista ja siitä henkilökunnasta, jota he kohtaavat käyttäessään erilaisia kulttuurin-, sosiaali- ja terveyspalveluja. Palvelu- ja laitosasumisessa keskeisimpiä suhteita ovat asukkaan ja henkilökunnan väliset vuorovaikutussuhteet. Palvelu- tai laitotasumisessa syntyy myös uusia ihmissuhteita muiden asukkaiden kanssa. Toisaalta on tutkittu, että laitoksissa elävien sosiaalinen kanssakäyminen on keskimääräistä vähäisempää ja yksinäisyys yleisempää kuin kotona asuvien vanhuksien. (Aalto ym. 1998, 122.)

Päivittäinen ajankäyttö, harrastukset ja osallistuminen vaihtelevat yksilöllisesti muun muassa ikäihmisen sukupuolen, iän, koulutuksen, terveyden ja perhetilanteen mukaan. Aiemman elämän tottumukset ja tyyli heijastuvat ikääntyneiden toimintaan. Tästä syystä mistään yhtenäisestä eläkeläisen tai vanhan ihmisen toimintamallista ei voida puhua. Ennen työhön käytetty aika jakaantuu levon, kodinhoidon ja kotipiirissä tapahtuvan puuhailun sekä harrastusten kesken. Television katselu, lukeminen ja seurustelu perheenjäsenten kanssa muodostavat tärkeimmät päivittäiset ajankäyttömuodot. Kodinhoidolle, kuten ruuanlaitolle, annetaan ikääntyessä enemmän aikaa kuin ennen. Perhekeskeisyys lisääntyy yleisestikin iän karttuessa. Valtaosa ikääntyneistä osallistuu useita kertoja vuodessa erilaisiin suku- ja perhetilaisuuksiin. Ainakin viikoittain harrastetaan liikuntaa, kyläilläään ja seurustellaan vieraiden kanssa. Monet ikääntyneet naiset ovat kiinnostuneet enemmän käsitöistä, kun taas miehet tekevät mielellään erilaisia ulkotöitä. (Aalto ym. 1998, 123.)

Keskimäärin puolet eläkeläisistä harrastaa kulttuuria esimerkiksi käymällä teatterissa ja konserteissa kerran pari vuodessa. Suuri osa on mukana jonkinlaisessa yhdistystai järjestötoiminnassa, tosin harva enää aktiivisesti. Erilainen kerhotoiminta on suosittua ja lisääntyy eläkkeelle siistymisen jälkeen. Monimuotoinen opiskelu esimerkiksi kansalaisopistoissa on tullut suosittumaksi ikääntyvien keskuudessa. Sukututkimus ja paikallishistorian kirjoittaminen antavat myös yhä useammalle vanhalle ihmisellä elämänsisältöä. (Aalto ym. 1998, 124–125.)

3.6 Sosiaalinen toimintakyky

Ikäihmisen sosiaalinen toimintakyky perustuu sosiaalisiin taitoihin. Sosiaalisten taitojen taustalla ovat ihmisen sosiaaliset voimavarat, esimerkiksi ystävyys- ja perhesuhteet, terveys, koulutus ja tulot. Sosiaalista toimintakykyä voi tarkastella tutkimalla, kuinka hyvin vanhus kykenee säilyttämään vuorovaikutussuhteitaan ja roolejaan yhteiskuntaelämässä. Sosiaalisen toimintakyvyn vanhenemismuutoksista on vain vähän tietoa, mutta tiedetään, että iäkkäämpi henkilö pystyy nuorta ihmistä paremmin sovittamaan käyttäytymisensä muiden ihmisten mukaan. Ikääntyessään ihminen oppii tuntemaan omat kykynsä ja rajoituksensa ja pystyy muuttamaan toimintaansa havaintojensa mukaan. (Haukka ym. 2006, 59.)

Erilaisten sosiaaliseen tukeen liittyvien sisältötekijöiden on todettu pienentävän sitä rasiutusta, joka ihmiseen kohdistuu erilaisten elämään liittyvien vaatimusten takia. Tunnetukea ovat arvostus ja myötätunto. Niitä antavat läheiset ihmissuhteet ja ne lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myönteiseen vuorovaikutukseen perustuva yhdessäolo on yksi tärkeimmistä sosiaalisen tuen muodostajista ja tunnetuen tavoin sitä voi antaa sukulaiset, ystävät tai esimerkiksi vapaa-ajan yhteisöt. (Ojala & Uutela 1993, 60.)

Ystävien merkitys on tärkeä vanhalle ihmiselle. Ystävyys saattaa perustua pitkäaikaiseen työtoveruuteen tai johonkin muuhun elämänvaiheeseen. Yhtä hyvin ystävyys-suhteita solmitaan myöhemmälläkin iällä. Suurella enemmistöllä ikääntyneitä ihmisiä on ainakin yksi luotettava ystävä, jonka kanssa keskustella ja jota tavata. Myös

kaikki elämänaikaiset merkittävät ihmissuhteet ovat iäkkäälle tärkeitä, vaikka nämä ihmiset eivät olisi enää elossakaan. (Aalto ym. 1998, 122.)

Inhimillisiä vuorovaikutussuhteita ja henkilökohtaisten kontaktien joukkoa voidaan kutsua ikäihmisen sosiaalisesti verkostoksi, joka muodostaa perustan hänen arkielämälleen. Sosiaalinen verkosto rakentaa vanhan ihmisen sosiaalista identiteettiä ja itsearvostusta sekä mahdollistaa voimavarojen esiintulemisen. Verkosto ankkuroi ihmisen yhteisöön ja toimii puskurina erilaisia stressin aiheuttajia kohtaan. Verkoston avulla voidaan käsitellä vaikeita elämäntilanteita ja lähteä liikkeelle toimimaan ja osallistumaan. Esimerkiksi puolison kuoleman jälkeisessä surutyössä läheisten ihmisten tuki on ratkaiseva. Verkosto helpottaa mukautumaan vanhuuteen. (Aalto ym. 1998, 122–123.) Sosiaalinen tuki on osa sosiaalisen verkoston vuorovaikutusta (Ojala & Uutela 1993, 59).

Suomalaisilla ikääntyneillä on melko paljon ihmissuhteita. Toisaalta ikääntyneiden keskuudessa on nuorempiin verrattuna enemmän niitä, joilla on vähän tai ei lainkaan perheen ulkopuolisia ihmissuhteita. Riippuvuuden muiden avusta kasvaessa, vanhat ihmiset kokevat usein turvattomuutta. (Aalto ym. 1998, 123.)

3.7 Ympäristön merkitys

Ympäristöllä on suuri merkitys ikäihmisen selviytymisessä. Kodinomainen tunnelma on eritoten muistisairaalle tärkeä. Selkeän, orientoivan ja turvallisen ympäristön avulla edistetään vanhuksen toimintakykyä. Tilojen tulee mahdollistaa ikäihmiselle vapaa kulkeminen ilman hoitajien ohjausta ja mahdollistaa ulkoileminen luonnon läheisyydessä. (Mäkinen ym. 2009, 13.)

Esteettömyys on tärkeä osa osallisuuden ja toimijuuden onnistumista. Kynnyksettömyys on olennaista esteettömyydelle ja erilaiset kulkureittien tasoerot ovat aina esteitä. Parvekkeen oven kynnyksen pitää olla mahdollisimman matala ja ovien tulee olla kynnyksettömyyden lisäksi riittävän leveitä erilaisten apuvälineiden käyttöä ajatellen. (Eloranta & Punkanen 2008, 103.) Jos ikäihmisen kulku esimerkiksi omalle terassille on estynyt liian korkea kynnyksen takia voi se olla esteenä satunnaiselle naa-

purin kanssa jutustelulle ja tiedonvaihdolle, jota taas ulkona istuminen aiheuttaisi. Ympäristö voi olla liian vaativa suhteessa ikäihmisen kykyihin, jolloin mielenkiinto ulos menemistä kohtaan ei edes herää (Talvenheimo-Pesu 2009, 61). Erilaisten ta-soerojen poistamiseen kannattaa tästä syystä kiinnittää erityistä huomiota ikäihmisten asuinympäristössä.

3.8 Hyvän unen merkitys

Uni muuttuu ikääntyessä katkonaisemmaksi ja epäsäännöllisemmäksi. Uniongelmat ovat myös yleisiä palvelu- ja laitoshoidossa asuvien vanhusten keskuudessa. Osa iäkkäistä kärsii todellisesta unettomuudesta, mutta osan uniongelmien taustalla on iän myötä muuttunut unen rakenne, mitä virikkeetön ympäristö ja vuoteeseen hoitamiseen perustuvat hoitokäynnit lisäävät. (Kivelä & Vaapio 2011, 59–60.)

Huonolaatuinen tai erittäin lyhytkestoinen uni aiheuttavat tyytymättömyyttä, väsymystä ja yleistä toimintakyvyttömyyttä. Riittävä ja laadukas yöuni auttaa muun muassa keskittymisessä ja muistamisessa, palauttaa voimia, edistää toimintakykyä ja elämänlaatua. Väsyneiksi itsensä kokevat ikääntyneet suoriutuvat huonosti myös päivittäisistä toiminnoistaan. Vaikka hyvän unen merkitystä ei käsitelläkään esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriön suosituksissa, on se tärkeä ikäihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä. (Kivelä & Vaapio 2011, 59–63.) Tästä syystä haastattelukysymyksissäkin tutkitaan asukkaan kokemusta omasta unensaannistaan.

4 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT JA TOTEUTTAMINEN

Empiirisen tutkimusaineiston kerääminen tehtiin kvalitatiivisten haastattelujen avulla, joiden kestoksi oli noin puoli tuntia haastateltavaa kohti. Tutkimukseen haastateltiin lähes kaikki kohderyhmään kuuluvat palveluasumisen asukkaat. Kyseiset asukkaat asuvat palvelutalon asunnoissa ja käyttävät vaihtelevasti talon tarjoamia palveluita kuten esimerkiksi ruokailu- ja viriketoimintapalveluja. Kohderyhmän asukkaat ovat odotuksen mukaan vähän paremmassa kunnossa kuin tehostetun palveluasumisen asukkaat Pappilanlammen palvelukeskuksessa. Lisäksi tehostetun palveluasumisen puolella Porin perusturva on vastikään tuottanut oman mielipidekyselyn asukkaille.

Haastatteluista tiedotettiin kuukausi ennen niiden toteutusta ja haastattelut tehtiin asukkaiden omassa ympäristössään – pääasiassa heidän omilla kodeillaan – palvelukeskuksessa. Kyselyhaastattelut tehtiin kysymyspatteriston ja vapaasti etenevän keskustelun avulla haastattelijan johdatuksella mutta vastaajan ehdoilla. Jos haastateltava ei halunnut osallistua tutkimukseen, hänen päätöstään kunnioitettiin.

Olen työskennellyt erilaisissa työharjoitteluissa, projektiluontoisissa koulutehtävissä ja vapaaehtoistoissa vanhuksiin ja erilaisiin vanhuspalveluihin liittyen. Olen kokenut keskustelija ikäihmisten kanssa ja aikaisempi viestinnän ammattilaisen taustani tukee vuorovaikutteisen haastattelukyselyn käyttämistä tämän opinnäytetyön aineiston lähteenä. Oma tausta ja kokemukset antavat hyvät lähtökohdat haastattelututkimuksen ja sen objektiivisen analysoinnin toteuttamiselle. Haastattelulomakkeen kysymyksissä kaivauduttiin vastaajan osallisuuden tuntemiseen ja tyytyväisyyteen omasta arkielämästä Pappilanlammen palvelukeskuksessa. Väittämien avulla pystyttiin selvittämään omaa kokemusta muun muassa ruuasta ja nukkumisesta asettumalla kysymyksen asettelulla vastaajan rooliin. Lomakkeen lopussa kysyttiin muutama demografinen kysymys esimerkiksi aikaisemmasta ammatista ja koulutuksesta. Kysymysten avulla haluttiin selvittää, kokevatko paremmassa yhteiskunnallisessa asemassa vai-

kuttaneet henkilöt tyytyväisyyttä omaa elämäänsä kohtaan eri tavalla. Näin eivät kuitenkaan tutkimuksen vastaukset osoittaneet.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan ikäihmisten hyvinvoinnin onnistumista palveluasumismuotoisessa yksikössä sosiaaliseen osallisuuteen liittyvän teorian avulla. Perinteiset mielipidekyselytutkimukset antavat liian usein korkeintaan suurpiirteisen kuvan todellisesta tilanteesta. Vanhukset kertovat helposti kysyttäessä ”onko sinulla kaikki hyvin?” kysymykseen positiivisesti koska eivät halua valittaa. Tutkimuksessa yritetään päästä tätä yleistaso syvemmälle ja koittaa löytää mahdollisia kipupisteitä sekä uusia innovatiivisia menetelmiä sosiaalisen osallisuuden ja sitä kautta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Haastattelut kirjataan tutkijan tekemän haastattelulomakkeen (LIITE I) avulla. Lomakkeisiin ei merkata haastateltavan nimeä tai sukupuolta ja niitä käsitellään koko analysoinnin ajan nimettömänä. Kyselytuloksia ei käsitellä tavalla, josta voi päätellä haastateltan identiteetin tämän tekemien vastauksen avulla. Täytettyjä haastattelulomakkeita ei myöskään luovuteta missään vaiheessa palvelukeskukselle. Haastateltavat on identifioitu haastattelulomakkeisiin järjestysnumeroilla, jotka eivät kuitenkaan vastaa haastattelujentekojärjestystä. Numerointi helpottaa vastausten syöttämistä Exceliin ja niiden analysointia. Haastattelujen kesto pystytään seuraamaan lomakkeeseen laitetuilla haastattelun alkamis- ja päättymisajankohdilla.

5 TULOKSET

Haastattelukyselyyn osallistui 26 asukasta Pappilanlammen palveluasumisen sen hetkisestä 29 asukkaasta. Kaksi asukasta ei halunnut osallistua haastatteluun ja yksi asukas päätettiin yhdessä palvelukeskuksen henkilökunnan kanssa jättää haastattelun ulkopuolelle, koska hänen puolisonsa oli vastikään kuollut. Haastattelukyselyn toimittaminen kyseisenä ajankohtana olisi ollut epäkunnioittavaa haastateltavan surua kohtaan. Tutkimukseen osallistuneet 26 asukasta osallistuivat kuitenkin hyvinkin mielellään haastatteluun. Haastattelun kesto vaihteli 15 minuutista reiluun tuntiin asukkaan puheliaisuudesta riippuen. Yhteensä haastatteluihin meni aikaa 12 tuntia 50 minuuttia. Keskimääräinen haastattelu-aika asukkaan luona oli siis 29 minuuttia.

	Kysymys 1.	Kysymys 2.	Kysymys 3.	Kysymys 4. Ruokailu	Kysymys 4. Päivätoim.	Kysymys 5.	Kysymys 6.	Kysymys 7.	Kysymys 8.	Kysymys 9.	Kysymys 10.	Kysymys 11.	Vaiittämä 1.	Vaiittämä 2.	Vaiittämä 3.	Vaiittämä 4.
JOS 1	77 %	81 %	73 %	42 %	31 %	23 %	54 %	96 %	50 %	85 %	65 %	15 %	62 %	58 %	92 %	85 %
JOS 2	23 %	19 %	27 %	42 %	50 %	77 %	42 %	0 %	50 %	12 %	27 %	77 %	31 %	31 %	8 %	15 %
JOS 3	0 %	0 %	0 %	15 %	19 %	0 %	4 %	4 %	0 %	4 %	4 %	8 %	4 %	8 %	0 %	0 %
JOS 4	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4 %	0 %	4 %	4 %	0 %	0 %

Taulukko 1. Kyselyhaastattelun vastaukset prosentteina

Sosiaalisesta kanssakäymisestä kysyttäessä selvästi suuri osa asukkaista kertoi olevansa tyytyväinen vuorovaikutteisten tilanteidensa määrään. Noin 80 prosenttia haastateltavista koki saavansa keskustella – henkilökunnan, sukulaisten tai ystäviensä kanssa – riittävästi päivän aikana. Toisaalta kuusi (6) vastaajaa koki haluavansa enemmän keskusteluseuraa. Alle 20 prosenttia vastaajista eli viisi (5) asukasta koki, ettei hänellä ole riittävästi ystäviä ja tuttuja. Nämä asukkaat kokivat, että iso osa omanikäisistä tuttavista ja ystävistä oli jo kuollut.

Suurin osa (19) vastasi nopeasti ”kyllä” kysymykseen tapaako mielestäsi riittävästi sukulaisia ja ystäviä, mutta välittömästi perään moni totesi ymmärtävänsä miksi nykyään ei pystytä niin usein käymään koska kaikilla on omat menonsa. Osa kertoi sukulaisten asuvan niin kaukana, että on siksi ymmärrettävää ettei vierailuja tehdä niin

useasti. Kaksi vastaajaa kertoi myös lastenlasten harrastustoiminnan vievän niin paljon aikaa, että vierailuihin ei siksi aina aika riitä. Ristiriitaisuudesta päätellen tämän kaltainen ymmärtämisen ja sopeutumisen asenne onkin tyypillistä ikäihmisille. Halutaan vastata tietyllä tavalla koska ei haluta aiheuttaa kenellekään hämmennystä tai pahaa mieltä, tai ei haluta olla kenellekään vaivaksi. Samalla kuitenkin toivotaan, että sukulaisia ja ystäviä nähtäisi enemmän.

Neljää (4) vastaajaa lukuunottamatta kaikki haastatellut ikäihmiset käyttävät talon järjestämiä ruokailupalveluja vähintään kerran päivässä. Väitteeseen ”pidän palvelukeskuksen ruuasta” suurin osa vastaajista (24) oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä. Vastaajat toivoivat enemmän kevyempiä ruokia, kasvisruokia ja kalaruokia. Osa haastatelluista koki ruuan liian raskaaksi ja joku totesi, että sitä (ruokamäärää) ei ehdi nykyisellä (fyysisellä) kunnolla kuluttamaan. Eräs itse ruokansa laittavista totesi: ”*Olen onnekas, kun saan tehdä itse oman ruokani, ei tarvitse ottaa niin isoa annosta.*”

Viisi (5) vastaajaa ei osallistu ollenkaan palvelukeskuksen järjestämään päivätoimintaan. Yksikään näistä vastaajista ei halunnut myöskään osallistua enempää mahdolliseen viriketoimintaan. He olivat joko liian huonokuntoisia osallistua mihinkään tai muuten vaan eivät välittäneet osallistua viikottaiseen yhteistoimintaan. Näistä vastaajista suurin osa asui päätaloa vastapäätä olevassa rakennuksessa, jossa asuvat myös kaikki tehostetun palveluasumisen asukkaat. Tehostetun palveluasumisen asukkaat tarvitsevat enemmän huolenpitoa ja hoivaa kuin vielä itsenäisempää elämää elävät palveluasumisen asukkaat. Eräs toisen rakennuksen vastaajista – joka tosin oli ollut vasta vähän aikaa palvelukeskuksen asukkaana – kertoi toivovansa jonkun luokevan hänelle sanomalehdestä päivän uutisia. Samaan aikaan päärakennuksessa oli menossa juuri kyseisen kaltainen lukutuokio, mutta tieto tällaisesta ei ollut vielä tavoittanut uutta asukasta.

Toisen rakennuksen palveluasumisen asukkaat ovat jonkin verran passiivisempia kuin päätalon asukkaat. Tämä saattaa johtua siitä, että suurin osa viriketoiminnasta järjestetään päätalossa, jolloin toisen rakennuksen asukkaat jäävät helpommin ulkopuolisiksi. Tieto toiminnasta on talon henkilökunnan ja ilmoitustaulujen varassa. Lähteminen toisesta rakennuksesta päärakennukseen voidaan myös kokea vaivalloi-

seksi. Muutama palveluasumisen asukkaista toivoi palvelukeskuksen viriketoimintaan lisää vaativuutta parempikuntoisille asukkaille. Hän otti esille tuolijumpan, joka oli hänen mielestään osalle liian kevyt.

Yli puolet vastaajista (14) vastasi myönteisesti kysyttäessä halusta osallistua enemmän talon ulkopuolella järjestettävään toimintaan. Talon sisällä järjestettävien viriketoimintojen lisäksi suuri osa kaipasi normaalin arkirytmien katkaisevia retkiä talon ulkopuolelle. Haastateltavilla oli itsellään myös jonkin verran ideoita mahdollisista viriketoiminnoista. Retkikohteiksi mainittiin usein kesäteatteri, kaupunginteatteri ja erilaiset luontoon liittyvät retket.

Hanurimusiikkia olisi joskus hieno kuulla. Ihan vaan vaikka yksi haitari ja muutama kipale.

Lähes kaikki vastaajat (25) kokivat saavansa tasavertaista kohtelua palvelukeskuksessa. Kukaan vastaajista ei vastannut kieltävästi kysymykseen tasavertaisen kohtelun saamisesta mutta yksi vastaajista ei osannut sanoa oliko kohtelu tasavertaista vai ei. Vaikka eräs vastaaja vastasi saavansa tasavertaista kohtelua, hän toivoi tästä huolimatta saavansa toisenlaista kohtelua:

En oikein välitä siitä, että minua ei passata eikä hoitajat anna harjoittelijoiden passata minua. Toivoisin, että joskus minullekin tuotaisiin ruoka.

Kyseessä on suhteellisen hyväkuntoisen ikäihmisen ruokailutilanne, jossa henkilökunta kannustaa asukkaita mahdollisimman omatoimiseen ruokailuun. Toisaalta vastaaja kertoi ymmärtävänsä, että hoitajat eivät anna palvella häntä huonokuntoiseksi mutta samalla hän koki palvelemisen hyvänä palveluna ja toivoi itselleen silloin tällöin vastaavanlaista hyvää palvelua – eräänlaista hemmottelua.

Eräs hyväkuntoinen vastaaja oli pannut merkille, että palvelukeskuksessa ei juuri-kaan saanut yksilöllistä kohtelua. Hän kertoi kokeneensa, että kaikkia palvelukeskuksen asukkaita kohdellaan samalla tavalla. Hän oli huomannut, että huonokuntoisia ja passiivisia vanhuksia esimerkiksi halattiin ja heille juteltiin yhtä lailla kuin aktiivi-

semmille ja parempikuntoisille vanhuksille. Tämän hän tietenkin koki vain hyvänä asiana, mutta toisaalta olisi itse kaivannut myös jotain yksilöllisempää kohtaamista hoitajien taholta.

Tasan puolet (13) vastaajista oli sitä mieltä, että ei ulkoile riittävästi. Palveluasumisen asukkaat ovat vielä suhteellisen hyväkuntoisia. Osa voi itse käydä esimerkiksi päivittäisellä kävelylenkillä tai joku voi jopa käydä itsenäisesti kaupassa. Moni ulkoilunsa riittämättömäksi kokeva vanhus tarvitsisi ulkoiluun ulkopuolisen apua, mikä oli syynä ulkoilun vähyyteen. Moni kertoo, että ei uskalla lähteä yksin ulos koska pelkää kaatumista tai voimien loppumista kesken matkan.

Vanhukset tuntevat, että saavat tarvittaessa hoitajilta ja lähimmäisiltään apua. Avun pyytäminen (esimerkiksi särkylääke tai pienessä toiminnossa avustaminen) vaatii kuitenkin usein ponnistuksia itselliseen elämiseen totuneilta ikäihmisiltä. Eräs vastaaja kertoi nauttivansa siitä, kun hoitaja saattaa hänet naapurissa sijaitsevaan terveyskeskukseen tai sairaalaan. Samaan aikaan hän kuitenkin harmitteli saattamisavusta kertyviä kustannuksia.

Lähes kaikki vastaajat olivat tyytyväisiä asuntoihinsa Pappilanlammen palvelukeskuksessa. Ainoastaan yksi vastaajista ei ollut tyytyväinen asuntoon ja muutama (3) vastaaja koki, että asunnossa on joitakin puutteita. Kaikki nämä kolme vastaajaa ottivat esille asunnosta terassille menevän kynnyksen korkeuden.

Ihmettelen, miksi parvekkeelle on noin korkea kynnyks. Parvekkeen katto vuotaa, olisin mielelläni kostealla ilmalla ulkona koska minun on helpompi hengittää silloin.

Yleisesti ottaen haastatellut vanhukset eivät juurikaan antaneet palautetta tai kommentoineet asunnon toiminnallisuutta ja kuntoa. Tämä ehkä siksi, että paremmasta ei osata haaveilla ja nykyiseen asumiseen ollaan tyytyväisiä. Eräs vastaaja toivoi katettua esteetöntä reittiä talon ympäri helpottamaan lenkkeilyä säästä riippumatta.

Suuri osa vastaajista (65 %) koki saavansa vaikuttaa riittävästi omiin asioihinsa. Toisaalta kun kaivelee tarkemmin aihetta, niin asioita, joihin olisi halua vaikuttaa kui-

tenkin löytyy. Yksi tällainen asia on muun muassa aamulla herääminen. Muutama vastaaja nukkuisi mielellään pidempään jos se olisi mahdollista. He toivoivat pystyvänsä vaikuttamaan enemmän hoitajien aamukäynnin ajankohtaan. ”*Joinakin aamuina vaan toivoisi, että saisi nukkua pidempään.*”

Ainoastaan kaksi vastaajaa vastasi myöntävästi kysyttäessä ”tunnetteko, että teiltä puuttuu jotakin, jolla on merkittävä vaikutus hyvinvointiisi?” Toisaalta moni alkoi tässä kohtaa pohtia yleisesti mikä olisi se asia, joka parantaisi tämän hetken elämänlaatua. Yksi kaipasi aktiivista seuraimista, toinen kertoi odottavansa jotain muutosta arkiviikkoon. Jopa seitsemän vastaajaa kaipasi parempaa terveyttä.

Aina on jotain pientä mitä toivoo, uusia vaatteita, ehkä jotain retkiä, teatterireissu olisi kiva.

Voimat on ehtyneet. Tekisin enemmän jos pystyisin.

Toisen rakennuksen asukkaita haastatellessani tein huomioita, että useampi vastaaja söi omasta tahdosta huoneessaan yleisen ruokailutilan sijaan. Eristyneisyyttä ilmeni vaikka asukas oli keskimääräistä hyväkuntoisempi. Yleisesti palvelutalossa nimenomaan huono kunto on yleisin syy omassa huoneessa syömiselle, jolloin asukas ei yksinkertaisesti kykene tai jaksa nousta sängystä syömään yhteisiin tiloihin.

On kokeiltu ruokalan yhteisissä tiloissa syömistä mutta en tykännyt siitä. Nyt on hyvä kun saan ruuan huoneeseeni.

Kokeilin kerran mennä yhteisiin tiloihin syömään mutta siitä ei tullut mitään. Viihdyn yksin.

Huoneessaan lounaan syövät toisen rakennuksen asukkaat kokivat, että olivat liian hyväkuntoisia syömään merkittävästi huonokuntoisempien saman rakennuksen asukkaiden kanssa. Jos vaihtoehto on sellaisessa porukassa syöminen, johon ikäihminen ei tunne kuuluvansa, yksin syöminen on varmastikin toivotumpi vaihtoehto. Toisaalta päärakennuksessa syövät yhdessä parempikuntoiset palveluasukkaat, joiden kanssa ruokailu voisi olla yksinoloakin miellyttävämpää.

Suurin osa vastaajista (18) oli tyytyväinen palvelukeskuksen tarjoamaan ja siellä tehtävään ruokaan. Kahdeksan vastaajaa piti ruokaa kohtuullisena ja ainoastaan kaksi vastaajaa piti ruokaa huonona.

Kalakeitto ei maistu, silakkalaatikkaa kaipaam. Sipuli puuttuu kalakeitosta.

Toivoisin enemmän kala- ja kasvisruokia, varsinkin paistettua kalaa voisi olla, esimerkiksi silakoita.

Vastaajat kertoivat nukkuvansa suhteellisen hyvin. Vastaajista 58 prosenttia kertoi nukkuvansa mielestään hyvin. Jokseenkin hyvin kertoi nukkuvansa 31 prosenttia vastaajista ja huonosti vain kolme haastateltavaa. Tulos on hyvä siihen nähden, että iän karttuessa unenlaatu ja -määrä luonnostaankin heikkenevät.

Väittämään ”minua kohdellaan täällä hyvin” lähes kaikki vastaajat (24) olivat täysin samaa mieltä. Vain kaksi vastaajaa oli väittämän kanssa *jokseenkin samaa mieltä* eikä kukaan vastannut *jokseenkin eri mieltä* tai *täysin eri mieltä*. Lähes yhtä hyvä tulos tuli väitteen ”täällä minun on hyvä asua ja olla” kanssa, jolloin 22 vastaajaa oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Loput neljä haastateltavaa oli jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa. Kukaan vastaajista ei tähänkään tärkeään väittämään vastannut *jokseenkin eri mieltä* tai *täysin eri mieltä*.

Haastateltavat ikäihmiset puhuivat mielellään paikoista, jossa olivat aikaisemmin asuneet. Tämä oli huomiota herättävää siitäkin syystä, että mikään haastattelun kysymyksistä ei siihen mitenkään viitannut. Samantapainen huomio oli myös haastateltavien niin sanottu valokuvamuistelu läheisistään. Lähes jokainen haastateltava alkoi viimeistään haastattelun lopussa kertoilla läheisistään – useimmiten lapsistaan – joiden kehystettyjä valokuvia oli usein kymmeniä haastateltavan kotona. Yhdellä haastateltavalla kuvia ei vielä ollut koska oli muuttanut palvelukeskukseen vasta vähän aikaa sitten. Asukas kertoi haastattelun keskivaiheessa odottavansa erään lapsensa lupausta laittaa valokuvia kehyksiin, jotta pääsisi pian muistelemaan niiden avulla läheisiään. Tämä kuvastaa hyvin ikäihmisten kasvanutta tarvetta kaikenlaiselle muis-

telemiselle. Muistelu ja lapsista kertominen aiheutti selvästi haastateltavassa hyvää oloa ja mielihyvää.

5.1 Yhteenvedo tuloksista ja menetelmiä osallisuuden parantamiseksi

Vanhuksen hyvinvointi riippuu monesta asiasta mutta peruslähtökohta tyytyväiselle ikäihmiselle vaikutti haastattelukyselyn mukaan olevan se, että hän oli kykeneväinen mielekkääseen tekemiseen. Tämän taas mahdollistaa vanhuksen riittävän hyvä terveydentila. Toisaalta huonokuntoinenkin vanhus saattoi kokea olonsa Pappilanlammen palvelukeskuksessa turvalliseksi ja elonsa hyväksi omasta huonosta fyysisestä voinnista huolimatta.

Haastateltavat olivat palvelukeskuksen keskivertoasukasta parempikuntoisempia ja muutama vastaaja koki järjestettävät liikuntatuokiot liian helppoina. Näin liikuntatuokioissa ei tule käytyä vaikka kuntoa riittääkin, siksi olisikin hyvä järjestää riittävän haastavaa liikuntaa myös parempikuntoisille. Liikuntatuokiot voisi olla vaikkapa luokiteltu värikoodein: punaisella kirjoitettu virikehetki olisi haastavampi kuin vihreällä värillä kirjoitettu jumppatuokio.

Kävi myös ilmi, että kaikki asukkaat eivät tienneet jostakin meneillään olevasta virike-toiminnasta tai ohjelmasta. Tiedottamista voisi parantaa esimerkiksi viikottain jokaiselle tulostettavalla viikko-ohjelmalla, josta asukas voisi tarkistaa kunkin päivän osalta järjestettävän ohjelman. Osallisuutta ja osallistumista voisi tehostaa vielä sillä, että samassa tiedotteessa olisi viikon ruuat tai muuta yleisluontoista tiedotusasiaa.

Haastattelun aikana oli todettavissa, että moni kaipasi muutosta viikottaiseen arjen rutiininomaiseen kulkuun. Eräs vastaaja totesi, että joku tapahtuma tai talon ulkopuolella järjestettävä retki katkaisisi mukavasti arkirytmän ja toisi arkeen jotain mitä odottaa. Toivelistoilla esiintyivät teatterimatka, musiikkikonsertti, metsäretki ja säännölliset ulkoilulenkit.

Vastaajat olivat keskimäärin parempikuntoisempia kuin tehostetun palveluasumisen asukkaat. Monilla tuntui olevan yhteistä päivittäistä kanssakäymistä keskenään: he

istuivat toistensa kanssa ulkona, kävivät satunnaisesti kahvilla toistensa luona. Tämän pystyi toteamaan haastattelujen lomassa, jolloin asukkaat kertoilivat suhteistaan niin sanottuihin naapureihinsa eli kanssa-asukkaisiin.

Tytöt (samassa talossa asuvat ikätoverit) tulevat noutamaan jos minua ei ala kuulua.

Joidenkin asukkaiden kohdalla pienillä rakenteellisilla muutoksilla voisi saada paljon aikaa. Suhteellisen hyväkuntoiset vastaajat ulkoilisivat itsenäisesti nykyistä enemmän jos terassille johtavaa kulkua helpotettaisiin esimerkiksi jyrkän kynnyksen paikkaamista liuskoilla ja ovien avaamisen keventämistä lukkopesien muutoksilla. Erään haastateltavan ehdotus taloa kiertävästä katetusta kulkuväylästä olisi helppo keino asukkaiden liikkumisen ja sitä kautta osallisuuden lisäämiseen.

En saa terassin ovea auki kun ei ole riittävästi voimia. Se on mukavaa kun opiskelijat ulkoiluttavat, mutta he ovat nyt kaikki kesälomalla.

Osa toisen talon asukkaista voisi kuljettaa ainakin kerran päivässä päärakennukseen yhteisiin ruokailutiloihin ruokailemaan. Toisen rakennuksen hyväkuntoiset asukkaat eristäytyvät helposti omiin huoneisiinsa ja jäävät talon huonompikuntoisten asukkaiden varjoon. Toisen rakennuksen parempikuntoisempia asukkaita olisi hyvä myös hakea säännöllisesti mukaan päätalon viriketoimintoihin. Yhteinen ruokailu lisää osallisuuden tunnetta, vaikka selkeää juttuseuraa ei välttämättä olisikaan. Asukas pääsisi osaksi sitä ilmapiiriä, jonka hoitajat ja muu henkilökunta yhdessä ruokailevien vanhusten kanssa muodostavat. Tämä auttaisi myös päivittäisessä tiedonkulussa ja viriketoimintaan liittyvässä tiedottamisessa. Ruokavalioon kaivattiin enemmän kevyempiä vaihtoehtoja kuten paistettua kalaa ja kasviksia.

Kuntouttava työote vaatii henkilökunnalta ammattitaitoa ja pelisilmää. Nykyajan vanhuksat – pääasiassa naiset – ovat itse aikoinaan palvelleet paljon muita eli *passaminen* on kuulunut tämän ikäluokan tehtäviin. Tästä syystä he osaavat arvostaa sitä, että heitäkin välillä palvellaan. Raja *pilalle palvelemisen* ja arvostavan käytöksen välillä on hiuksen hieno. Ruuan tuominen silloin tällöin ikäihmiselle, joka siihen itsekin kykenisi, ei romuta kuntouttavan työotteen ilmapiiriä.

Yleinen mielikuva haastatteluista jäi myös omaisten tapaamisen suhteen, moni kaipasi enemmän läheisten vierailuja vaikka suoraan sitä kysyttäessä ei heti myönnettykään. Omaisten kannustamista virailuihin ja houkuttelemista enemmän esimerkiksi yhteisiin talon tapahtumiin voisi yrittää lisätä erilaisilla mielenkiintoisilla tempauksilla. Koko henkilökuntaa voisi aktivoida ja kannustaa tällaisten yhteistapahtumien ideoimisessa ja suunnittelussa.

Hyviä käytäntöjä osallisuuden turvaamiseksi on olemassa ja niitä on tärkeä saada käyttöön. Aito osallisuuden turvaaminen merkitsee yhteistyötä kunnan sisällä – kulttuuri-, liikunta-, opetus- ja teknisen toimen kesken – sekä järjestöjen, yritysten ja seurakuntien kanssa. Osallisuuden turvaaminen vaatii jatkuvasti eri areenoiden kehittämistä, joissa eri toimijat ja eri ikäpolvet kohtaavat toisensa ja oppivat toinen toisiltaan. Yhteisen tekemisen kautta pystytään paikantamaan jo olemassa olevat mahdollisuudet ja kehittää uusia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 17.)

5.2 Luotettavuuden pohdinta

Kritiikki vanhuksille tehtävään mielipiteisiin liittyvään kyselemiseen nousi, kun kuulin opiskelutoverini tehneen vastaavanlaista mielipidekyselyä porilaisessa vanhuspalvelutalossa. Moni vanhus kertoi kysyttäessä olevansa tyytyväinen kaikkeen vaikka kysyjä tiesi, että tämä ei ollut vastaajan todellinen mielipide. Vastaavatko ikäihmiset helpommin niin kuin kokevat heiltä odotettavan? Koetaan mahdollisesti, että omaa palveluntuottajaa ei haluta kritisoida. Yritin välttää tätä valitsemalla niin sanotusti parempikuntoisemman vastaajaryhmän ja korostamalla kyselyä aloittaessani toimivani täysin talon ulkopuolisena kyselyntekijänä. Kukaan vastaajista ei myöskään tuntenut minua entuudestaan, joten ulkopuolisena tutkimuksen tekijänä esittäytyminen oli helppoa.

Vastaukset ovat suuntaa antavia. Moni vanhus vastasi kysymykseen ensin toista ja sitten myöhemmin jossakin sivulauseessa tuli ilmi, että tilanne onkin toisenlainen mitä aikaisemmin hän oli kysyttäessä vastannut. Esimerkiksi tasan puolet vastaajista kertoi, ettei kaivannut lisää talon ulkopuolella järjestettävää viriketoimintaa. Puolella

näistä sama lause jatkui kuitenkin perustellen vastausta sillä, että oma liikkuminen on liian huonoa pidemmille reissuille lähtemiseen.

Jos tämä terveys olisi parempi niin sitten toki lähtisin. Joku teatteri, olisihan se mukava. Se (pidemmälle lähteminen) vaatisi kuitenkin sitten niin paljon avustamista ja vaivannäköä.

Vastaukset saattavat pohjautua liikaa siihen, että ikäihminen ei halua aiheuttaa vaivaa toiselle ihmiselle. Tässä tapauksessa vastaaja ajattelee mahdollisen pidemmälle suuntautuvan retken aiheuttavan liiallista työtä henkilökunnalle. Liian usein vanhukset kokevatkin, että eivät halua aiheuttaa lisätyötä tai taakkaa muille ihmisille.

Kyselylomakkeeseen olisi voinut lisätä kysymyksen kokemuksesta omaan terveyteen liittyen. Tämän kysymyksen avulla olisi voitu tehdä havaintoja tyytyväisyyden ja omasta terveydentilan kokemisen riippuvuudesta. Yleisesti vastauksista jäi mielikuva, että mitä parempikuntoisempi asukas oli kyseessä, sitä positiivisemmat vastaukset olivat. Toisaalta yksi mieleenpainuvimmista haastateltavista oli sillä hetkellä ehkä koko tutkimusryhmän huonokuntoisin, mutta samalla hän koki selvästi vilpittömän syvää kiitollisuutta siitä, että sai nykyisen kaltaista hoivaa ja huolenpitoa Pappilamman palvelukeskuksessa.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Vanheneminen ja vanhuus saavat siis sosiaalisen muodon vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen vanheneminen on paljolti sitä, miten muut mieltävät ikääntyvät ihmiset, mitä he heiltä odottavat ja mitä ikääntyvät voivat odottaa muilta. Esimerkiksi se, mitä ikääntynyt itse ajattelee omasta sukupuolielämästään, riippuu paljolti lasten ja hoitohenkilökunnan suhtautumisesta. Muut ihmiset antavat vanhuudelle näin erilaisia sosiaalisia määrittelyksiä, jotka voivat perustua oikeaan tai väärään tietoon. Usein nuorempien ihmisten suhtautuminen vanhoihin saattaa perustua kaavamaiseen ja jäykkään kuvaan antaen ikääntymiselle hyvin stereotyyppisen kuvan. Useimpien vanhojen oletetaan olevan samanlaisia tai käyttäytyvän yhdenmukaisesti. Vuorovaikutuksen määrä ja laatu ovat siten kiinteässä yhteydessä siihen, miten tyytyväinen vanha ihminen on elämäänsä ja miten yksinäiseksi hän itsensä kokee. (Aalto ym. 1998, 124.)

Laki antaa harvoin suoraa vastausta arkisen ihmissuhdetyön kiperiin pulmiin. Sen sijaan ammattietiikka ohjaa valintoja kaikessa sosiaalityössä. (Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet). Sama pätee kaikissa sosiaalialan palveluissa. Hyvällä tuurilla vanhus pääsee paikkaan, jossa on enemmän kuin yksi yöhoitaja useaa yksikköä kohden ja vain todella hyvällä tuurilla lisäksi ammattitaitoiset hoitajat. Ammattitaitoisia hoitajia tarvitaan vanhustenhoitoon ehdottomasti enemmän ja parhaiten tähän päästään velvoittamalla siitä laissa.

Yhteiskunnan merkitys sosiaalisen vanhenemisen takana on merkittävä. Toisaalta on muistettava, että väestön vanheneminen muuttaa myös näiden instituutioiden toimintaa (Aalto ym. 1998, 121). Esimerkiksi eliniän pidentyminen haastaa sosiaali- ja terveyspalveluita sekä sitä ohjaavaa lainsäädäntöä. Iäkkäät ohjaavat kulutustietoisina palvelujen tuotantoa ja myös heidän valtansa ja poliittinen painoarvonsa nousevat tärkeiksi erilaisten poliittisten kysymysten edessä. Väestön

vanhenemisella on luonnollisesti vaikutuksensa myös hyvinvointivaltion sosiaalime-
nojen kasvuun. (Aalto ym. 1998, 121.)

Ihmisten pidentyneet eliniät eivät tuo valtiolle taloudellista hyötyä vaan päinvastoin. Eläkeikää korotetaan, jotta ihminen olisi valtion talouden kannalta tuottava mahdolli-
simman pitkään. Kallista palvelu- ja laitosasumista on alettu korvata lisäämällä koti-
hoitoa, mikä monissa tapauksissa onkin vanhuksen kannalta pitkään toivottu ratkaisu. Kodin merkitys vanhukselle on kiistaton, jos kotona asuminen on hänen oma valin-
tansa. Tällöin kotihoidon palvelujen lisääminen on perusteltua. Pappilanlammen Pal-
velukeskuksen hoitohenkilökunnan mielestä vanhukset halutaan ajaa kotihoidon pii-
riin koska ”sillä tavalla yhteiskunta pääsee heistä nopeammin eroon”. Heidän näke-
myksensä johtuu siitä, että heidän työpaikassaan vanhuksilla on hyvät olot ja heidän
hoivissaan vanhukset elävät usein vielä monia hyviä vuosia.

Vanhukset – eritoten naiset, jotka elävät miehiä pidempään – ovat usein yksinäisiä,
heidän ystäväpiirinsä alkaa väijämättä iän ja vuosien myötä kutistua ja liikuntakyvyn
heikkeneminen rajoittaa heidän osallistumistaan ympäristön toimintoihin. He alkavat
myös tuntee turvattomuutta tiedostaessaan omien voimavarojen vähentymisen. Van-
hukset tarvitsevat virikkeitä ja sosiaalista kanssakäymistä hyvinvointinsa ylläpitämi-
seksi, jolloin mahdollisimman pitkään kotona-asuminen ei ole kaikille oikea vaihto-
ehto. Ulkoilu on yksi merkittävimmistä asioista, joka hyvän terveyden jälkeen nousi
haastateltavien toiveteemojen kärkeen.

Pappilanlammen palvelukeskuksen takana seisova taho on voittoa tavoittelematon
yleishyödyllinen yhdistys. Tämän kaltaisten yhdistysten on ymmärrettävästi vaikea
toimia haluttuina työnantajina, koska lain mukaan yleishyödyllinen yhdistys ei saa
tuottaa jäsenilleen taloudellista etua osinkona, voitto-osuutena tai kohtuullista suu-
rempana palkkana tai muuna hyvityksenä. Palkkaa voidaan siis maksaa, mutta sen on
oltava kohtuullinen. Lisäksi vanhustyön mitattavissa oleva taloudellinen tuottamat-
tomuus tekee vanhustyön epäkiitolliseksi alalla työskenteleville henkilöille.

Vanhustyössä yleinen resurssien puute eli henkilökunnan vähyys johtaa lisääntynee-
seen työntekijöiden kiireeseen. Hoitohenkilökunta on sitoutunutta mutta todellisuus-
dessa henkilökunnalla ei ole aikaa toteuttaa kutsumuksensa mukaista vanhustenhoi-

toa. Muutama pitkään talossa asunut haastateltava otti esiin henkilökunnan kasva-
neen kiireen. Hyvää, ihmisarvoista, vanhuksen arvostamaa hoitoa on vaikea tuottaa
ilman tiettyjä eettisiä raameja ja arvoja, joita tulisi kunnioittaa. Haastattelututkimus
osoitti, että vanhustyössä itse vanhuksen kuunteleminen on tärkeää, ellei jopa tär-
keintä. Resurssien puute johtaa siihen, että kuunteluun jää vähemmän aikaa koska
pakolliset hoitotoimenpiteet on kuitenkin tehtävä.

*Jokaisella, joka ei kykene hankkimaan ihmisarvoisen elämän edellyttämää turvaa, on
oikeus välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon (Perustuslaki 19 §).* Perustus-
lain peräänkuuluttama kansalaisten huolenpito ja tasa-arvoinen kohtelu toteutuvat
haastattelukyselyn sekä tutkijan subjektiivisen kokemuksen mukaan suhteellisen
esimerkillisesti Pappilanlammen palvelukeskuksessa. Esiin tulleet puutteet ovat suu-
relta osin puutteita, joihin palvelukeskus pystyy tekemään korjauksia pienillä muu-
toksilla.

Vastaajat osallistuivat keskimäärin hyvinkin aktiivisesti järjestettyyn viriketoimin-
taan ja kiinnostusta kehittää omaa hyvinvointia löytyi. Haastateltavan osallisuus oli
välillä käsinkosketeltavaa ja ihailtavankin esimerkillistä. Yhteistä tekemistä ter-
veydeltään parempikuntoisemmat asukkaat keksivät myös keskenään, mikä korvaa
esimerkiksi riittävän vaativan viriketoiminnan puuttumisen. Haastateltavat kokivat,
että heidän asumisympäristönsä on selkeä ja turvallinen ja että heitä kohdellaan tasa-
puolisesti.

Tehtyä tutkimusta voidaan hyödyntää niin Pappilanlammen palvelukeskuksessa kuin
jossakin toisessa vastaavassa palvelutalossa. Kohteita, joihin tutkimuksen avulla on
löydetty muutosideoita, voidaan tarkastella oman yksikön näkökulmasta. Palvelutalo
voi esimerkiksi pohtia voisiko jollakin pienillä rakenteellisilla muutoksilla parantaa
asukkaan liikkumista asunnossa. Lisäksi yksikkö voisi miettiä erilaisia konkreettisia
keinoja asukkaiden ulkoilun lisäämiseen. Jatkotutkimusta voisi tehdä esimerkiksi li-
säämällä asukkaan kokemuksen omasta terveydentilastaan kyselyyn. Hyväkuntoi-
semmista asukkaista voisi myös muodostaa niin sanotun aivoriihiryhmän, joka ko-
koontuisi säännöllisesti pohtimaan yksikön kehityskohteita.

Tuloksista käytiin keskustelua Pappilanlammen palvelukeskuksessa ja sielläkin koettiin, että esille nousseet parannusehdotukset ovat helppoja laittaa täytäntöön. Tutkimuksen tuloksia tullaan käsittelemään tulevan vuoden alkupuolella yksityiskohtaisemmin, mutta esimerkiksi tiedottamisen parantaminen talojen välillä ja ruokalista-toiveet tullaat huomioimaan toiminnan parantamisen keinoina.

LÄHTEET

- Aalto, L., Hakonen, S., Koskinen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.
- Arki, arvot, elämä, etiikka – Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2013. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry: Helsinki.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Haukka, U-M., Kivelä, S-L., Medina, A., Pyykkö, V. & Vehviläinen, S. 2005. WSOY: Helsinki.
- Helminen, J. (toim.) 2015. Sanoista tekoihin – osallisuus, kumppanuus ja terveys toiminnan suuntaviivoina. Juvenes Print Oy: Tampere.
- Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3.
- Kivelä, S. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Suomen Senioriliike ry: Tallinna.
- Kuntalaki. 1995. L 17.3.1995/365 muutoksineen.
- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 11/2013. Viitattu 23.7.2016. <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (Vanhuspalvelulaki). 2012. L 28.12.2012/980 muutoksineen.
- Leemann, L., Kuusisto, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinoitihanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www.thl.fi/sokra.
- Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. 2009. Arjessa selviytymisen tarve haastaa kehittämään ikäihmisen ympäristöjä. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä – ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Yliopistopaino: Helsinki 9-23.
- Ojala, Toini & Uutela Antti. 1993. Rakentava vuorovaikutus. WSOY: Porvoo.
- Suomen perustuslaki. 1999. L 11.6.1999/731 muutoksineen.
- Talvenheimo-Pesu, A. 2009. Ikäihminen ja ympäristö vuorovaikutuksessa. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä – ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Yliopistopaino: Helsinki 52-69.

3.6.2016

Hyvä Pappilanlammen palvelutaloasukas,

Teen tutkimusta Pappilanlammen palvelutaloasukkaiden osallisuudesta ja sen merkityksestä asukkaiden hyvinvoinnille. Tutkimuksen avulla saadaan tärkeää tietoa asukkaiden tyytyväisyyden lisäämiseksi ja keinoista tyytyväisyyden sekä hyvinvoinnin parantamiseksi.

Tutkimussuunnitelmaani kuuluu haastatella kaikki palvelutaloasukkaat, mutta osallistuminen ei tietenkään ole pakollista. Olen henkilökohtaisesti yhteydessä haastateltaviin. ***Haastattelut tehdään kesä- ja heinäkuun aikana.***

Ystävällisin terveisin

Eeva Ylänen
p. 044 549 7505
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaaliala



OSALLISUUSKYSELY Pappilanlammen
palvelukeskuksen palvelutaloasukkaalle

Haastattelun pvm _____

2016

Haastattelu alkaa: _____

Haastateltavan numero _____

Haastattelu päättyy: _____

1. Saatko keskustella mielestäsi riittävästi? (henkilökunta, sukulaiset, ystävät) 1) kyllä 2) ei 3) en osaa sanoa.
2. Tunnetko, että sinulla on riittävästi ystäviä ja tuttuja? 1) kyllä 2) ei 3) en osaa sanoa
3. Tapaatko mielestäsi riittävästi sukulaisia ja ystäviäsiä? 1) kyllä 2) ei 3) en osaa sanoa
4. Montako kertaa viikossa osallistut palvelukeskuksen yhteisiin tilaisuuksiin?
Ruokailut: 1) aina tai lähes aina 2) silloin tällöin 3) en osallistu lainkaan
Päivätoiminta tms. 1) yli 4 krt/vko 2) 1-3 krt 3) en osallistu lainkaan
5. Haluaisitko osallistua enemmän talon yhteisiin tilaisuuksiin? 1) kyllä 2) ei 3) en osaa sanoa
6. Haluaisitko osallistua enemmän talon ulkopuolella järjestettävään toimintaan (esim. harrastus-, yhteisö- tai keskustelutoiminta)? 1) kyllä 2) ei 3) en osaa sanoa.
7. Tunnetko saavasi tasavertaista kohtelua? 1) kyllä 2) ei 3) en osaa sanoa.
8. Ulkoiletko mielestäsi riittävästi? 1) kyllä 2) ei 3) en osaa sanoa.
9. Oletko tyytyväinen asuntoosi? 1) kyllä 2) joitakin puutteita 3) ei 4) en osaa sanoa
Mitä puutteita? _____
10. Kuinka hyvin tunnet voivasi vaikuttaa omiin asioihisi? (ruokailu- ja suihkutusajat, ym. palvelujen saaminen halutessaan, saanko syödä haluamaani ruokaa ja tehdä toivomiani asioita)
1) hyvin 2) kohtalaisesti 3) jonkun verran 4) en juurikaan 5) en osaa sanoa
11. Tunnetko, että sinulta puuttuu jotakin, jolla on merkittävä vaikutus hyvinvointiisi? 1) kyllä 2) ei 3) en osaa sanoa.
Mikä asia? _____

VÄITTÄMÄT:

1. "Pidän palvelukeskuksen ruuasta" a) täysin samaa mieltä b) jokseenkin samaa mieltä c) jokseenkin eri mieltä d) täysin eri mieltä
2. "Nukun hyvin" a) täysin samaa mieltä b) jokseenkin samaa mieltä c) jokseenkin eri mieltä d) täysin eri mieltä
3. "Minua kohdellaan hyvin" a) täysin samaa mieltä b) jokseenkin samaa mieltä c) jokseenkin eri mieltä d) täysin eri mieltä
4. "Täällä minun on hyvä asua ja olla" a) täysin samaa mieltä b) jokseenkin samaa mieltä c) jokseenkin eri mieltä d) täysin eri mieltä

14. Perhesuhteet: 1) avio-/avoliitossa 2) leski 3) joku muu

15. Aikaisempi ammatti: _____

16. Koulutus: a) peruskoulu b) ammatillinen tutkinto (sis. opisto) c) korkeampi kuin ammatil. tutkinto

17. Oletko tyytyväinen käytettävissäsi oleviin tuloihisi? 1) kyllä 2) en 3) en osaa sanoa

Haastatt eltava nro	Haastatt elun kesto /min	Kysymys											Demo1	Demo3	Demo4									
		1.	2.	3.	4. Ruokailu	4. Päivätoim.	5.	6.	7.	8.	9.	10.				11.	Väittämä 1.	Väittämä 2.	Väittämä 3.	Väittämä 4.				
1	30	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	
2	25	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2
3	30	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
4	30	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
5	30	2	1	1	1	2	2	3	2	4	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
6	60	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2
7	30	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1
8	15	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2
9	35	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	30	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	4	1	1	2	1	2	1	1	1
11	15	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
12	30	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1
13	30	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
14	30	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
15	60	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
16	45	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
17	20	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
18	20	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1
19	15	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3
20	45	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
21	15	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
22	25	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
23	55	1	1	1	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1
24	15	1	1	1	3	2	2	1	1	1	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	1	1	1	2
25	15	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3
26	20	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2

Kysymys 1.	Kysymys 2.	Kysymys 3.	Kysymys 4. Ruokailu	Kysymys 4. Päivätoim.	Kysymys 5.	Kysymys 6.	Kysymys 7.	Kysymys 8.	Kysymys 9.	Kysymys 10.	Kysymys 11.	Väittämä			
												1.	2.	3.	4.
JOS 1	77 %	81 %	73 %	31 %	23 %	54 %	96 %	50 %	85 %	65 %	15 %	62 %	58 %	92 %	85 %
JOS 2	23 %	19 %	27 %	50 %	77 %	42 %	0 %	50 %	12 %	27 %	77 %	31 %	31 %	8 %	15 %
JOS 3	0 %	0 %	0 %	15 %	0 %	4 %	4 %	0 %	4 %	4 %	8 %	4 %	8 %	0 %	0 %
JOS 4	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4 %	0 %	4 %	4 %	0 %	0 %

Kommentteja kohtaan 3. tapaako mielestäsi riittävästi sukulaisia ja ystäviäsi?

Sukulaisiani haluaisin nähdä useammin.
 Sukulaisia voisi olla enemmän, poika käy 1-2 krt viikossa.
 Liikunnallisia rajoitteita.
 Kai he tarpeeksi käyvät.
 En tapaa, heillä ei ole minulle asiaa. Joitakin kyllä on.
 Oma huono kuulo vaikeuttaa keskustelua.
 Ymmärrän kyllä miksi he eivät käy, kaikilla on omat menonsa.
 Ei ole paljon sukulaisia, välillä on liikaakin vieraita.
 Tapaan vähän huonosti.

Kommentteja kohtaan 6. haluaisitko osallistua enemmän talon ulkopuolella järjestettävään toimintaan?

Kulkemiseni on vaikeaa, mutta jos se otetaan huomioon niin lähden mielelläni.
 Kun kunto vain sallisi.
 Teatteri olisi kiva.

Kommentteja kohtaan 7. tunnetko saavasi tasavertaista kohtelua?

Saan hyvää kohtelua. Olen sitä mieltä, että niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan.
 Oikein montakin hoitajaa on tosi mukavia.
 Ei ole yksilöllistä, jokaista palvellaan samalla tavalla.
 Muutamia ylimielisiä hoitajia, joilta ei saa vastauksia. Välillä sanotaan "pois tieltä" jos menen pyörätuolilla käytävällä.

Kommentteja kohtaan 8. ulkoiletko mielestäsi riittävästi?

Käyn joka aamu yli 2 km lenkillä.
 Teen päivisin kävelylenkkejä silloin tällöin. Joskus myös pyöräilen.
 Nyt jalka kipeänä, en pääse ulos.
 Avannepussi hankaloittaa menemistä.
 En voi yksin lähteä ulos.
 Liikun pyörätuolilla, liikkuisin jos joku työntäisi. Uloskäyntiovi on hankala liikkumisen kannalta.
 En käy ulkona mutta en haluakaan käydä.
 Lähes joka päivä 1 km lenkin.
 Haluaisin käydä ulkona enemmän.
 Alussa kyllä ulkoilutettiin.
 En saa terrassin ovea auki kun ei ole riittävästi voimia. Se on mukavaa kun opiskelijat ulkoiluttavat, mutta he ovat nyt kaikki kesälomalla.
 Joskus vaan avaan ulko-oven ja hengittelen ulkoilmaa, pääsen kyllä kynnyksen yli.

Kommentteja kohtaan 9. oletko tyytyväinen asuntoosi?

Sijainti on huono, vaikea löytää. Tämä on niin sokkeloinen talo.
 Kävisin ulkona omalta parvekkeelta jos siinä ei olisi niin korkeaa kynnystä. Katettu reitti talon ympäri helpottaisi lenkkeilyä. Rikkinäinen sisäpuhelin harmittaa.
 Huono hella leipomiseen.

Kommentteja kohtaan 10. kuinka hyvin tunnet voivasi vaikuttaa asioihisi?

Aamupala on liian myöhään kun herään niin aikaisin. Lisäksi aamupalan ja lounaan väliin jää liian lyhyt väli.
 Välillä olisi kiva herätä myöhemmin.
 En tiää tarviiko noihin nii vaikuttaakaan.
 Haluaisin vaikuttaa enemmän. Haluaisin esimerkiksi reissuille.

Kommentteja kohtaan 11. tunnetko, että sinulta puuttuu jotakin, jolla on merkittävä vaikutus hyvinvointiisi?

Aina on jotain pientä mitä toivoo, uusia vaatteita, ehkä jotain retkiä, teatterireissu olisi kiva.

Jalan terveys ahdistaa. Kärsin siitä aluksi, että jouduin pyytämään säkylääkettä kipuun. Poika lupasi tuoda valokuvia, niitä olisi kiva katsella.
Pyörätuoli ja pussi rajoittavat aika paljon menoa.
Terveys. Sitä ihmettelen, miksi joudun juomaan vatsalääkettä vaikka ei ole vatsaongelmia. Jatkuva alapesujen tekeminen itsenäisesti on rankkaa.
Liikkuminen. Vatsa ei toimi.
Haluaisin enemmän käydä esim. teatterissa. Haluaisin enemmän kavereita.
Voimat ovat ehtyneet. Tekisin enemmän jos pystyisin.
Terveys, en oikein pysy pystyssä.
Nukun hyvin ja se on tärkeää.
Liikkuisin enemmän mutta vointi ei anna periksi.
Joku seuraihminen olisi kiva.
Teatterimatka tekisi terää. Jotain muutosta viikkoon. Kerran kuukaudessa joku muutos, reissu tai sen tapainen joka toisi muutosta viikkoon.

Kommentteja väittämään 1. pidän palvelukeskuksen ruuasta.

Ruoka on vaihtelevaa, jälkiruoka on liian makeaa.
Söisin mieluummin jotain missä ei ole aina porkkanaa.
Toivoisin enemmän kala- ja kasvisruokia, varsinkin paistettua kalaa voisi olla, esimerkiksi silakoita.
Enemmän kasvis- ja kalaruokia.
En tykkää pakastekalasta.
Syön aina kaiken mitä otan.
Kalakeitto ei maistu, silakkalaatikkoa kaipaen. Sipuli puuttuu kalakeitosta. Marjakiisselit ovat hyviä jos ne tehdään suomalaisista marjoista.