



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

”KU JÄÄ ELÄKKEELLE ON GOGO ELI MENEE KOVASTI VIÄ JA SIT SLOWGO JA SIT ON NOGO”

Ikääntyneiden osallisuuden ulottuvuudet

Katja Hakkarainen

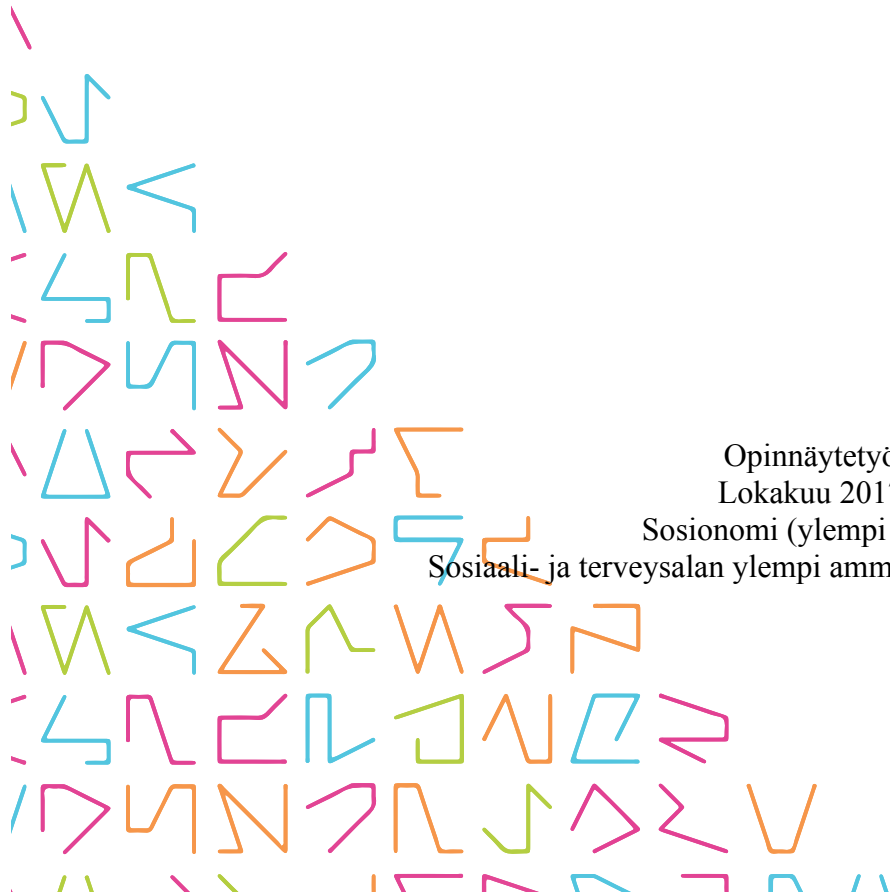
Taru Malinen

Opinnäytetyö

Lokakuu 2017

Sosionomi (ylempi AMK)

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomi (ylempi AMK)
Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto

HAKKARAINEN, KATJA & MALINEN, TARU:
”Ku jää eläkkeelle on GoGo eli menee kovasti viä ja sit SlowGo ja sit on NoGo”
Ikääntyneiden osallisuuden ulottuvuudet.

Opinnäytetyö 81 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Lokakuu 2017

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia ulottuvuuksia ikääntyneiden osallisuuden kokemukseen liittyy sekä miten kokemukset näyttäytyvät suhteessa Lähitorin toimintaan. Lisäksi oltiin kiinnostuneita siitä, miten ikääntyneet itse kehittäisivät Lähitorin toimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa ikääntyneiden osallisuuden kokemuksista, jotta toimintaa voitaisiin kehittää. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyön aineisto kerättiin kolmella ryhmähaastattelulla, joihin jokaiseen osallistui 3-4 haastateltavaa. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kolmannen iän ikääntyneet, joita voidaan pitää aktiivisina ikääntyneinä. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä analyysillä.

Tuloksissa oli nähtävissä useita tekijöitä, jotka vaikuttivat ikääntyneiden osallisuuden kokemuksiin. Tässä opinnäytetyössä tekijät määriteltiin neljän osallisuuden ulottuvuuden alle: osallistuminen, vapaus ja velvollisuus, arvostus sekä yhteisöllisyys. Lähitorin keskeisimmät osallisuutta tukevat tekijät olivat monipuolinen toiminta, esteettömyys ja osallisuuden tasojen huomioiminen toiminnassa. Tulosten perusteella voitiin todeta, että Lähitori tukee ikääntyneiden osallisuutta. Haastateltavat toivat esiin näkemyksiään Lähitorin kehittämiseksi. Nämä kehitysideat määriteltiin kolmen teeman alle: markkinointi, omaehtoinen ja suunniteltu toiminta sekä ravintolapalvelut.

Tämän opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta osallisuuden olevan moniulotteinen käsite. Osallisuus on aina yksilön subjektiivinen kokemus. Tulosten kautta löydettiin seuraavia tekijöitä, joita tulisi huomioida toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Osallisuutta tukevan toiminnan lähtökohtana on esteettömyys. Lisäksi tilojen viihtyisyys ja kokonaisvaltaisen käytön huomioiminen tukevat toimintamahdollisuuksia. Toiminnan tulisi olla monipuolista ja luoda erilaisia toimintamahdollisuuksia kaikille toimintakyvystä ja voimavaroista riippumatta. Yhteistoiminta, verkostoituminen ja yhteiskehittäminen asiakkaiden sekä yhteistyökumppaneiden kanssa nähdään tärkeänä toiminnan monipuolistamiseksi ja kehittämiseksi. Toiminnassa nähdään tärkeänä selkeän sekä monikanavaisen viestinnän ja markkinoinnin huomioiminen. Ammatillisuus takaa osallisuutta tukevan toiminnan kokonaisuuden hallinnan ja ylläpitämisen.

Asiasanat: osallisuus, ikääntyneet

ABSTRACT

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

HAKKARAINEN, KATJA & MALINEN, TARU

"When you retire you are GoGo, meaning that you go still actively, after that is Slow-Go, then NoGo"

The Dimensions of Elderly People's Participation.

Bachelor's thesis 81 pages, appendices 3 pages
October 2017

This study has two major purposes: (1) to investigate how elderly people experience participation and (2) to demonstrate how Lähitori supports the participation. In addition, this study investigated how clients would like to develop the concept of Lähitori from their point of view. The main goal was to give information about elderly persons' experiences in participation. From the results Lähitori could develop their concept to support elderly people's participation. This study employed a qualitative research method. The data were collected in three thematic group interviews, each consisting from three to four interviewees. The focus group was third age persons, who can be seen as active elderly persons. The data were analysed by means of qualitative content analysis.

The results of this study show that there are various factors that affected the elderly persons' experiences of participation. In this study they are defined under four different extents: involvement, freedom and responsibility, valuation and community and communality. Lähitori's main supporting factors for participation were that the activity was versatile, accessible and it paid attention to the different levels of participation. The conclusion is that Lähitori supports elderly people participation. The interviewees told also their own ideas to develop the concept of Lähitori. These development ideas were defined under three themes: marketing, voluntary and premeditated activities and restaurant services.

The results of this study shows that participation is a difficult and multidimensional abstract. Participation is always a personal subjective experience. The results of this study indicate what kind of factors should be taken into consideration when designing and developing a participation supporting activity. The baseline for participation supporting activity was accessibility. Also the comfort and versatile use of the activity space, supports different activity possibilities. Activity should be versatile and it should create different kinds of activity possibilities for everybody. Cooperation and development with clients and collaborators was noted to be important in developing the activity into more versatile. The results show also that it was important to pay attention to communication and marketing. Professionalism guarantees the management of the participation supporting activity.

Key words: participation, elderly people

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
3	KUUSELAN LÄHITORI	8
	3.1 Lähitorin kohderyhmänä kolmannen iän ikääntyneet.....	9
	3.2 Kolmannen iän aktiivinen ikääntyminen	10
4	OSALLISUUDEN MONIMUOTOISUUS	12
	4.1 Osallisuus ja yhteisöt	13
	4.2 Osallisuuden tasot.....	14
	4.3 Osallisuuteen vaikuttavia tekijöitä.....	15
	4.3.1 Voimavarat.....	16
	4.3.2 Toimintakyky	17
	4.4 Osallisuus yhteiskunnallisesta näkökulmasta	18
	4.5 Osallisuuteen liittyvien keskeisten käsitteiden välinen suhde	19
5	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	21
	5.1 Laadullinen tutkimus	21
	5.2 Aineiston keruumenetelmän esittely.....	22
	5.3 Aineiston analyysi	24
6	OSALLISUUDEN ULOTTUVUUDET JA NIIDEN SUHDE LÄHITORIIN	27
	6.1 Osallisuus osallistumisena.....	28
	6.2 Osallisuus vapautena ja velvollisuutena	35
	6.3 Osallisuus arvostuksena.....	39
	6.4 Osallisuus yhteisöllisyytenä	43
	6.5 Osallisuuden kokemukset suhteessa Lähitoriin	49
	6.6 Lähitorin kehittäminen haastateltavien näkökulmasta.....	55
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	61
8	POHDINTA	69
	LÄHTEET.....	73
	LIITTEET	79
	Liite 1. Haastattelupyyntö	79
	Liite 2. Haastattelulupa	80
	Liite 3. Haastattelujen teemat.....	81

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden osallisuus nähdään tärkeänä osana palveluita ja keskeisenä palveluiden kehittämisessä. Osallisuuden edistäminen on yksi Suomen hallituksen ja Euroopan Unionin keskeisistä tavoitteista (Osallisuus: THL 2017). Osallisuuden tavoite löytyy lainsäädännöstä sekä kansallisista ja kansainvälisistä hyvinvointisuunnitelmista (Kivistö 2014, 17, 42). Osallisuus todetaan useissa lähteissä laajaksi ja monitulkintaiseksi käsitteeksi. Jotta ikääntyneiden tunnetta ja kokemusta osallisuudesta voidaan lisätä, tulee ymmärtää, mitä osallisuus tarkoittaa ja miten ikääntyneet itse määrittelevät osallisuutensa.

Ikääntyneiden osallisuuden tunnistaminen ja huomioiminen palveluissa on tärkeää myös ikärakennemuutoksen vuoksi. Ikääntyneiden määrä kasvaa suhteessa muuhun väestöön. Suomessa oli vuoden 2015 lopussa 65 vuotta täyttäneitä henkilöitä 1 123 103, mikä on viidesosa koko väestön määrästä (Tilastokeskus 2016). Ikääntyminen tuo usein muutoksia palveluiden tarpeeseen ja käyttöön, minkä vuoksi tulee pohtia palveluiden riittävyyttä ja kehittämistarpeita. Ikärakennemuutokseen valmistaudutaan suunnittelemalla palvelurakennetta uudelleen ja painottamalla ennaltaehkäiseviä sekä kotona asumista tukevia palveluita laitoshoidon sijaan. (Vernerin 2016.) Ikääntyneiden kotona asumisen ja toimintakyvyn tukeminen edellyttävät ennaltaehkäisevää ja ennakoivaa toimintatapaa, monien toimijoiden välistä yhteistyötä sekä nopeaa reagointia muutoksiin (Heimonen 2013, 1). Sosiaali- ja terveystieteiden tulee kehittyä ja kehittää uudenlaisia toimintamalleja takaamaan toimivat palvelut (Patronen, Hämäläinen, Sola, Leisio, Koistinen, & Holja 2015, 5). Yhtenä onnistuneen ikääntymisen keinona voidaan nähdä ikääntyneiden aktiivinen osallisuus (Suomen kansallinen toimintasuunnitelma 2011, 6).

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus kolmannen iän aktiivisten ikääntyneiden osallisuuden kokemuksista. Kolmanneksi iäksi kutsutaan ikäkautta, joka jää eläkkeelle jäämisen ja muiden ihmisten avusta riippuvaisena olon väliin (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 50). Aineiston keruun toteutimme ryhmähaastatteluina. Yksilöiden osallisuuden kokemusten lisäksi halusimme selvittää, miten ikääntyneiden osallisuuden kokemukset näyttäytyvät suhteessa Lähitorin toimintaan sekä miten Lähitorin toimintaa voitaisiin kehittää. Opinnäytetyömme toimintaympäristönä on Kuuselan Lähitori. Lähitorin tavoitteena on tukea ikääntyneiden hyvinvointia ja osallisuutta muun muassa ryh-

mätoiminnan, ohjauksen ja neuvonnan sekä vapaaehtoistoiminnan kautta (Tampereen kaupunki, Kuuselan Lähitori). Halusimme selvittää, miten ikääntyneiden kuvaamia osallisuutta tukevia tekijöitä voidaan huomioida toiminnan kehittämisessä ja suunnittelussa. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää myös muissa vastaavaa toimintaa toteuttavissa yksiköissä.

Rajasimme opinnäytetyömme kohderyhmäksi Kuuselan Lähitorin ensisijaisen kohderyhmän mukaisesti hiljattain eläkkeelle jääneisiin ja ikääntyneisiin, joilla palvelutarve on vähäinen. Kyseiseen ikääntyneiden kohderyhmän hyvinvointiin ja toimintakykyyn pyritään vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi ennen kuin toimintakyky on alentunut ja liikkuminen kodin ulkopuolella vaikeutunut. Osallistumisen kynnyksen voidaan olettaa olevan matalampi, kun toimintaan voi osallistua omatoimisesti. Tämä saattaa madaltaa kynnystä osallistumiseen myös tulevaisuudessa, kun toimintakyky on heikentynyt. Näin ollen on tärkeää tutkia tekijöitä, jotka tukevat ikääntyneiden osallistumista ja osallisuutta. Ikääntyneistä voidaan puhua esimerkiksi käsitteillä vanhus, eläkeläinen ja ikäihminen. Vanhuspalvelulaissa ja laatusuosituksessa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10; Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012). Koimme käsitteen ikääntyneet kuvaavan parhaiten opinnäytetyömme kohderyhmää kolmannen iän aktiiviset ikääntyneet.

Opinnäytetyössä ensimmäiseksi avaamme opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteen. Tämän jälkeen kuvaamme opinnäytetyömme toimintaympäristön eli Kuuselan Lähitorin ja sen kohderyhmän kolmannen iän aktiiviset ikääntyneet. Teoreettisena lähtökohtana käsittelemme osallisuutta ja sen monimuotoisuutta. Tarkastelemme, mitä osallisuus käsitteenä tarkoittaa, osallisuuden tasoja sekä osallisuuden suhdetta yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Käsittelemme lisäksi ikääntyneen toimintakykyä ja voimavaroja, koska ne vaikuttavat merkittävästi ikääntyneen osallisuuden kokemuksiin. Teoreettisen taustan jälkeen kerromme opinnäytetyömme menetelmällisistä lähtökohdista ja toteutuksesta. Opinnäytetyömme tulososiossa kerromme ikääntyneiden osallisuuden ulottuvuuksista sekä osallisuuden kokemuksista suhteessa Lähitorin toimintaan ja sen kehittämiseen. Johtopäätöksissä käsittelemme tuloksissa esille nousseita tekijöitä, joita tulee huomioida osallisuutta tukevaa toimintaa kehitettäessä. Pohdinnassa arvioimme opinnäytetyöprosessimme luotettavuutta ja eettisyyttä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, millaisia ulottuvuuksia kolmannen iän aktiivisten ikääntyneiden osallisuuden kokemuksiin liittyy. Lisäksi olemme kiinnostuneita siitä, miten kokemukset näyttäytyvät suhteessa Lähitorin toimintaan ja miten kohderyhmän ikääntyneet itse kehittäisivät Lähitorin toimintaa. Lähitorin palvelutarjonta kohdentuu ensisijaisesti opinnäytetyömme kohderyhmän ikääntyneille. Ennaltaehkäisevän Lähitorin toiminnan tavoitteena on tukea ikääntyneiden hyvinvointia ja osallisuutta (Patronen ym. 2015, 4).

Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Millaisia ulottuvuuksia kolmannen iän ikääntyneiden osallisuuden kokemuksiin liittyy?
2. Miten Lähitori näyttäytyy suhteessa kolmannen iän ikääntyneiden osallisuuteen?
3. Miten Lähitorin toimintaa voitaisiin kehittää?

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa kolmannen iän aktiivisten ikääntyneiden osallisuuden kokemuksista. Tulosten pohjalta etsimme tekijöitä, joiden huomioiminen toiminnan kehittämisessä tukee ikääntyneiden osallisuutta.

Opinnäytetyömme keskeisenä teoreettisena lähtökohtana on osallisuus. Osallisuus on keskeinen osa hyvinvoivaa yksilöä ja olemme sosiaalialan ammattilaisina kiinnostuneita ikääntyneiden hyvinvoinnista. Lähitorin toimintamallin yhtenä tavoitteena on lisätä ikääntyneiden osallisuuden kokemuksia. Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat kolmannen iän ikääntyneet, jotka kuvataan useissa lähteissä aktiivisina ikääntyneinä. Aktiivinen ikääntyminen liittyy vahvasti myös Lähitorin toimintamallin ideologiaan, jossa ajatuksena on tukea alueen asukkaiden aktiivisuutta. Aktiivinen ikääntyminen ja osallisuuden tukeminen ovat myös yhteiskunnallisesti merkittäviä ilmiöitä. Tutustuessamme aiempiin osallisuuteen liittyviin tutkimuksiin, huomasimme toimintakyvyn ja voimavarojen vaikuttavan oleellisesti ikääntyneen osallisuuden kokemuksiin. Näin ollen kuvaamme kyseiset teoreettiset käsitteet osallisuuden kokemuksiin vaikuttavina tekijöinä.

3 KUUSELAN LÄHITORI

Opinnäytetyömme toimintaympäristönä on Kuuselan Lähitori. Kuuselan Lähitori sijaitsee Kuuselakeskuksessa Tampereen Härmälässä. Lähitorin tavoitteena on tukea alueen asukkaiden hyvinvointia ja lisätä osallisuuden kokemuksia. Toiminta tukee ikääntyneiden kotona asumista ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti yhteisöllisyyden, ohjauksen ja turvallisuudentunteen sekä alueellisten palveluiden kautta. (Patronen ym. 2015, 13–14.) Lähitorilla yhdistyy hyvinvointia ja kotona asumista tukevaa ryhmätoimintaa, moniammatillista ohjaus- ja neuvontapalvelua, vapaaehtoistoimintaa sekä mielenkiintoa herättäviä tapahtumia (Tampereen kaupunki, Kuuselan Lähitori).

Lähitorin toimintaan ovat tervetulleita kaikenikäiset alueen asukkaat (Kuuselan Lähitori 2017). Lähitorin palvelutarjonta kuitenkin kohdentuu ensisijaisesti ikääntyneille, joilla ei ole palveluja tai palvelujen tarve on vähäinen (Patronen ym. 2015, 4). Kuuselan Lähitorin toiminnassa huomioidaan eri toimintakykyiset asiakkaat. Toimintaa on kehitetty monipuolisemmaksi houkuttelemaan erityisesti kolmannen iän ikääntyneitä. Ryhmätoiminnasta löytyy nykyisin muun muassa joogaa, lavista, kielten opiskelua ja muita ryhmiä, jotka kiinnostavat kolmannen iän ikääntyneitä. Ikääntyneet ovat itse olleet mukana suunnittelemassa toimintaa. (Kuuselakeskus Lähitorin tapahtumat 2017.)

Lähitori tarjoaa yhteisen tilan alueen asukkaille ja toiminta kannustaa aktiivisuuteen. Lähitori on toimintaympäristö, jonka toimintaa tuotetaan moniammatillisesti ja -toimijaisesti yhdessä alueen asukkaiden kanssa. (Patronen ym. 2015, 4.) Lähitorilla toimii moniammatillinen tiimi, jonka kokoonpano vaihtelee Lähitorista riippuen. Kuuselan Lähitorin tiimiin kuuluvat sosiaaliohjaaja, sairaanhoitaja, fysioterapeutti ja luovantoinnin ohjaaja. (Lähitori Kuusela 2017.) Toiminnassa voi olla mukana myös kunnan, yhdistysten ja yritysten tarjoamia palveluita sekä erilaisia toimintoja. Lähitorin toimintamallia kehitetään alueen asukkaiden tarpeiden mukaisesti ja alueen asukkaat sekä alueen toimijat voivat luoda Lähitoria. Hyvinvointia edistävänä ennaltaehkäisevänä toimintana Lähitorin tavoitteena on siirtää ikääntyneiden raskaampien palveluiden tarvetta. (Patronen ym. 2015, 4.)

Kuuselan Lähitori sijaitsee Kuuselakeskuksessa, jossa palveluntuottajana on Pirkanmaan Senioripalvelut Oy. Yritys on Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry:n omistama

monimuotoisia ikääntyneiden palveluja tuottava toimija. Yritys tuottaa ja kehittää ikäihmisten asumispalveluja, päivä- ja palvelukeskustoimintaa, kotihoitoa sekä ravintolapalveluja Tampereella kolmessa eri yksikössä. Pirkanmaan Senioripalvelut Oy:n asiakkaita ovat pääsääntöisesti ikääntyneet ja heidän läheisensä, mutta Lähitorin toimintaan ovat tervetulleita kaikenikäiset asiakkaat. (Pirkanmaan Senioripalvelut Oy.)

Kuuselan Lähitori on toiminut vuoden 2014 syksystä lähtien Tampereen ensimmäisenä Lähitorina. Lähitori-toimintamalli oli osa Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran Aktiivinen kansalainen – kaiken ikäisenä -projektia. Projektissa kehitettiin toimintatapoja ikäihmisten kotona asumisen tukemiseksi, osallisuuden lisäämiseksi ja heidän vaikutusmahdollisuuksiensa parantamiseksi. Projekti päättyi keväällä 2015, minkä jälkeen Lähitoritoiminta jatkui Kuuselan Lähitorilla ja mallia jalkautettiin myös muihin Tampereen kaupunginosiin. (Tampereen kaupunki, Aktiivinen kansalainen kaiken ikäisenä.) Tällä hetkellä Tampereella toimii neljä Lähitoria ja Orivedellä yksi (Tampereen kaupunki, Alueelliset palvelut). Lähitorin kaltaista toimintaa on kehitetty myöhemmin myös muualla Suomessa esimerkiksi Turussa ja Raumalla (Turku). Parhaillaan on käynnissä hallituksen kärkihanke Ikäneuvo, jossa yhtenä tavoitteena on kehittää Lähitoritoimintaa Pirkanmaan eri kunnissa ja kaupungeissa yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa (Ikäneuvo 2017).

Lähitori on osa Tampereen kaupungin palvelumallityötä. Palvelumallityö tarkoittaa uudenlaista tapaa suunnitella ja tehdä tulevaisuuden palveluita yhdessä kaupungin, yritysten, yhdistysten ja kuntalaisten kanssa. Suunnittelu sisältää kaikki eri-ikäisten palvelut sekä laajasti palvelut terveydestä kulttuuriin vuoteen 2025 saakka. Mukana tarkastelussa ovat hyvinvointiin liittyvien palveluiden lisäksi myös esimerkiksi tilat, maankäyttö, asuminen ja joukkoliikenne. (Tampereen kaupunki, Taustaa palvelumallityölle.) Kuuselan Lähitori on lähtökohtaisesti suunniteltu ikääntyneiden Lähitoriksi, jossa eri sukupolvet kohtaavat.

3.1 Lähitorin kohderyhmänä kolmannen iän ikääntyneet

Lähitorin ensisijaista kohderyhmää ovat kolmannen iän ikääntyneet. Opinnäytetyösämme rajaamme ikääntyneiden kokemusten selvittämisen Lähitorin kohderyhmän mukaisesti. Maailman terveysjärjestön, WHO (2002), mukaan tulee huomioida, että pelkkä

kronologinen ikä ei kerro, miten ikääntyminen on vaikuttanut yksilön elämäntilanteeseen. Saman ikäisillä ihmisillä voi olla suuria eroja terveydentilassa, osallisuudessa ja itsenäisyydessä. (WHO Active ageing: A policy Framework 2002, 4.) Tässä luvussa kuvaamme opinnäytetyömme kohderyhmään liittyviä ikäkäsitteitä kolmas ja neljäs ikä.

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa (2008) kolmas ikä määritellään ikäkaudeksi, joka jää työssäkäynnin ja muiden ihmisten avusta riippuvaisena olon eli neljännen iän väliin. Kolmannessa iässä ikääntyneet ovat itsenäisiä ja vapaita toteuttamaan itseään. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 50.) Tätä vahvistaa myös Nygårdin ja Nyqvistin (2016) tutkimus, jossa ilmeni kolmannessa iässä olevien ikääntyneiden olevan sosiaalisesti ja poliittisesti aktiivisia. Nygård ja Nyqvist näkevät aktiivisen ikääntymisen edellytysten luomisen edesauttavan osallisuutta. (Nygård ja Nyqvist 2016, 585.)

Neljännen iän arvioidaan alkavan yleensä 85 vuoden jälkeen (Neuvonta ja palveluverkosto ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä 2009, 13). Neljännessä iässä joudutaan usein turvautumaan muiden ihmisten apuun, ollaan hauraita ja toimintakyky on selvästi alentunut (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 50; Hakonen 2008, 39–40, 154). Nygårdin ja Nyqvistin (2016, 583, 585) tutkimuksessa kyseisessä iässä olevien ikääntyneiden osallisuuden kokemusten sekä aktiivisuuden nähtiin heikentyneen johtuen heikosta toimintakyvystä.

Kolmannen ja neljännen iän määrittelyitä tukee Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen raportti (2015) ikääntyneiden palveluiden saajien määrästä. Raportin mukaan vuoden 2014 lopussa ikääntyneiden palveluita sai 65 vuotta täyttäneistä 11 prosenttia, 75 vuotta täyttäneistä 22 prosenttia ja 85 vuotta täyttäneistä 44 prosenttia. (Väyrynen 2015, 3.) Ikääntyneiden määrän kasvaessa palveluiden painopistettä tulee siirtää raskaammista palveluista enemmän ennaltaehkäiseviin palveluihin (Vernerin 2016). Aktiivinen ikääntyminen ja hyvä vanheneminen ovat yhteiskunnallisia tavoitteita, joilla vastataan ikärakenteen tuomiin haasteisiin (Jyrkämä 2013, 425).

3.2 Kolmannen iän aktiivinen ikääntyminen

Lähtörin toiminnan tavoitteena on tukea alueen ikääntyneitä aktiivisuuteen oman hyvinvointinsa ylläpitämiseksi (Patronen ym. 2015, 4). Aktiivinen ikääntyminen termillä

pyritään käsitteellistämään työelämän jälkeinen aika myönteiseksi elämänvaiheeksi. Tavoitteena on myös vastustaa stereotypiaa siitä, että ikääntyneet ovat vain taakkana yhteiskunnalle. (Leinonen 2007, 296.) Maailman terveysjärjestö WHO (2002) kuvaa aktiivisen ikääntymisen prosessiksi, jossa optimoidaan mahdollisuus terveyteen, osallisuuteen sekä turvallisuuteen. Aktiivisen ikääntymisen tavoitteena on ikääntyneiden elämänlaadun parantaminen. (WHO Active ageing: A policy Framework 2002, 12.) Aktiivinen ikääntyminen painottaa osallisuutta, turvallisuutta ja hyvinvointia hyvässä ikääntymisessä (Nygård & Nyqvist 2016, 582). Käsite aktiivinen ikääntyminen (active ageing) sisältää elämänlaadun parantamisen, aktiivisen tekemisen, kuten lähimmäisten auttamisen ja vapaaehtoistyön, osallistumisen yhteisön elämään ja mielekkään vapaaajan (Suomen kansallinen toimintasuunnitelma 2011, 6). Ikääntyneiden oma aktiivisuus on todettu liittyvän vahvasti osallisuuden kokemuksiin (Kailio 2014, 66).

Aktiivinen ikääntyminen on yhteiskunnallinen tahtotila, mutta myös ikääntyneet itse haluavat määritellä yhteiskunnallisen paikkansa uudelleen (Julkunen 2008, 27). Ikääntyneiden toimintakyky on ajan myötä parantunut. Moni ikääntynyt haluaa eläkkeelle jäädessään olla aktiivisia, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja tuntea vapauden tunnetta. (Jabe 2015, 25; Julkunen 2008, 26–27.) Ikääntyneiden osallistumisen ja vaikuttamisen resurssit ovat koulutustason ja toimintakyvyn parantumisen myötä nousseet (Leinonen 2007, 295). Aktiivisen ikääntymisen mahdollistuminen vaatii valintoja yksilöltä itseltään sekä yhteiskunnalta ikäystävällisten palveluiden toteuttamisen (WHO Active ageing: A policy Framework 2002, 17). Ikääntyneiden rooli yhteiskunnassa on tärkeä: he auttavat lapsiaan jakamalla hoitovastuuta ja auttamalla taloudenhoidossa, osallistuvat vapaaehtoistyöhön ja jakavat elämänviisauttaan nuoremmille sukupolville ja yhteisöille (UNECE, 2009, 3).

Aktiivinen ikääntyminen saattaa luoda tunteen siitä, että ikääntyminen on suoritus, jossa tulisi onnistua. Tällöin vähemmän osallistuvat, sosiaalisesti arat tai muiden avusta riippuvaiset saattavat kokea leimautuvansa ja sen myötä tuntea häpeää ja syyllisyyttä. (Saarenheimo 2012, 26.) Aktiivisuus tulisi kuitenkin ymmärtää mahdollisuutena elää omaa elämäänsä tahtonsa ja valintojensa mukaisesti (Hakonen 2008, 156). Aktiivinen osallisuus on nähty tehokkaana lähestymistapana onnistuneeseen ikääntymiseen (Suomen kansallinen toimintasuunnitelma 2011, 6). Jokaisella tulee toimintakyvystä ja iästä huolimatta olla mahdollisuus elää hyvää elämää omassa yhteisössään (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017, 13).

4 OSALLISUUDEN MONIMUOTOISUUS

Opinnäytetyömme teoreettisena lähtökohtana on osallisuus (participation, involvement). Osallisuus voidaan nähdä aktiivisen ikääntymisen edellytyksenä (Nyqvist & Nygård 2016, 576). Tarkastelemme opinnäytetyömme teoriaosuudessa, mitä osallisuus käsitteenä tarkoittaa, osallisuuden suhdetta yhteisöihin sekä osallisuuden tasoja. Käsittelemme opinnäytetyössämme myös ikääntyneen toimintakykyä ja voimavaroja, jotka vaikuttavat merkittävästi yksilön osallisuuteen. Olemme kiinnostuneita pääasiassa yksilön osallisuuden kokemuksista. Osallisuuden yhteiskunnallista näkökulmaa ei voida kuitenkaan täysin unohtaa, minkä vuoksi käsittelemme myös tätä näkökulmaa.

Osallisuus on käsitteenä laaja ja monitulkintainen. Särkelä-Kukko (2014, 35) määrittelee osallisuuden olevan tunne kuulumisesta ja mukanaolosta. Kivistö (2014, 115) toteaa, että pelkästään tunne mukanaolosta ja mahdollisuuksien olemassaolosta voi tuottaa osallisuuden kokemuksia. Osallisuus on tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen monitasoinen kokonaisuus (Särkelä-Kukko 2014, 36), joka tukee identiteetin rakentumista ja eheyttä (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50).

Yksilötasolla osallisuuden lähtökohtana on yksilön oma halu olla osallisena (Särkelä-Kukko 2014, 35; Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50). Osallisuus syntyykin yksilön kokemuksena ja se on merkittävä voimavara (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50). Tunne osallisuudesta rakentuu muun muassa yksilön kokemuksesta siitä, että häntä kuullaan ja huomioidaan, sosiaalisista suhteista sekä tunteesta, että yksilö voi itse päättää omaan elämäänsä liittyvistä asioista ja vaikuttaa niihin (Särkelä-Kukko 2014, 36). Kun ikääntyneellä on kokemus siitä, että hän voi vaikuttaa asioihin ja tunne siitä, että hän on tullut kuulluksi, hänen kokemuksensa osallisuudesta lisääntyy (Valkama 2012, 78). Itsensä toteuttaminen, itselleen mielekkäiden asioiden tekeminen sekä asioihin paikallistasolla vaikuttaminen lisäävät myös yksilön osallisuuden kokemusta (Särkelä-Kukko 2014, 43–44).

Osallistuminen (participation) ja osallistaminen (inclusion) ovat läheisiä käsitteitä osallisuuden kanssa. Osallistuminen voi olla osallistumista esimerkiksi erilaiseen toimintaan tai tapahtumiin. Osallistuminen voidaan katsoa olevan yksi osallisuuden muoto. Osallis-

tamisessa taas motivaatio osallisuuteen ei yleensä ole yksilöllä itsellään. Osallistaminen on keino motivoida yksilöitä osallistumaan. (Särkelä-Kukko 2014, 34–35.)

Osallisuuden ja hyvinvoinnin välillä on yhteys. Osallisuus tuottaa hyvinvointia ja osallisuus nähdään olevan tärkeä osa hyvinvoivaa yksilöä (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 56). Yhteisöjen, osallisuuden ja luottamuksen puute taas lisäävät pahoinvointia (Särkelä-Kukko 2014, 39, 41). Osallisuuden vastakohtana voidaan pitää osattomuutta. Osattomuus määritellään yksinäisyytenä, turvattomuuden tunteena, yhteisöstä syrjäytymisenä sekä osallistumisen mahdollisuuden puuttumisena. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2013, 17.) Yhdistyneiden kansakuntien Euroopan talouskomission (2009) mukaan ikääntyneiden osattomuuden voi nähdä johtuvan köyhyydestä, huonosta terveydentilasta, matalasta koulutustasosta, kuljetusmahdollisuuksien puuttumisesta, esteellisistä palveluista sekä ikäsyrjinnästä (UNECE 2009, 2).

4.1 Osallisuus ja yhteisöt

Osallisuuden elementtejä voi nähdä yhteisöissä, joissa jäsenet ovat tasavertaisia ja yhteisössä vallitsee kuuntelemisen, luottamuksen ja kunnioituksen ilmapiiri (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50). Yhteisöissä yksilön osallisuuden kokemukseen vaikuttaa, saako yksilö ilmaista tunteitaan ja otetaanko ne huomioon. Jos tunteita ei oteta huomioon, on yksilön vaikea tuntee olevansa osana yhteisöä. Tunteiden jakaminen puolestaan vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta. Osallisuuden kokemukseen vaikuttaa merkittävästi myös se, tuntee yksilö olevansa arvostettu ja tärkeä. (Särkelä-Kukko 2014, 41–42.)

Lähellä olevien ihmisten ja yhteisöjen kanssa tapahtuva vuorovaikutus nähdään pohjana ikääntyneiden osallisuuden kokemukselle (Nurmela 2012, 51). Vuorovaikutuksen tärkeys nousi esiin myös Siekkisen (2016) opinnäytetyössä, jossa tutkittiin kotityöpajan tärkeyttä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille ja ikääntyneille sosiaalisen osallisuuden näkökulmasta. Ikääntyneet kokivat keskustelun tuovan tunteen siitä, että joku välittää ja tämä taas lisäsi tunnetta siitä, että he ovat tärkeitä. (Siekkinen 2016, 27.) Kailio (2014, 61) toteaa tutkielmassaan, että aito dialogi myös asiakkaan ja työntekijän välillä on rat-

kaiseva tekijä osallisuuden onnistumisessa palveluissa. Osallisuus ja yhteys muihin ihmisiin ovat vahvasti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin (Heimonen 2013, 8).

Sosiaaliseen osallisuuteen (social inclusion) voidaan kuvata kuuluvan tunne mukanaolosta ja yhteisöön kuulumisesta. Sosiaalisen osallisuuden käsitteeseen sisältyy muun muassa yhteydenpito perheeseen, sosiaaliset kontaktit, kansalaisuuden tunne ja vaikuttamismahdollisuudet. (Haverinen 2008, 232.) Nurmela (2012) ikääntyneiden sosiaalista osallisuutta selvittävässä tutkimuksessa ikääntyneet nimesivät tärkeimmäksi yhteisöseen oman perheensä. Muita tutkimuksessa esiin nousseita tärkeitä yhteisöjä olivat suku, naapurusto, ystävät ja kyläyhteisö (Nurmela 2012, 50.) Ikääntyneen voimavarojen heikentyessä yhteyksien merkitys korostuu entisestään. Yhteenkuuluvuuden tunteen ja yhteydenpidon on nähty estävän syrjäytymistä. Kun ikääntyneet kokevat vahvaa osallisuutta, tarkoittaa se heille samaa, kuin ikääntyneiden aseman säilyminen kansalaisena. (Haverinen 2008, 232–236.)

Särkelä-Kukko (2014, 48) muistuttaa, että osa ihmisistä haluaa myös tietoisesti pysyä yhteiskunnan ja yhteisöjen ulkopuolella. Tämä käy ilmi myös Laitilan (2010) väitöskirjasta, jossa tutkittiin asiakkaiden osallisuutta mielenterveys- ja päihdetyössä. Sekä asiakkaat että työntekijät toivat esiin, etteivät kaikki halua tai kykene olemaan osallisina. Laitila pohtii, että osaltaan tähän voi vaikuttaa asiakkaan psyykinen ja fyysinen vointi, lääkitys tai se, ettei asiakas ole vielä riittävästi kuntoutunut. Osa asiakkaista luotti myös niin vahvasti työntekijöihin, että halusi siirtää vastuun heille. (Laitila 2010, 141, 152.) On kuitenkin tärkeää tunnistaa, onko osattomuudessa kyse yksilön omasta halusta vai voimavarojen vähyydestä (Särkelä-Kukko, 2014, 48).

4.2 Osallisuuden tasot

Osallisuus voidaan jakaa useilla tavoilla eri tasoihin ja ryhmiin. Tässä opinnäytetyössä käytämme Rouvinen-Wilenius ja Koskisen (2011) jaottelua, jossa osallisuus on jaettu neljään tasoon riippuen siitä, millainen mahdollisuus yksilöllä on osallistua päätöksentekoprosessiin. Osallisuuden tasot ovat tieto-, suunnittelu-, toiminta ja päätösosallisuus. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 51.)

Tieto-osallisuus tarkoittaa tiedon saamista ja tuottamista (Kohonen & Tiala 2002, 5). Tieto-osallisuudessa yksilön saatavilla on tietoa kaikista niistä asioista, jotka koskevat heitä ja joista he ovat oikeutettuja olemaan tietoisia (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 51). Jotta asiakkaat voivat olla osallisina, tarvitsevat he ymmärrettävässä muodossa olevaa tietoa erilaisista vaihtoehdoista ja oikeuksistaan (Laitila 2010, 186). Tieto-osallisuutta voidaan pitää perusedellytyksenä asiakkaan osallisuuden kokemukselle. Tieto-osallisuus edellyttää palveluilta asiakkaan kohtaamista, kuulemista ja hyväksyntää sekä vuorovaikutusta ja esteetöntä tiedottamista. (Pikassos Oy, 2012, 9.)

Suunnitteluosallisuudessa yksilöllä on mahdollisuus kertoa mielipiteistään ja osallistua häntä koskevan toiminnan suunnitteluun. Suunnitteluosallisuudesta käytetään myös käsitteitä valmistelu- ja konsultaatio-osallisuus. (Kohonen & Tiala 2002, 5.) Suunnitteluosallisuus edellyttää asiakkaan asiantuntemuksen hyväksyntää ja rakenteita, jotka tukevat osallisuuteen (Pikassos Oy, 2012, 9).

Toimintaosallisuus eroaa kahdesta ensimmäisestä vaiheesta siinä, että se on yksilön omaa toimintaa ja konkreettista tehtäviin osallistumista omassa ympäristössään (Kohonen & Tiala 2002, 5). Toimintaosallisuus voi olla esimerkiksi osallistumista harrastus- tai vapaaehtoistoimintaan (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 52). Toimintaosallisuus edellyttää todellisten toimintamahdollisuuksien luomista ja esteettömyyttä (Pikassos Oy, 2012, 9).

Päätösosallisuus on osallisuuden tasoista sitovin ja osallistavin. Päätösosallisuus antaa yksilölle itselleen mahdollisuuden osallistua häntä koskeviin päätöksiin. (Kohonen & Tiala 2002, 5.) Päätösosallisuudesta voidaan puhua myös toimeenpano-osallisuutena silloin kun yhdessä mietitään, miten päätös toteutetaan käytännössä (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 52). Päätösosallisuudessa palveluiden käyttäjillä on päätösvaltaa palveluiden tuottamisessa (Pikassos Oy, 2012, 9).

4.3 Osallisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Osallisuuteen vaikuttavat monet tekijät. Osallisuus yksilön kokemuksena edellyttää taitoa ottaa omat voimavarat käyttöön (Rouvinen-Wilenius & Ahokas 2016, 11). Toimintakyvyn muutokset vaikuttavat monella tavalla ikääntyneiden toimintaan niin kotiympä-

ristössä kuin kodin ulkopuolella (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 88). Ikääntyneet ovat joukko erilaisia ihmisiä, joiden mahdollisuudet ja tarpeet osallisuuteen ovat erilaiset. Tästä syystä osallisuuden turvaamiseen liittyy monta ulottuvuutta. (Suomen kansallinen toimintasuunnitelma 2011, 9.)

4.3.1 Voimavarat

Yksilön osallisuuden kokemukset ovat paljon kiinni yksilön omista voimavaroista. Voimavaroja hyödyntämällä yksilö voi kehittää ja ylläpitää omaa hyvinvointiaan. Voimavarojen taustalla on yksilön tietoa, taitoja ja osaamista. Niitä vahvistamalla yksilö voi saada onnistumisen kokemuksia. Keskeisinä voimavaroina voidaan pitää sosiaalista ja taloudellista pääomaa, elämän merkityksellisyyden ja mielekkyyden kokemisen tunnetta sekä osallisuutta. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 10, 13.)

Ikääntyneen voimavarat voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja taloudellisiin voimavaroihin. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus limittyvät toisiinsa. Fyysisiin voimavaroihin kuuluvat terveydentila ja fyysinen toimintakyky. Nämä vaikuttavat siihen pystyykö ikääntynyt osallistumaan ja olemaan osallisena. Psyykkisiin voimavaroihin kuuluvat esimerkiksi suhtautuminen omaan vanhenemiseen, mielialaan ja tulevaisuuteen. Psyykkiset voimavarat liittyvät vahvasti ikääntymisen kehitystehtävään eli sisäisen eheyden tunteen saavuttamiseen. Sosiaalisiin voimavaroihin kuuluvat erilaiset sosiaaliset suhteet ja yhteisöt ikääntyneen elämässä. Eläkkeet, säästäminen ja kuluttaminen ovat esimerkkejä taloudellisista voimavaroista. Näiden lisäksi myös koti- ja asuinympäristö voidaan nähdä ympäristöllisenä voimavarana. Jos koti ei ole esteetön, voi se pahimmillaan syrjäyttää yhteiskunnasta, vaikka yksilön voimavarat muuten mahdollistaisivat osallisuuden. (Hakonen 2008, 122-130, 147-148.)

Ikääntynyt on aina osallistuja ja toimija omien voimavarojensa mukaisesti (Laatuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2013, 11). Tilanteessa, jossa yksilön voimavarat ovat heikentyneet, suuntautuvat voimavarat useimmiten selviytymiseen ei osallisuuteen (Särkelä-Kukko 2014, 39). Voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen ovat tärkeä osa hyvinvoinnin edistämistä (Lyyra ym. 2007, 26).

4.3.2 Toimintakyky

Toimintakyky tarkoittaa yksilön kykyä selviytyä päivittäisistä toimista omassa elinympäristössään itseään tyydyttävällä tavalla (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2013, 56). Jyrkämä (2007, 215) toteaa toimintakyvyn olevan kykyjen ja osaamisen käyttöä sosiaalisissa tilanteissa ja toiminnassa. Toimintakykyä voidaan käsitellä toiminnan heikentymisenä tai jäljellä olevana toimintakykynä (Lyyra ym. 21). Yksilön toimintakyky muodostuu hänen terveydentilansa, yksilöllisten ominaisuuksiensa ja ympäristön vuorovaikutuksen tuloksena. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Sainio ym. 2013, 56.) Päivittäisistä perustoiminoista selviytyminen vaatii eri toimintakyvyn osa-alueiden yhteistoimimista ja mahdollistaa ikääntyneen osallistumisen yhteisön elämään (Sainio ym. 2013, 50, 56–61; Lyyra ym. 2007, 21).

Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat erilaiset ruumiilliset toiminnot kuten liikkumiskyky ja aistitoiminnot (Sainio ym. 2013, 56–61; Lyyra ym. 2007, 21). Fyysinen toimintakyky mahdollistaa osallistumisen (Särkelä-Kukko 2014, 40). Psykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan mielen hyvinvointiin, elämäntapaan, tunne-elämään sekä kognitiiviseen tiedon käsittelyyn liittyviä taitoja ja valmiuksia (Sainio ym. 2013, 56–61; Lyyra ym. 2007, 21). Psykkisesti toimintakykyinen yksilö kokee voivansa hyvin, arvostaa itseään ja luottaa kykyynsä selviytyä. Hän pystyy tekemään harkittuja päätöksiä ja suhtautuu luottavaisesti tulevaisuuteen. (Toimintakyvyn ulottuvuudet: THL 2015.) Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa yksilön suoriutumista sosiaalisissa tilanteissa eri yhteisöissä. Tämä tulee esiin esimerkiksi sosiaalisena aktiivisuutena, osallistumisena sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksina. (Sainio ym. 2013, 56–61; Lyyra ym. 2007, 21.) Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy myös yksilön suhde omaan ympäristöönsä ja yhteisöönsä (Jyrkämä, 2007, 197). Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy tunne ja turva siitä, että yksilön on mahdollista tarvittaessa saada itselleen apua yhteisöissään (Sosiaalinen toimintakyky: THL 2015).

Osallisuuden kokemusta vahvistavat psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tekijät, kuten itsetunto, sosiaaliset taidot sekä kyky käsitellä omia tunnetiloja (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 56). Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa oleellisesti ympäristön ominaisuudet ja se rakentuu osittain fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn varaan (Sainio ym. 2013, 60). Toimintakyky saattaa vaihdella eri ympäris-

töistä ja vuorokauden ajasta riippuen (Saarenheimo 2012, 29). Iäkkäiden toimintakykyä voidaan edistää muun muassa ehkäisemällä sairauksia, hyvällä hoidolla ja muokkaamalla elinympäristöä tukemaan fyysistä, sosiaalista ja henkistä toimeliaisuutta (Koskinen, Martelin & Sainio 2007, 23). Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi (2013, 20) todetaan, että ikääntyneiden osallisuutta pitäisi tukea erityisesti silloin, kun toimintakyky on heikentynyt.

4.4 Osallisuus yhteiskunnallisesta näkökulmasta

Osallisuuden voi nähdä vaikuttavan yhteiskunnallisella tasolla demokratian perusrakenteena ja osana suurempaa kokonaisuutta (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50). Osallisuudella on vahva yhteys myös ihmisoikeuksiin (Nygård & Nyqvist 2016, 577). Yhteiskunnan tasolta yksilön osallisuutta voidaan tukea vahvistamalla yksilön osallisuutta tukevia voimavaroja. Voimavaroja tuetaan lisäämällä yksilön vaikuttamisen mahdollisuuksia ja kehittämällä yhteiskunnan rakenteita, kuten lainsäädäntöä, tukemaan osallisuutta. (Rouvinen-Wilenius & Ahokas 2016, 11.) Osallisuuden tavoite on mainittu useassa laissa, esimerkiksi laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista (28.12.2012/980) sekä sosiaalihuoltolaissa (30.12.2014/1301). Yhteiskunnan mahdollistavien rakenteiden ja osallisuuden avulla yksilö voi kehittyä passiivisesta kohteesta aktiiviseksi toimijaksi (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 11, 59). Särkelä-Kukon (2014, 46) mukaan yhteiskunnan rakenteet pystyvät tukemaan yksilön osallisuutta, mutta olemaan myös esteenä sille.

Muun muassa palvelujärjestelmän toimivuudella on suuri merkitys osallisuuden kokemukseen. Yhteiskunnan tasolta palveluiden käyttämisessä korostetaan aktiivista kuluttajuutta. Kaikilla ei kuitenkaan ole siihen voimavaroja tai he eivät tunnista omia voimavarojaan. Voimavarojen heikentyessä ja apua tarvitessa, omat voimavarat eivät välttämättä riitä palveluiden hakemiseen. Tällöin toimivan palvelujärjestelmän tärkeys korostuu. (Särkelä-Kukko 2014, 39, 46.) Asiakaslähtöisen toiminnan ja rakenteiden on todettu tukevan asiakkaan osallisuutta (Laitila 2010, 185).

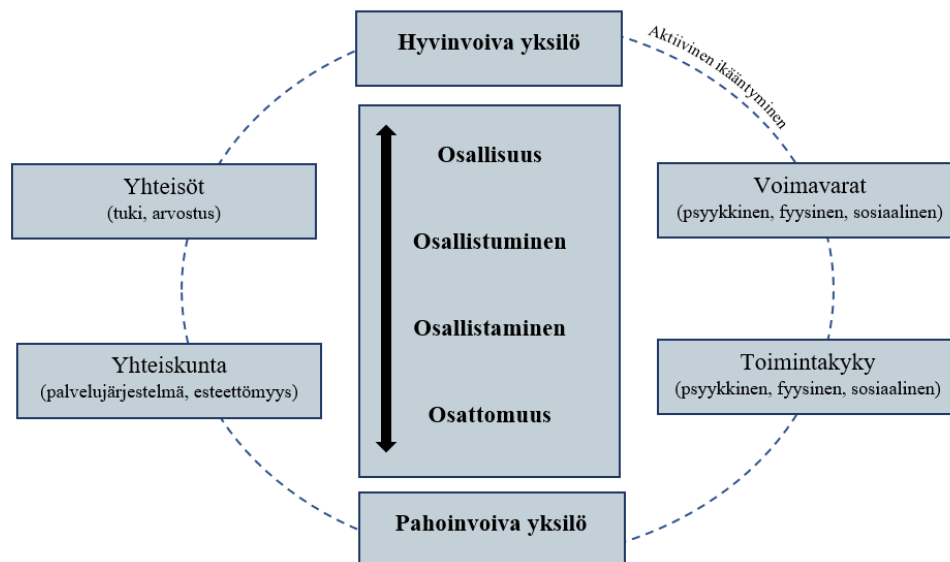
Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi (2017, 13) korostetaan esteettömien asuin- ja elinympäristöjen tärkeyttä. Esteettämyys

tarkoittaa sitä, että ympäristön ja palveluiden suunnittelussa otetaan huomioon yksilöiden mahdollisuus toimia heidän toimintakyvystään tai ominaisuuksistaan riippumatta. (Särkelä-Kukko 2014, 40). Esteettömyyden nähdään tukevan tervettä ja toimintakykyistä ikääntymistä. Fyysiseen esteettömyyteen apuna ovat esimerkiksi erilaiset yksilölliset apuvälineet, kuten rollaattori, keppi ja kuulolaite tai fyysiset järjestelyt kuten hissit, hyvä valaistus ja kuljetuspalvelut. Sosiaalista esteettömyyttä taas tukee ilmapiiri, jossa jokainen saa olla oma itsensä ilman syrjityksi tulemisen pelkoa. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2013, 15, 19.)

Osallisuuden vahvistamisella voidaan luoda edellytykset hyvinvointia tukeville ratkaisuille ja valinnoille niin yhteisöllisesti kuin yhteiskunnallisestikin. Osallisuutta tukevien käytäntöjen luominen edellyttää yhteisöltä jäsentensä huomioon ottamista ja jäseniltä aktiivista mukaan tulemistä. Syrjäytymiskehityksen katkaisemiseksi tulee edistää omaehtoista toimintaa ja suoriutumista sekä aktiivista osallistumista. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 53–54.) Yhteistyö kunnan eri toimijoiden, järjestöjen, yritysten ja seurakuntien välillä turvaa ikääntyneiden aitoa osallisuutta (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2013, 17).

4.5 Osallisuuteen liittyvien keskeisten käsitteiden välinen suhde

Kuten tämän opinnäytetyön teoriaosuudessa tuodaan ilmi, yksilön osallisuus on moniolotteinen kokonaisuus, johon vaikuttavat monet tekijät. Näitä tekijöitä ja niiden välistä suhdetta osallisuuteen on kuvattu kuviossa 1. Osallisuus on tärkeä osa ikääntyneen hyvinvointia (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 56). Osallisuuden vastakohta on osattomuus (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2013, 17), joka lisää ikääntyneen pahoinvointia (Särkelä-Kukko 2014, 39, 41). Osallisuudesta keskusteltaessa siihen usein liitetään käsitteet osallistuminen ja osallistaminen. Osallistuminen nähdään yhtenä osallisuuden muotona. Osallistaminen taas on keino motivoida yksilöitä osallistumaan. (Särkelä-Kukko 2014, 34–35.) Aiemmin kuvaamamme aktiivinen ikääntyminen edellyttää ikääntyneen osallisuutta (Nyqvist & Nygård 2016, 576).



KUVIO 1. Osallisuuteen liittyvien keskeisten käsitteiden suhde

Ikääntyneen toimintakyky mahdollistaa osallisuuden kokemuksen (Sainio ym. 2013, 56–61; Lyyra ym. 2007, 21). Toimintakyky tulee huomioida kokonaisuutena, koska esimerkiksi psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky vahvistavat osallisuuden kokemusta (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 56). Osallisuuden kokemusten puute taas on nähty johtuvan osaltaan heikentyneestä toimintakyvystä, jolloin ikääntynyt saattaa tarvita osallistamista (Nygård & Nyqvist 2016, 585). Osallisuus itsessään on merkittävä ikääntyneen voimavara (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50). Toisaalta osallisuus edellyttää taitoa käyttää omia voimavaroja (Rouvinen-Wilenius & Ahokas 2016, 11). Yhteisöt ja yhteiskunta voivat osaltaan tukea yksilön osallisuutta (Rouvinen-Wilenius & Ahokas 2016, 11), mutta rakenteet voivat olla myös esteenä osallisuudelle (Särkelä-Kukko 2014, 46). Yhteenvedona voidaan todeta (kuvio 1), että toimintakykyä, voimavaroja ja yksilön yhteisöjä tukemalla sekä yhteiskunnallisia rakenteita suunnittelemalla voidaan tukea yksilön aktiivista ikääntymistä ja osallisuutta. Nämä vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ikääntyneiden hyvinvointiin ja osallisuuden kokemukseen.

5 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Tämän luvun tarkoituksena on esitellä opinnäytetyömme toteutus. Opinnäytetyömme oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Käytimme aineistonkeruumenetelmänä ryhmähaastattelua. Luvun lopussa kuvaamme aineistolähtöisen analyysin, jota käytimme analysoidessamme opinnäytetyömme aineistoa.

5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus on kiinnostunut yksittäisten ihmisten kokemuksista ja niiden merkityksistä (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 81–82). Laadullisissa tutkimussuuntauksissa lähtökohtana on todellisen elämän mahdollisimman kokonaisvaltainen kuvaaminen sekä ajatus ihmisten luomien merkitysten keskeisyydestä (Eskola & Suoranta 2000, 18). Suuntauksessa korostetaan ihmistä kokijana, havainnoijana ja toimijana (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2014, 81).

Tiedon luonteeseen kuuluu yleistettävyyys, mutta myös tiedon rajallisuus. Tulee miettiä, kuvastaako tutkimus kohderyhmää laajemmin vai pelkästään kyseistä aineistoa. (Ronkainen ym. 2014, 143.) Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen, minkä vuoksi aineiston laatu on tärkeämpää kuin aineiston koko. Aineiston voidaan sanoa kylläntyneen eli löytäneen saturaatiopisteensä, kun uusi aineisto ei enää tuota uutta tietoa. Kylläntymispiste on haastava löytää tutkimuksissa, joissa selvitetään yksilöiden kokemuksia tietyistä aiheista. Jokaisen yksilön kokemus on ainutlaatuinen ja näin väistämättä jokainen haastattelu tuo aineistoon jotain uutta. (Vilka 2015, 97–99.)

Tutkimuksen tulee perustua hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkija käyttää eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Lisäksi tutkija osoittaa tutkimuksessaan tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimustulosten johdonmukaista hallintaa. Tutkimuksen laatua kuvataan usein validiteetin ja reliabiliteetin kautta. Validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan, miten hyvin tutkimus kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti kuvaa tutkimuksen sisäistä logiikkaa ja johdonmukaisuutta. Ulkoinen validiteetti kuvaa, kuinka hyvin tutkimuksen tulok-

sia voidaan siirtää toiseen yhteyteen. (Ronkainen ym. 2014, 130–131.) Reliabiliteetilla tarkoitetaan tarkkuutta eli kuinka yhdenmukaisesti ja johdonmukaisesti käytetään tutkimusmenetelmää (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkija noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tutkimustulosten esittämisessä (Vilka 2015, 76–77).

Opinnäytetyömme oli laadullinen tutkimus, joka perustui induktiiviseen prosessiin. Opinnäytetyömme siis eteni yksittäisen ikääntyneen kokemuksesta yleiseen kuvaan kolmannen iän ikääntyneiden osallisuuden kokemuksista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 25.) Opinnäytetyössämme ei pyritty tilastollisiin yleistyksiin, vaan ymmärtämään osallisuutta ilmiönä. Tätä kautta pyrimme luomaan laajempaa ymmärrystä kyseisestä ilmiöstä. Opinnäytetyömme oli prosessi, jossa eri vaiheet jäsentyivät opinnäytetyöprosessin edetessä ja tietoisuutemme kasvaessa (Kiviniemi 2015, 74, 78).

5.2 Aineiston keruumenetelmän esittely

Haastattelu on aineiston keruumenetelmänä joustava. Menetelmän käyttö voidaan suunnitella opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen mukaisesti vastaamaan tutkimuskysymyksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34; Hirsjärvi, Remes & Suoranta 2009, 205.) Haastatteluiden kautta saadaan esiin yksilöiden ajatuksia tutkittavasta ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35). Haastattelu voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmähaastatteluna tutkimuksen tiedontarpeesta riippuen (Eskola & Suoranta 2000, 94).

Ryhmähaastattelun etuna on, että sillä saadaan nopeasti tietoa useilta henkilöiltä samanaikaisesti. Ryhmän sosiaalinen tuki voi myös mahdollistaa rennomman haastattelutilanteen kuin yksilöhaastattelu. Ryhmän jäsenet voivat myös auttaa toisiaan muistamaan jotain, mitä yksin haastattelussa oltaessa ei välttämättä tulisi mieleen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61–63.) Tämä oli huomattavissa myös tämän opinnäytetyön haastatteluisissa. Ryhmän avustuksella haastateltavat pystyivät vastaamaan kysymyksiin, jotka alkuun olivat kokeneet haastaviksi. Ryhmähaastattelun haasteena on roolien jakautuminen keskustelussa epäedullisella tavalla, jolloin joku haastateltavista voi jäädä syrjään (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61–63). Tämä haastoi myös meitä haastattelijoina. Pyrimme mahdollistamaan, että jokainen haastateltava pääsisi tasapuolisesti osallistumaan keskusteluun kuitenkin kokematta painostusta.

Ryhmähaastattelussa tavoitteena on, että keskustelu on vapaamuotoista. Näin ollen strukturoitu lomake ei sovellu ryhmähaastatteluihin. (Eskola & Suoranta 2000, 96–97.) Ryhmähaastattelun voi toteuttaa esimerkiksi teemahaastatteluna, josta käytetään myös nimitystä puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelussa käsitellään ne teemat, jotka ovat tärkeitä käsitellä tutkimusongelmaan vastaamiseksi. (Vilka 2015, 79.) Teemahaastattelussa määritellään aihepiirit ja teema-alueet, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47–48, 66; Eskola & Suoranta 2000, 86–87). Teemahaastattelurungon avulla haastattelija pitää huolen teemojen läpikäymisestä ja pyrkii saamaan kaikki haastateltavat mukaan keskusteluun (Eskola ja Suoranta 2000, 96–97). Haastattelun aikana voidaan tarkentaa kysymyksiä tai teemoja, mikä luo ymmärrystä tutkijan ja tutkittavan välille (Hirsjärvi & Hurme 2008, 58–59). Ennalta sovittu haastattelurunko lisää tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 232).

Opinnäytetyömme aineiston keruumenetelmänä toimi ryhmähaastattelu, jonka toteutimme teemahaastattelurungon (Liite 3) avulla. Haastattelurungon teemat muotoutuivat tutkimuskysymysten ja teorian kautta osallisuuden käsitteeseen, kokemuksellisuuteen, suhteesta toimintakykyyn ja voimavaroihin sekä Lähitorin toimintaan ja sen kehittämiseen. Opinnäytetyömme kohderyhmänä olivat kolmannen iän ikääntyneet. Ikääntyneitä haastateltaessa on havaittu ryhmähaastattelujen toimivan hyvin, mikä tukee aineiston keruumenetelmämme valintaa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61–63). Ikääntyneiden haastatteluissa tulee kohderyhmän tarpeet huomioida haastateltavien määrää pohdittaessa (Eskola & Suoranta 2000, 96–97). Päädyimme siihen, että ryhmäkoko olisi enimmillään kuusi. Lopulta ryhmissä oli enimmillään neljä haastateltavaa. Keskustelu sujui luontevasti ja keskustelujen äänittäminen nauhureilla onnistui.

Laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti emme valinneet tutkimuksemme kohdetta satunnaisotoksen menetelmää käyttäen (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Halusimme haastatteluihin asiakkaita, jotka olivat käyttäneet Lähitorin palveluita tai olivat tietoisia niistä. Päädyimme lähettämään Kuuselan Lähitorin asiakkaille haastattelupyynnön (Liite 1) sähköpostitse. Lisäksi kutsuja oli saatavilla Kuuselan Lähitorin yleisissä tiloissa. Ryhmähaastatteluita toteutettiin kolme, joissa oli yhteensä 11 asiakasta. Haastatteluihin osallistui kymmenen naista ja yksi mies. Haastateltavat olivat iältään 65–87 -vuotiaita.

5.3 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa saatua aineistoa käsitellään kokonaisuutena. Analyysiprosessi alkaa usein jo haastattelutilanteessa, jolloin tutkittavien vastauksia peilataan toisiinsa esimerkiksi vastausten toistuvuuden perusteella. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 136, 150.) Näin pystytään hiljalleen muodostamaan käsitystä tutkittavasta ilmiöstä (Kiviniemi 2015, 82). Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2010) toteavat, että aineiston analysoiminen voidaan jakaa kolmeen eri osatehtävään, jotka liittyvät saumattomasti toisiinsa. Nämä osatehtävät ovat aineiston luokittelu, analysointi ja tulkinta. Osatehtävät ovat osin päällekkäisiä ja eri vaiheisiin voidaan palata aina uudelleen. (Ruusuvuori ym. 2010, 10–12.) Sovellamme tässä opinnäytetyössä Ruusuvuoren ym. (2010) kuvaamaa aineiston analysointia.

Aineiston analysoinnin aloitimme aineistoon tutustumisella, järjestelemisellä ja luokittelemisellä. Haastattelujen litterointi oli jo merkittävä osa aineistoomme tutustumista. Rajasimme litterointivaiheessa aineistoa siten, että jätimme litteroimatta keskustelut, jotka eivät liittyneet osallisuuteen tai Lähitorin kehittämiseen. Esimerkiksi asiat, jotka liittyivät haastateltavien läheisten kokemuksiin. Luokittelun eli koodauksen tarkoituksena on aineiston järjestelmällinen läpikäyminen tutkimusongelman ja käsitteiden määrittämällä tavalla. Jaoin aineiston alkuun eri alaluokkiin löytääksemme aineistosta yhteneväisyydet ja eroavaisuudet. Tämä vaihe mahdollisti niin sanotun keskustelun aineiston kanssa eli teemojen keskinäisen vertailun ja kokonaisuuden muodostamisen. (Ruusuvuori ym. 2010, 10–18.) Alustavan luokittelun jälkeen vertailimme alaluokkia toisiinsa ja yhdistimme niitä yläluokiksi (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Aineiston luokittelu ja vertailu

SITAATTI	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
"Mihin bussilla hyvin pääsee"	Esteettömyys	Esteettömyys
"Mua joskus kiusaa tää määritelmä vanhuus mistä se alkaa?"	Ikä pohdintaa	Aktiivinen ikääntyminen
"No sehän just onkin se mikä on luonne kysymys varmaan se semmonen et tuntee sen velvollisuuden"	Velvollisuus	
"Se on lapsenlapsi kiva aina viedä kouluun kerran viikossa ja se on yökylässä. - -"	Lastenlasten hoito	Kohtaaminen & vuorovaikutus
"Se on sitä ihmisten kanssa kanssakäymistä sekin."	Vuorovaikutus	
"- - koko systeemi on muuttunut, et lähdetään kuunnellaan sitä asiakasta - -"	Kohtaaminen	Osallisuus
"Et se on tärkeätä et on tärkeä jossain et löytää semmosta mielekästä järkevää syytä tälle elämälensä ja olemiselle."	Tärkeäksi kokeminen	
"Se mikä on tuntunut hyvältä, kun on ollut vaikeita vaiheita elämässä niin esimerkiksi naapurit on arvostanut ja sitte ystävät - -"	Arvostus	Osallistuminen & osallistaminen
" - - mä käyn kerran viikossa kuntosalilla ja vesijumpassa."	Harrastukset	
"Tarjontaahan on kyllä nyt sitten, että mua ainakin, et mä katon et mikä mua kiinnostaa missäkin ja sinne sitten."	Oma kiinnostus	Osallistuminen & osallistaminen
"Mää jossain vaiheessa siitä ihan tunsin syillisyyttä et onks mää ihan et miks mää en pysty häntä niinku aktivoimaan - -"	Osallistaminen	
"Ei aina jaksa"	Oma jaksaminen	Voimavarat
"Säilyis toi huumorintaju ihmisten kansssa ja semmonen joustavuus - -"	Huumori	
"Ja sitten ihan et mikä sitä vähentää tai heikentää on taloudellinen tilanne."	Talouden merkitys	Osallisuuden-tasot
"Täytyy tehdä näitä hommia sillo ku on vielä järki päässä."	Päätösosallisuus	
"- - mä olin semmosessa koulutuksessa ja sit me järjestettiin täällä Kuuselassa semmonen kurssi."	Toimintaosallisuus	Yhteisöt
"Kyllä mä kuuluu perheeseen. Perheeseen kuuluu lapsia ja lapsenlapsia ja sisaruksia."	Perhe	
"- - ja sit joihinkin yhdistyksiin kuulun, mutta vaan tämmösenä jäsenmaksun maksajana."	Yhdistykset	

Ensimmäisen luokittelun jälkeen aineistossamme toistui vielä liikaa samoja teemoja eri luokkien alla eikä aineistomme ollut riittävän jäsentynyt. Tämän vuoksi kävimme aineistomme uudelleen läpi ja mietimme, miten muilla tavoin voimme luokitella aineistoa. Etsimme eri luokista merkityksiä, jotka voitaisiin vielä yhdistää sadaksemme yhtenäisemmän ja selkeämmän kokonaisuuden. Tällöin löysimme muun muassa osallisuuden vaikuttavat ulottuvuudet (taulukko 2). Ruusuvuori ym. (2010) toteavat, että analyysissä alustavat luokat muuttuvat ja jäsentyvät tarkemmiksi sekä analyttisemmiksi. Luokittelun jälkeen koostimme aineistokoosteen, joka mahdollisti aineiston läpileikkauksen. Koostetta tehdessä kiinnitimme huomiota myös havaintoihin, jotka muodostivat poikkeuksen aineistosta tai eivät mahtuneet mihinkään luokkaan. (Ruusuvuori ym. 2010, 23–25.) Esimerkiksi yksi poikkeuksista oli yhden haastateltavamme esiin tuoma halu vaikuttaa vielä yhteiskunnallisiin asioihin.

TAULUKKO 2. Aineiston analyysi

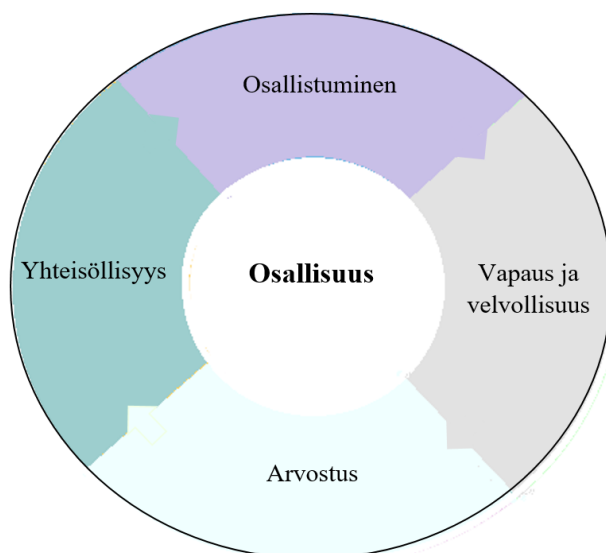
SITAATTI	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
"Mua joskus kiusaa tää määritelmä vanhuus, mistä se alkaa?"	Iän pohdinta	Aktiivinen ikääntyminen	Kohderyhmä
"Ja sitten on google, jos ei muuta keksi, sieltä yleensä kattoo."	Tiedon etsiminen		
"Mihin bussilla hyvin pääsee."	Esteettömyys	Osallistuminen	Osallisuuden ulottuvuudet
"Niin kauan kun liikuntakyky säilyy ni eikä sillon oo niinku sillai helpompi vielä et siitä ei parane menettää."	Toimintakyky		
"Ja sitten et ihan et mikä sitä vähentää tai heikentää, on taloudellinen tilanne."	Voimavarat		
"Mutta sitten ei osallistukaa jos ei halua.--"	Valinnanvapaus	Vapaus & valvollisuus	
"Me ollaan valmistauduttu sillä tavalla tulevaisuuteen, että --meillä on hoitotahdot molemmilla --"	Päätösosallisuus		
"Se on se, että ois terve ja pystyis vielä tekee jotain hyödyllistä, arvokasta"	Hyödyllisyys	Arvostus	
"Mää en kyllä ymmärrä tota ikärasismia, mää en oo ainakaan kokenut."	Ihmisarvo		
"Onko se osallistuminen vuorovaikutusta, että onko se niinku mitä itselle haluaa saada osaks vai --."	Vuorovaikutus	Yhteisöt & yhteisöllisyys	
"Ihmisläheisyyttä ennen kaikkea ja tosiaan saa kaikkien kanssa tehdä ja olla ihmisten kanssa yhteistyössä."	Yhteistoiminta		

Aineiston kanssa keskustelu eli tulkinta mahdollistaa tulosten suhteuttamisen aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin (Ruusuvoori ym. 2010, 10–12). Siirsimme analyysin tuottamia havaintoja teoreettiseen yhteyteen hakemalla yhtäläisyyksiä, säännönmukaisuutta tai eroja. Aineistoa tarkastellaan aina tietystä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta. Tulkintaideat taas herättivät usein uusia kysymyksiä aineistolle. Haastateltavien lauseiden takaa etsittiin merkityksiä eli tehtiin merkitysten tulkintaa. Lopuksi aineistoa läpi luettaessa tarkasteltiin aineistosta muodostettuja havaintoja kriittisesti. (Alasuutari 1999, 40, 78; Hirsjärvi & Hurme 2000, 136–144, 150–153; Ronkainen ym. 2013, 117.)

6 OSALLISUUDEN ULOTTUVUUDET JA NIIDEN SUHDE LÄHITORIIN

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä ulottuvuuksia kolmannen iän aktiivisten ikääntyneiden osallisuuden kokemuksiin liittyy sekä miten kokemukset näyttyvät suhteessa Lähitorin toimintaan. Näitä aineistosta nousseita tuloksia kuvataan tässä luvussa osallisuuden ulottuvuuksina suhteessa ikääntyneiden omaan elämään sekä suhteessa Lähitorin toimintaan. Lisäksi oltiin kiinnostuneita siitä, miten ikääntyneet itse kehittäisivät Lähitorin toimintaa. Nämä tulokset kerrotaan tämän luvun lopussa.

Haastatteluissa oli nähtävissä osallisuuden käsitteen haasteellisuus ja monitulkintaisuus. Osalle haastateltavista oli aluksi vaikeaa kuvata omaa käsitystään osallisuudesta. Särkelä-Kukko (2014, 45) toteaa osallisuuden olevan "käsite, johon on vaikea löytää konkreettista tarttumapintaa". Aineistosta nousi esiin useita osallisuuteen liittyviä tekijöitä, jotka määriteltiin tässä opinnäytetyössä jakautuvan neljään pääulottuvuuteen. Myös Särkelä-Kukko (2014, 45) on kuvannut osallisuutta ulottuvuuksien kautta helpottaakseen osallisuuden kokemusten ymmärtämistä yksilön arkitasolla. Hänen kuvaamansa ulottuvuudet eroavat tässä opinnäytetyössä määritellyistä osallisuuden ulottuvuuksista. Tässä opinnäytetyössä neljä osallisuuden ulottuvuutta määriteltiin olevan osallistuminen, vapaus ja velvollisuus, arvostus sekä yhteisöllisyys (kuvio 2).



KUVIO 2. Aineistosta nousseet osallisuuden ulottuvuudet

6.1 Osallisuus osallistumisena

Osallisuudesta keskusteltaessa useat haastateltavat kuvasivat osallisuuden olevan osallistumista erilaiseen toimintaan. Osallisuus ja osallistuminen nähtiin haastattelussa usein saman sisältöisinä käsitteinä. Osallistuminen nähtiin keinona ylläpitää omaa terveyttä ja hyvinvointia nyt ja tulevaisuudessa. Haastateltavat ymmärsivät yksilön näkökulman lisäksi oman aktiivisuutensa kansantaloudellisen merkityksen yhteiskunnalle.

Siitähän meitä kovasti kiitetään, että pidämme itsemme kunnossa, ettemme aiheuta kansantaloudelle ongelmia.

Arjen osallistumisesta keskusteltaessa yhtenä tärkeänä tekijänä nousivat omat harrastukset. Erityisesti liikuntaa, kuten kuntosalilla käymistä ja vesijumppaa, harrastettiin monipuolisesti. Myös lukeminen, käsityöt, kirjoittaminen ja maalaus mainittiin useamman kerran. Lisäksi oli osallistuttu erilaisiin kerhoihin ja kulttuuritoimintaan. Eläkkeellä ollessa haastateltavilla oli enemmän aikaa osallistua useammin harrastustoimintaan. Eräs haastatelluista toi esiin osallistuvansa nykyisin mielellään sellaiseen toimintaan, johon ei työelämässä ollessaan ehtinyt. Omat harrastukset nähtiin tärkeänä voimavarana, mikä auttoi jaksamaan arjessa.

Kiva tehdä semmoista, mitä ei ole niinku ehtiny työaikana ja just tää lukeminen on jääny vähemmäksi, niin mä nautin et mä luen lehdetkin niin tarkkaan että.

Harrastukset kuvattiin voimavarana, mutta aika ja energia ei enää riittänyt kaikkeen mihin halusi osallistua. Haastateltavat kokivat, että omiin voimavaroihin tulee kiinnittää huomiota aiempaa enemmän ja palautuminen vaatii aikaa. Itsensä tunteminen auttoi omien voimavarojen tunnistamisessa. Osallistumista kodin ulkopuoliseen toimintaan oli vähennetty oman jaksamisen vuoksi. Toimintamahdollisuuksista valittiin itselle vain mielekkäimmät. Lisäksi elämäntilanteiden muutokset sekä haastavat elämäntilanteet vaikuttivat voimavarojen riittävyteen ja tätä kautta osallistumiseen. Pitkään kuormittava elämäntilanne kuluttaa yksilön voimavaroja, jolloin yksilön voimavarat suuntautuvat selviytymisen osallisuuden sijaan (Särkelä-Kukko 2014, 45).

Just niin, että pitää ladata niitä akkuja, et pystyy lepäämään, että tarpeeks, että oppii itsensä tuntee, että nyt mä tarvin lepoa.

--että enemmänkin enemmänkin tulee se vastaan, että hajotanko itteeni liikaa, että onko mulla voimia osallistua kaikkeen siihen, mihin mieli tekis --.

Mää oon nyt siinä, että oon joutunu kieltäytyyn ni ihan elämässä tapahtuvat asiat, että viime vuosi oli semmonen, että kuoli monta läheistä, niin siinä on ne velvollisuudet – silloin ajattelee, et harrastukset on toisella sijalla. Ei jaksa. Sen takia on niinku hyvä ottaa aikaa itselle ja antaa ne asiat mennä ohi. Mut elämässä tapahtuu tällöisiä.

Haastateltavat näkivät osallistumiseensa vaikuttavan luottamuksen ja turvallisuuden tunteen sekä ilmapiirin. Luottamuksellisuus ja turvallisuuden tunne nähtiin yhtenä osallistumisen lähtökohtana. Tämän voi nähdä olevan osa sosiaalista esteettömyyttä, jonka periaatteena on, että jokainen voi osallistua pelkäämättä syrjintää (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2013, 15, 19). Luottamus nähtiin tärkeänä sekä ryhmäläisten, että asiakkaiden ja toiminnan järjestäjän välillä. Kokemus ilmapiiristä vaikuttaa haastateltavien mukaan erityisesti silloin, kun toiminnassa kohtaavat toisilleen tuntemattomat yksilöt. Rouvinen-Wilenius ja Koskinen-Ollonqvist (2011, 50) toteavatkin tasavertaisten yhteisöjen, joissa on kuuntelemisen, luottamuksen ja kunnioituksen ilmapiiri tukevan osallisuuden kokemusta. Haaken ja Nikulan (2011, 39) kansalaiskyselyssä turvallisuuden tunne nähtiin tekijänä, joka lisää ikääntyneiden aktiivista osallistumista vapaaehtoistyöhön ja vaikuttamiseen.

Oikeestaan ihan perusasia on se, että voiko luottaa ja mä kuvittelisin, et se ois niinkun jos halutaan kehittää tämmöstä osallistuvaa toimintaa ja muuta niin se on yks hirveen tärkeä asia, että se perustuu et se osataan hoitaa niin että havaitaan, että syntykö luottamus ja jos ei synny niin osataan korjata se.

-- kun on paljon ihmisiä, jotka ei tunne entuudestaan, on se että se se vaatii tietynlaista taetta turvallisuudesta. Että ihminen osallistuu et jos on yhtään omia pelkoja tai ympäristön synnyttämiä pelkoja niin se osallistuminen vähenee heti.

Haastateltavat kokivat toimintakyvyn vaikuttavan vahvasti yksilön osallisuuteen. Haastateltavat kokivat oman toimintakykynsä melko hyväksi, mikä tuki heidän osallisuuttaan. Haastateltavien hyvä fyysinen toimintakyky mahdollisti osallistumisen monenlaisen toimintaan kodin ulkopuolella ja siten elämästä nauttimisen. Hyvää toimintakykyä kuvattiin sillä, että pystyttiin osallistumaan myös kauempana kodista olevaan toimintaan, kuten teatteriin ja konsertteihin. Oman liikuntakyvyn säilyminen nähtiin elämää ja osallistumista helpottavana tekijänä. Kodin ulkopuolelle pääseminen nähtiin tämän aiheiston perusteella eräänlaisena toimintakyvyn mittarina.

Mää pääsen -- myöskin kaupunkiin vielä teatteriin ja konsertteihin. -- Et kun kunto on vielä näin hyvä niin voi tota osallistua ja nauttia sitten.

Niin kauan kun liikuntakyky säilyy ni eikö sillon oo niinku sillai helpompi vielä et sitä ei parane menettää.

Haastateltavat toivat esiin, että heidän toimintakykynsä oli kuitenkin jo osittain heikentynyt. Haastateltavat kertoivat omista sairauksistaan ja niiden mukanaan tuomista arjen haasteista, joiden myötä he eivät pystyneet osallistumaan enää kaikkiin haluamiinsa asioihin. Haasteet saattoivat olla ulkoisia esteitä, kuten sääolosuhteet tai yksilöllä itsellään olevia esteitä, kuten sairaudet. Näiden voi tulkita vaikuttavan heidän osallisuuden kokemuksiinsa. Myös Alanen (2016, 68), Bukov, Maas ja Lampert (2002, 51) sekä Nurmela (2012, 52) toivat tutkimuksissaan ilmi, että toimintakyvyn lasku vähensi ikääntyneiden osallistumisen mahdollisuutta. Lisäksi Nygård ja Nyqvist (2016, 577–578) sekä Mörö (2016, 43) toteavat, että yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisen uhka on erityisesti niillä ihmisillä, joilla on jokin toimintakyvyn vajuus tai korkean iän mukanaan tuomat terveysongelmat.

No joskus, kun on kova pakkanen ja tämmönen astmaatikko ku lähtee ulos ni sitte kyllä vaikuttaa sitte taas.

Mulla on siihen kyllä ihan selvä konkreettinen syy, joka vähentää mun tämmösiä harrastuksia (neulomista) on nivelrikko.

Toimintakyvyn heikentymisestä ja sairauksista huolimatta haastateltavat vaikuttivat suhtautuvan positiivisesti nykyiseen elämäntilanteeseensa ja toimijuuteensa. Jyrkämä

(2013) määrittelee toimijuuden olevan enemmän kuin pelkkä toimintakyky. Toimijudessa tekemiseen vaikuttaa toimintakyvyn lisäksi yksilön kokemus, motivaatio ja konteksti. (Jyrkämä 2013, 422.) Haastateltavat toivoivat säilyttävänsä huumorintajunsa ja elämänasenteensa myös tulevaisuudessa. Myönteistä suhtautumista omaan vanhenemiseen voi pitää psyykkisenä voimavarana. Haastateltavat kertoivat, että eläkkeellä ollessaan heillä on ollut mahdollisuus nauttia elämästään. Aineistosta oli nähtävissä, että kokonaisvaltainen toimintakyky ja yksilön voimavarat vaikuttivat siihen, mihin ja millä tavalla yksilö pystyy ja haluaa osallistua.

Se on just, että nimenomaan on terve. Kyllähän tässä tauteja on ollut, on ollu syövät ja on ollut sydänviat, mutta kun niistä on selvinnyt, niin se on aina kuin lahja se jokainen vuosi, jonka saa vielä niinku touhuta.

Säilyis toi huumorintaju ihmisten kanssa ja semmonen joustavuus.

-- Mää oon niin jyrkävä, ettei tuulessa tutise eikä jenkassa heilu.

Mulle sano lapset, kun mää olin muuttanu tänne (Kuuselakeskus) – että nyt äiti nyt nauti elämästäs. Ja niin minä nautin.

Haastatteluissa keskusteltiin osallisuuden toteutumisesta tulevaisuudessa. Osa haastateltavista oli pohtinut, miten osallisuus toteutuu toimintakyvyn heikentyessä siten, ettei kotoa voi poistua. Toimintakyvyn heikentymisen nähtiin johtavan myös yksinäisyyteen. Haastateltavat eivät vaikuttaneet pitävän nykyistä suuntausta, jossa tuetaan kotona asumista mahdollisimman pitkään, hyvänä ajatuksena kaikkien ikääntyneiden kohdalla. Uotilan (2011, 71) väitöskirjassa ilmeni, että osa ikääntyneistä, jotka olivat muiden ihmisten avun varassa, halusi edelleen asua kotona ja osa taas koki olonsa yksinäiseksi ja turvattomaksi. Suurin osa tämän opinnäytetyön haastateltavista kuitenkin totesi, ettei toimintakyvyn heikentymistä kannattanut vielä murehtia. Toisin ilmeni Mörön (2016, 43) opinnäytetyössä, jossa nousi esiin pelko fyysisen toimintakyvyn heikentymisestä. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat näkivät toimintakyvyn heikentymisen olevan pääsääntöisesti myöhemmin tulevaisuudessa.

Sit mä mietin sitä osallisuutta siltäkin kannalta, et jos aattelee, että ois kehnossa kunnossa olis yksinäinen ei ois ketään, että ois yksin siellä jossain asunnossa niin kun nyt on suuntaus.

Ja mä oon sitä mieltä, että tämmönen hyvin radikaali kehitys siihen suuntaan, että kaikkia ihmisiä pyritään hoitamaan mahdollisimman pitkään kotona, se on huono suuntaus. Et semmosia yksinasuvia ihmisiä, jotka kärsii esimerkiksi muistisairaudesta, joilla on paljon kipuja, eivät pääse vuoteesta mihinkään, niin kyllä heille olis turvallisempi paikka joku vanhainkoti. -- Ei koti ole paras hoitopaikka kaikille, suurimmalle osalle varmasti, mutta ei kaikille.

-- eihän sitä koskaan tiedä, että koska sitä tulee semmoseen kuntoon, ettei pääse mutta -- se on sitten sen ajan murhe, etten minä nyt ainakaan.

Sairastuminen ja sairaudet nähtiin kuitenkin tekijöinä, joiden vuoksi toimintakyky saattaisi heikentyä jo varhaisemmassa vaiheessa. Yhdessä haastattelussa keskusteltiin auton merkityksestä osallisuuden kokemukseen. Eräs haastateltavista toi esille huolensa siitä, ettei voisi enää ajaa autoa toimintakyvyn heikentymisen seurauksena. Hän koki tämän osallisuuttaan heikentävänä tekijänä. Muut samassa ryhmähaastattelussa olleet kertoivat luopuneensa autoilusta jo aiemmin heikentyneen toimintakykynsä vuoksi. Heikentyneen toimintakyvyn seuraukset autoilussa nähtiin vakavana riskinä, koska tuolloin olisi voinut satuttaa muita ympärillä olevia. Eräs haastateltavista koki erityisesti lapsen päälle ajamisen olleen pelottava ajatus. Autoilusta oli nähty olevan enemmän haittaa kuin hyötyä, joten siitä luopumista ei koettu osallisuutta heikentävänä tekijänä.

Ja sitte on kans pikkasen se, kuinka kauan pystyy autolla ajamaan et mua huolestuttaa se. --

-- mä tein semmosen periaate ratkasun että ku mä täytin 70 ni en enää menny uusimaan korttia mä annoin auton pois. -- sitte pelkään että ku alko olla kuulossa vikaa ja näöissä vikaa ja silmiä leikeltiin ja muuta että entäpä sitte jos sen mun sokean pisteen kohdalla on pieni lapsi enkä mä nää sitä sitte.

Sairastumisen lisäksi laitostuminen nähtiin osallisuuden kokemusta heikentävänä tekijänä. Laitostumisen myötä nähtiin, että yksilö ei enää ole aktiivisena toimijana elämässään ja päätöksenteossa vaan odottaa muiden tekevän päätöksiä puolestaan. Laitilan (2010) väitöskirjassa ilmeni, että osa asiakkaista odottaa työntekijöiden tekevän päätökset heidän puolestaan. Toisaalta asiakkaat kokivat, etteivät työntekijät halua kuulla heidän mielipiteitään ja ottaa niitä huomioon. (Laitila 2010, 141, 151.) Porre-Mutkalan (2012, 60) vanhainkodissa tehdyssä tutkielmassa vanhuksat taas kokivat saavansa elää omainlaistaan elämää ja osallistuminen yhteiseen toimintaan oli vapaaehtoista.

-- Mää ajattelen sitä, etten mää laitostuisi kuitenkaan, että että se olis niin tärkeätä, että on semmosta vuorovaikutusta, mutta täällä on vaara siihen laitostumiseen, että ihminen tulee vaan sillai et odottaa jotain vartoo sillai jotain toiselta.

Toisaalta haastateltavat keskustelivat havainnoistaan siitä, että yksilö voi olla osallisena riippumatta hänen iästään tai toimintakyvystään. Esimerkiksi yhteisissä tansseissa pyörätuolissa istunut henkilö oli ollut mukana kuten muutkin, vaikka liikkuminen musiikin tahdissa onnistui vain päätä heiluttelemalla. Jokaisella tulisikin olla mahdollisuus elää hyvää elämää omassa yhteisössään ja saada tukea silloin, kun toimintakyky on heikentynyt (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2013, 15, 20).

-- ettei se ikää katso se niinku mukana eläminen.

Yhtenä osallistumisen kokemukseen vaikuttavana tekijänä nähtiin taloudelliset voimavarat. Haastateltavien taloudelliset voimavarat vaihtelivat. Pariskunnilla nähtiin taloudellisen tilanteen olevan parempi kuin yksin elävillä. Osa kertoi pystyvänsä käyttämään rahaa omaan hyvinvointiinsa ja tarvitsemiinsa palveluihin ja tekikin sen mielellään. Osa taas kuvasi heikon taloudellisen tilanteen rajoittavan heidän osallisuuden kokemustaan. Taloudelliset voimavarat nousivat myös Mörön (2016, 43) ja Lepistön (2015, 45) opinäytetöissä, joissa taloudellisen tilanteen heikentyminen koettiin vaikuttavan osallisuuden tai olevan jopa esteenä osallisuuteen yhteiskunnassa.

Meitä kun on vielä kaks eläkkeensaajaa, niin se on sillain helpompaa (taloudellisesti).

Me satsataan siihen hoivaan ja hoitoon et kaikki mahdolliset mitä on --.

Ja sitten ihan et mikä sitä vähentää tai heikentää, on taloudellinen tilanne.

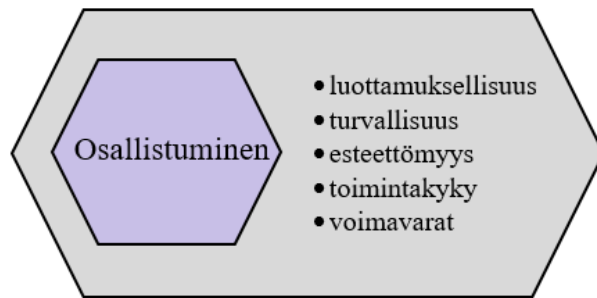
Haastateltavat kuvasivat fyysisen esteettömyyden tukevan heidän osallisuuttaan. Haastatteluissa nousi esiin, että toiminnan ja palveluiden valintaan vaikuttivat osaltaan palvelun sijainti ja hyvät kulkuyhteydet. Nurmela (2012, 52) tutkielma vahvistaa ajatusta, koska tutkielmassa nähtiin osallisuuden vähenemisen johtuvan muun muassa ympäristön esteellisyydestä. Myös Vuorisen (2016, 26) opinnäytetyössä palvelun saavutettavuus oli merkittävä tekijä ikääntyneiden osallistumiseen.

Mihin bussilla hyvin pääsee.

Haastatellut pohtivat myös sukupuolten välisiä eroja suhteessa osallistumiseen. Naisten nähtiin osallistuvan miehiä enemmän toimintaan. Miehiä toivottiin osallistuvan toimintaan, mutta heidän mukaan saaminen nähtiin haasteellisena. Toiminnan pohdittiin olevan pääasiassa naisille suunnattua ja valtaosa osallistujista on naisia, mikä saattaa nostaa miesten kynnystä osallistua. Lisäksi haastateltavat pohtivat, että miehet eivät välttämättä uskalla osallistua toimintaan tai he eivät koe sitä itselleen riittävän houkuttelevaksi. Naisilla kynnys osallistumiseen nähtiin matalampana kuin miehillä.

Niin ja naisväelle sopivaa puuhaa. Miehet ei vaikka yhtä hyvin voisivat tulla näihin keskustelujuttuihin mukaan, mutta hyvin paljon siel on, siel on sitten meidän miesväkeä, että ihan jokunen uskaltaa joukkoon, että ne ei ehkä koe sitä sillä tavalla sitten.

Edellä kuvatut tekijät luottamuksellisuudesta, turvallisuudesta, esteettömyydestä, toimintakyvystä ja voimavaroista, määriteltiin tässä opinnäytetyössä yhdeksi osallisuuden ulottuvuudeksi. Tätä ulottuvuutta kutsutaan osallistumisen ulottuvuudeksi (kuvio 3).



KUVIO 3. Aineistosta noussut osallistumisen ulottuvuus

6.2 Osallisuus vapautena ja velvollisuutena

Haastateltavat kuvasivat osallisuuden olevan tasapainottelua vapauden ja velvollisuuden välillä. Vapaus nähtiin vapaaehtoisena osallistumisena sellaiseen toimintaan, johon itse haluaa ja jaksaa osallistua. Lisäksi toiminnassa nähtiin tärkeänä, että toiminta on sellaista, johon voi itse vaikuttaa. Velvollisuus kuvattiin esimerkiksi siten, että jos jotakin oli luvannut hoitaa, tuli se myös tehdä.

Se ei oo mikään yksinkertainen juttu toi osallisuus, et se olis vapautta tai velvollisuutta, vaan se on tasapainoa koko ajan, et mitä mä jaksan, mitä mä haluan.

Tieto siitä, että minä voin itse vaikuttaa. Ja vaikuttaa siihen, että mihin osallistun ja minkälaiseksi osallistuminen muodostuu.

On se että, kun päättää jotakin niin sitte tietysti ja lupautuu, niin täytyyhän sitä hoitaa sitten --.

Haastatteluissa korostui haastateltavien vapaus tehdä päätöksiä omassa elämässään ja osallistumisessaan. Tämän kaltainen osallisuus edellyttää tieto-osallisuutta eli yksilöllä on riittävästi tietoa häntä koskevista asioista (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 51). Haastateltavat kokivat itsensä aktiivisiksi toimijoiksi ja olivat tottuneet etsimään tarvitsemansa tiedon. Haastateltavat kokivat tiedonsaannin olevan kiinni yksilön omasta aktiivisuudesta. Haastateltavat eivät ilmaisseet kokevansa tarvetta heihin liittyvien asioiden enempään tiedottamiseen. Hyppösen ja Niskan (2008) mukaan ikääntyneiltä ja terveydentilansa heikoksi kokevilta puuttuu usein sähköisen asioinnin

valmiuksia. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat kertoivat käyttävänsä perinteisten puhelimen ja lehtien lisäksi erilaisia sähköisiä tiedotuskanavia tiedon hankintaan. Haastateltavat kokivat tiedonsaannin olevan heille helppoa.

Mulla on ainakin se tapa, että mää soitan sinne vastaanottoon (terveyspalveluiden neuvonta) ja kysyn, että mitäs te neuvotte mua tekemään.

Ja sitten on google, jos ei muuta keksi, sieltä yleensä kattoo.

Haastateltavat kokivat olevansa vapaita tekemään omaa elämäänsä koskevia suunnitelmia ja päätöksiä. Useampi haastatelluista toi esille valmistautuneensa jo tulevaisuuteensa. Tulevaisuuteen oli varauduttu muun muassa tekemällä valintoja ja päätöksiä asumisen suhteen. Yhdellä haastateltavista uuden asunnon etsiminen oli ajankohtaista ja tärkeänä asunnon valintakriteerinä oli, että siellä pärjäisi elämän loppuun asti. Lisäksi useampi kertoi tehneensä hoitotahdon ja edunvalvontavaltuutuksen sekä keskustelleensa niistä lastensa kanssa. Edellä mainitut asiat voidaan katsoa osaksi päätösosallisuutta.

Mää oon ainakin tosi paljon ajatellu sitä ja nyt kun uutta asuntoaki haen, niin se on semmonen ihan melkein ykkösasia, et miten siellä pärjää sit elämän loppuvuodet.

Me ollaan valmistauduttu sillä tavalla tulevaisuuteen, että -- me tehtiin tossa oikein sitten kaikki paperit kuntoon sillä meillä on hoitotahdot molemmilla -- sit meillä on edunvalvontavaltuutukset tehtynä -- ja testamentit on tehtynä ja lasten kanssa ollaan keskusteltu.

Haastatteluissa keskusteltiin vapauden lisäksi yksilön vastuusta. Haastateltavat korostivat, että lopulta jokaisella on vastuu omasta osallistumisestaan ja aktiivisuudestaan. Yksilöllä on vastuu omasta osallistumisesta, mutta esimerkiksi yhdessä ystävän kanssa on helpompi osallistua hieman väsyneenäkin. Tätä ajatusta tukee Särkelä-Kukko (2014, 47), jonka mukaan yksilöä voidaan yhteisön tuella aktivoida ja tukea omaehtoiseen osallisuuteen (Särkelä-Kukko 2014, 47).

Itse se on vaan lähettävä liikkeelle.

Mutta sehän on myöskin ihan itsestäsi pitkälle kiinni, et sä niinku lähdet sinne et ei sua kotoo tulla hakemaan.

Se helpottaa sitä lähtöä, kun toinen patistelee. Se on vähän yksin jos on niin sitä helposti kattoo, et enpäs viittikään lähtee, kun tuolla vähän pyryttääkin.

Haastateltavat pohtivat, millä perusteilla he valitsevat toiminnan, johon osallistuvat. Tampereella nähtiin olevan paljon erilaista toimintaa ikääntyneille. Tärkeimmäksi perusteluksi nousi oma mielenkiinto toimintaa kohtaan. Haastatellut totesivat, etteivät osallistu sellaiseen toimintaan, joka ei heitä itseään kiinnosta. Muita syitä osallistumiseen olivat mukavat ihmiset, positiivisten kokemusten saaminen ja itsemääräämisoikeuden toteutuminen. Sekä Alasen (2016, 36, 67) että Aalto-Munnen (2016, 26) opinnäytetoissa korostui, että osallisuutta lisäävän toiminnan tulisi olla avointa, maksutonta ja monipuolista. Toiminnan avoimuus ja monipuolisuus tuli esiin tässä opinnäytetyössä Lähitorin toiminnasta keskusteltaessa. Maksuttomasta toiminnasta ei varsinaisesti keskusteltu, mutta taloudellisten voimavarojen todettiin vaikuttavan yksilön osallisuuden kokemuksiin.

Ja ootko sää siitä itse kiinnostunu. Emä mene mihinkään semmoseen, mikä ei mua kiinnosta, koska sulla on mahdollisuus itse sitten vaikuttaa siihen, mikä sua kiinnostaa ja mikä ei.

-- Ja se, että jos siitä tulee semmosia positiivisia kokemuksia ja koen, että siellä toteutuu minunkin itsemääräämisoikeus tavallaan niin uskosin, että olisin mukana semmosessa.

Haastateltavat keskustelivat siitä, että olisi tärkeää saada kaikki ihmiset jotenkin osallistumaan. He miettivät, miten ihmiset, jotka eivät enää pysty tai halua osallistua, saataisiin osallistettua. Konkreettisia keinoja osallistamiselle ei haastatteluissa mainittu. Toisaalta haastateltavat ymmärsivät, etteivät kaikki halua osallistua, mikä nousi esiin myös Laitilan (2010, 152) väitöskirjassa. Tämä voidaan nähdä yksilön vapautena olla osallistumatta.

-- kun mä täällä ihmisiä kattelen niin kyllä mulla niin paha mieli joskus tulee, kun ne on ihan vaan tälleen nukkuu et mitä vois tällaselle ihmiselle tehdä, että sais niitä vähän elämään mukaan.

Mää jossain vaiheessa tunsin siitä ihan itse syyllisyyttä, et oonks mä ihan, et miks mä en pysty häntä (äitiä) niinkun aktivoimaan, mut en mä vaan pysty ja se pitää hyväksyä.

Sit on erilaisia ihmisiä, jotka ei välttämättä halua.

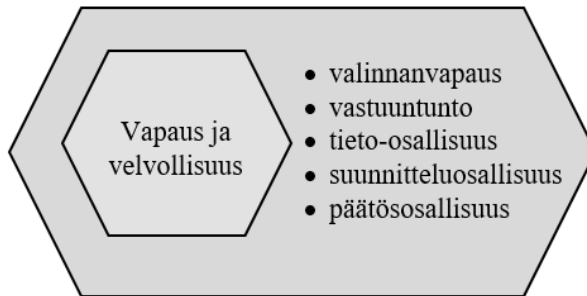
Haastateltavien mukaan osallisuudessa olennaista on se, että jokainen voi itse valita mihin ja millä tavoin osallistuu, vai osallistuuko ollenkaan. Jabe (2015, 25–20) ja Julkunen (2008, 26–27) tuovat esiin, että ikääntyneet haluavat eläkkeelle jäätyään tuntea vapauden tunnetta. Haastateltavat kertoivat kaipaavansa myös yksin olemista. Tällöin kyse ei ole yksinäisyydestä vaan vapaaehtoisesta yksin olemisesta. Uotila (2011, 69, 74) toteaa väitöskirjassaan, että valittu yksinäisyys ilmenee hyvänä ja miellyttävänä kokemuksena. Haastateltavien mukaan osallistumista ei tulisi kokea ulkoapäin pakotettuna tai sellaisena, että yksilö haluaa vetäytyä toiminnasta. Lisäksi todettiin, että yksilöllä tulisi aina olla mahdollisuus osallistua ilman tunnetta syrjäytetyksi joutumisesta. Osallisuus nähtiin tarkoittavan sitä, ettei yksilö koe jäävänsä syrjään.

Mutta sitten ei osallistukaan jos ei halua. Niin kun mä teen monta kertaa, että en mä halua mennä. Mää kaipaen ainakin semmosta yksinäisyyttä joskus, että mä en halua ketään --.

-- Mää ajattelen, et kun on tilanteessa, että on valinnanvapaus. Ei oo pakko mennä, niin täytyy ajatella itseensä ja tehdä niitä valintoja, että mä tuun ehkä sit ens vuonna --.

Ja ettei koe jäävänsä syrjään. Ja jos on jostakin pois, niin se on vapaaehtoisista, mutta ettei koe niinkun olevansa syrjäytetty eikä toisaalta koe tarvetta vetäytyäkään itse sitten.

Toiseen osallisuuden ulottuvuuteen määriteltiin kuuluvan yksilön valinnanvapaus, vastuuntunto sekä tieto-, suunnittelu- ja päätösosallisuudet, jotka kuvattiin edellä. Tämä nimettiin vapaus ja velvollisuus ulottuvuudeksi (kuvio 4).



KUVIO 4. Osallisuuden ulottuvuus vapaus ja velvollisuus

6.3 Osallisuus arvostuksena

Haastatteluissa pohdittiin osallisuuden olevan sitä, että voi tehdä mielekkääksi kokemiin asioita ja asioita, joiden kautta tuntee olevansa vielä tärkeä ja hyödyllinen. Muun muassa läheisten hoitaminen ja osallistuminen vapaaehtoistyöhön sai haastateltavat tuntemaan itsensä hyödyllisiksi ja sitä kautta arvostetuiksi. Kokemus siitä, että haastateltavia oli pyydetty johonkin avuksi, lisäsi arvostuksen tunnetta ja kokemusta siitä, että on tärkeä. Myös Wardin, Barnesin ja Gahagan (2012) tutkimuksessa ikääntyneet kertoivat vapaaehtoistyöhön osallistumisen saavan heidät tuntemaan itsensä arvostetuiksi.

Se on se, että ois terve ja pystyis vielä tekee jotain hyödyllistä, arvokasta.

Et se on tärkeä, et on tärkeä jossain, et löytää semmosta mielekkästä, järkevää syytä tälle elämälensä ja olemiselle.

Kyl määhän ainakin koen, että määhän oon aika monessa sillai tärkeä mut mua kysytään moniin paikkoihin -- vapaaehtoistyötäki, laidasta laitaan vähän.

Haastateltavat olivat aktiivisia läheistensä, kuten lastenlastensa, vanhempiensa ja puolisojensa hoitamisessa. Osallistuminen ja läheisten auttaminen olivat merkittäviä haastatelluille itselleen, koska näin he kokivat olevansa hyödyllisiä yhteisössään ja yhteiskunnassa. Osa haastatelluista oli toiminut puolisonsa omaishoitajana tai se nähtiin ole-

van edessä lähitulevaisuudessa. Omaishoitajana toimiminen oli koettu raskaana elämänvaiheena, mutta kuitenkin omasta puolisoista oli haluttu huolehtia loppuun saakka. Alasen (2016, 68) opinnäytetyössä negatiivisia yksinäisyyden tunteita herättäneet omaishoitajatilanteet nähtiin esteenä ja uhkana kodin ulkopuoliseen toimintaan osallistumiselle. Tässä opinnäytetyössä omaishoitotilanteissa omista harrastuksista luopuminen koettiin velvollisuutena. Toisaalta harrastuksista oltiin valmiita luopumaan, koska puolison hoitaminen nähtiin tärkeämpänä kuin omat harrastukset.

Mäki runsaan vuoden hoidin miehen kotona, ihan loppuun asti. -- se oli aika rankka vuosi se.

Mää oon alkava omaishoitaja. Ilmeisesti miehen kunto heikkenee. -- pää pelaa, mikä on helpotus, et mä voin esimerkiksi lähteä kotoo , mikä on helpotus. Mut selvästi oon huomannu, että sillä on merkitystä, et mielellään ei jätä kauheen pitkäksi aikaa semmosta henkilöö sinne --.

-- olin mieheni omaishoitaja, et harrastukset jäi aika paljon sinä aikana, kun ei voinu lähteä kotoa --.

Tän mä voisin kuvitella kanssa, et jos tulee semmonen tilanne, että se omaishoitajuus on niin sitovaa, että voi ite jättää tavallaan, täytyy tavallaan omista menoistaan vähän, taikka haluaa tinkiä omista menoistaan, niin silloin se on semmonen.

Puolison ja omien vanhempien hoitaminen saatettiin kokea enemmän velvollisuutena, kun taas lastenlasten hoitaminen oli oma vapaaehtoinen valinta. Lastenlasten hoitaminen koettiin pääasiassa miellyttävänä tehtävänä ja mahdollisuutena nähdä omia läheisiään. Haastateltavat näkivät omien lastensa elämän kiireisenä, minkä vuoksi heitä haluttiin auttaa esimerkiksi ruokaa laittamalla ja lastenlapsia hoitamalla. Haastateltavat keskustelivat paljon siitä, miten tärkeitä lastenlapset heille ovat. Lastenlasten hoitaminen nähtiin tärkeänä myös siksi, että heidän vanhempansa saivat siten omaa aikaa.

-- se on lapsenlapsi on kiva aina viedä kouluun kerran viikossa ja se on yökylässä. Se on sitä elämää, ku kattoo miten nopeesti se on kasvanu --. Se on ihanaa.

Haastatteluissa tuli esiin myös haastateltavien oma riittämättömyyden tunne. Ylikännön (2016, 66–68) mukaan ikääntyneillä saattaa olla paineita olla aktiivisia ja osallisena yhteiskunnan toimintaan. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat eivät kokeneet varsinaisesti painetta osallistumiseen. He olivat iloisia siitä, että pystyvät osallistumaan ja autamaan läheisiään arjessa, mutta kokivat, että pitäisi pystyä osallistumaan vielä enemmän.

Mulla ainakin, vaikka mä eläkkeellä oon niin hirvee riittämättömyyden tunne, semmonen että me hoidetaan yhtä meidän lastenlasta ihan jatkuvasti. Niitä on seittemän kaikkiaan, mutta niin yhtä ja yhtä vaan hoidetaan enimmäkseen ja toistakin, mutta että niinku ne on kiinni siinä. Että mä niinku tunnen osallistuvani niin täysillä justin näitten läheisten elämään.

Läheisistä huolehtimisen lisäksi yhteiskunnallisesti merkittävää on ikääntyneiden osallistuminen vapaaehtoistoimintaan ja työn tekoon eläkkeelle jäätyään. Haastatelluista naisista suurin osa kertoi hoitavansa lapsenlapsia ja/tai tekevänsä vapaaehtoistyötä. Osa haastatelluista naisista kertoi tehneensä palkkatöitä vielä eläkkeelle jäätyään, mutta lopettaneensa ne jo. Haastattelussa ollut mies taas kertoi edelleen tekevänsä palkkatyötä harrastustoiminnan ohella. Myös Bukovin ym. (2002, 510) tutkimuksessa todetaan miesten tekevän usein palkkatöitä kodin ulkopuolella vielä eläkkeelle jäätyään ja naisten hoitavan lapsia sekä osallistuvan vapaaehtoistyöhön.

-- ja vaikka olenkin, sanotaanko näin vanha, en koe itseäni hirveen vanhaks niin mä tekisin ihan työtä vielä. – mä eläkeiän jälkeen tein jonkin verran vielä töitä, mut sit kun mies sairastu niin se jäi, et mulle oli vaikeeta jättää työ ja jäädä eläkkeelle.

-- niinhän minäkin painan pitkin Suomee tuolla kurssia pitämässä ja vääntämässä betonia. --

Haastatellut kertoivat vapaaehtoistoimintaan osallistumisen olevan heille merkittävä asia. Haastateltavat toivat esille, että vapaaehtoistoiminnassa he eivät ole vain antamassa, vaan he saavat toiminnasta paljon iloa myös itselleen. Wardin ym. (2012, 56) tutkimuksessa syitä vapaaehtoistyöhön osallistumiseen olivat uuden oppiminen ja mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat kuvasivat vapaaeh-

toistoiminnan merkityksen erityisesti sosiaalisten kontaktien ja arvostuksen kokemisen kautta. Uuden oppimista ei niinkään tuotu esille. Bukovin ym. (2002, 516) tutkimuksessa vapaaehtoistyön todetaan olevan merkittävä tekijä ikääntyneiden elämänlaadussa. Osa tätä opinnäytetyötä varten haastatelluista kertoi tehneensä vapaaehtoistyötä jo pitkään ja aikovansa tehdä sitä myös jatkossa. Mahdollisuuksia vapaaehtoistoimintaan nähtiin olevan paljon tarjolla ja välillä haluttiin osallistua muidenkin kuin ikääntyneiden parissa tehtävään vapaaehtoistoimintaan.

Niin ja sitten, kun saa niin antaa niin saa myöskin ittelleen.

-- ja mä oon niin kauan tehny vanhusten parissa vapaaehtoishommaa, et mä oon kyllästyny nyt vanhuksiin välillä et mä haen nyt semmosta eri-ikäisten toimintaa.

Arvostuksesta puhuttaessa suurin osa haastateltavista kertoi kokevansa, että heitä arvostetaan yhteiskunnan jäseninä. Muutama haastateltavista pohti, ettei arvostus ollut enää samanlaista kuin työikäisenä. Osa haastateltavista koki, että eläkkeelle jääneitä ei pidetty yhteiskunnan tasolla enää niin tarpeellisina. Nähtiin myös, että eläkkeellä olevat lokeroidaan kaikki samaan ryhmään. Haastateltavat eivät pääsääntöisesti kuitenkaan olleet kokeneet ikänsä puolesta syrjintää.

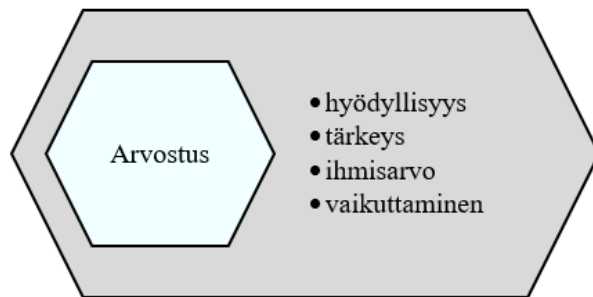
Mutta sen että kun esimerkiksi eläkkeelle jäät niin kyllä ne todella lokeroidaan, että sä käyt vähän tarpeettomaks vähä joka paikassa.

Mää en kyllä ymmärrä tota ikärasismia, mä en oo ainakaan kokenut.

Halua yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ei juuri ilmennyt tämän opinnäytetyön haastateluissa. Nygårdin ja Nyqvistin (2016, 585) tutkimuksessa kolmannen iän ikääntyneet nähtiin poliittisesti aktiivisina. Tässä opinnäytetyössä ainoastaan yksi haastateltavista toi esille halunsa vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin muutenkin kuin vain ikääntyneiden osalta. Hän kuitenkin koki nuorten mielipiteitä arvostettavan enemmän kuin ikääntyneiden. Haastateltava pohti, että hänen mielestään jokaisella tulee iästä riippumatta olla oikeus vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin. Yhteiskunnan tulisi tukea yksilön vaikuttamisen mahdollisuuksia (Rouvinen-Wilenius & Ahokas 2016, 11).

Mulle ei riitä semmoinen osallisuus, että mä haluaisin viä jotakin sanoo yleensä niinkun muihinkin asioihin, kun vaan ikääntyneiden asioihin. Mut toisaalta sit sekin, et semmosia kokemuksia helposti on ja mullakin jo on ollut, että sää oot niin vanha ettet sä voi tommosista enää sanoo mitään, että nuorisossa on se tulevaisuus ja nuorison pitää sanoo sitä ja tätä, et semmoinen osallisuus olisi ihan hyvä olla ihmisillä niin kauan kuin on täyspäinen et jotenkin järjestää.

Kolmanneksi ulottuvuudeksi tässä opinnäytetyössä määriteltiin arvostus. Tähän liitettiin edellä kuvatut tunteet hyödyllisyyden ja tärkeänä olemisen kokemuksista, ihmisarvo sekä vaikuttaminen (kuvio 5). Haastateltavat kuvasivat kokemuksen arvostuksesta näkyvän sekä yksilön, yhteisön että yhteiskunnan tasoilla.



KUVIO 5. Osallisuuden ulottuvuus arvostus

6.4 Osallisuus yhteisöllisyytenä

Haastateltavat kokivat yhteisöihin kuulumisen itselleen tärkeäksi ja kokivat saavansa niistä iloa. Yhteisöissä koettiin pystyvän jakamaan ajatuksia ja kokemuksia, mikä lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tunne yhteisöön kuulumisesta vahvistaa osallisuutta (Rouvinen-Wilenius 2014, 55). Haastatellut kertoivat tapaavansa yhteisöihinsä kuuluvia ihmisiä kasvotusten sekä pitivät heihin yhteyttä puhelimitse, sosiaalisen median sekä Internetin välityksellä. Wardin ym. (2012, 28) tutkimuksessa ihmissuhteet nähtiin olennaisena tekijänä ikääntyneiden hyvinvoinnissa. Haverinen (2008, 232) toteaa läheisten keskinäisen yhteydenpidon merkityksen korostuvan ikääntymisen myötä entisestään ja estävän syrjäytymistä. Tässä opinnäytetyössä haastatellut kokivat yhteisöihin kuulumisen tuovan heille turvallisuuden tunnetta, mikä tuli esiin myös Alasen (2016, 66) opinnäytetyössä. Turvallisuuden tunteen voi nähdä vahvistavan osallisuuden kokemusta myös yhteisötasolla (Rouvinen-Wilenius 2014, 55).

No nehän on hyvin tärkeitä henkisesti pittää semmosena vireenä ajatusmaailmaa on vähä laajempi mitä siinä omassa ympyrässä ku vaan pään sisässä --.

Mutta jossain mielessä se sosiaalisuus takaa myös turvaa, et vaikka ois kuinka vähän sosiaalinen ihminen niin kyllä se sen turvan mielellään siinä jotenkin ympärilleen ottaa.

Haastatteluissa kysyttiin, millaisiin erilaisiin yhteisöihin haastateltavat kokivat kuuluvansa. Osa haastateltavista koki kysymyksen haasteellisena ja he mielsivät yhteisöt enemmänkin viralliseksi yhdistystoiminnaksi. Ryhmähaastatteluissa käydyn keskustelun myötä haastateltavat alkoivat kuvata yhteisöjään laajemmasta näkökulmasta. Kaikissa haastatteluissa tärkeimpänä yhteisönä korostui oma perhe. Myös Nurmelan (2012, 50) tutkielmassa ja Vuorisen (2016, 37) opinnäytetyössä ikääntyneet nimesivät tärkeimmäksi yhteisökseen oman perheensä. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat määrittelivät perheeseen kuuluvan puoliso, lapset ja lapsenlapset. Eräs haastateltava kertoi perheeseensä kuuluvan myös sisarukset.

Ja mulla ny lähinnä on, ku me ollaan tota aviopuolisot, se ollaan hyvin läheisiä keskenämme, että tota me me nähdään joka päivä. Me asutaan yhdessä ja ollaan hyviä kavereita ja se on mun paras ystäväni.

Mulla on nyt vielä niin tärkeä toi perheyhteisö.

Kyllä mä kuulun perheeseen. Perheeseen kuuluu lapsia ja lapsenlapsia ja sisaruksia.

Haastateltavat näkivät yhteisöt voimavarana. Erityisesti parisuhteen merkitys voimavarana korostui. Puolison kanssa elämää pystyttiin jakamaan ja puolisolta koettiin saavan apua ja tukea. Puolison merkitys nousi keskusteluissa esiin myös puolison menettämisen kokemuksen kautta. Haastateltavat kertoivat puolisonsa menettämisen jälkeen saaneensa tukea lapsiltaan, mutta tuki koettiin erilaisena kuin puolisolta saatu tuki. Puolison menettäminen oli suuri elämänmuutos.

Joo sen huomaa, et tärkeissä asioissa niinku talon myyntiin liittyvissä ja uuden asunnon hankkimisessa. Et no omilta lapsilta saan tukea, mutta ei se oo sama, kuin se puolison tuki ois ollu.

Se (kuolema) on kyllä selvästi semmonen taitekohta monella tapaa, paitsi sitte se et jäät yksin, mut sit just kaikki se muut viralliset, taloudelliset puolet.

Haastateltavat mainitsivat myös sukulaiset, ystävät ja entiset työtoverit yhteisöjensä jäseniksi. Sukulaiset koettiin pääsääntöisesti kaukaisemmiksi kuin oma perhe. Osa kertoi yhteydenpidon sukulaisiin olleen vähäisempää muun muassa pitkien välimatkojen vuoksi. Samoin Vuorisen (2016, 25) opinnäytetyöstä ilmeni, että sukulaisiin ollaan harvemmin yhteydessä kuin omaan perheeseen. Osa tämän opinnäytetyön haastelluista piti tiiviisti yhteyttä sukulaisiinsa. Ystäviin ja entisiin työtovereihin oltiin myös säännöllisesti yhteydessä. Haastatteluissa mainittiin osan ystävistä olevan läheisempiä kuin omat sisarukset. Ystävät ja läheiset ihmissuhteet koettiin voimavarana.

Mulle ainakin on näistä ryhmistä (ystävät) et se on voimavara. --

-- mullaki on yks pariskunta, joka on työelämästä jääny, jonka kanssa pidetään ihan viikottainkin yhteyttä ja soitellaan monta kertaa viikossa.

-- ja sit mulla on muutama yksittäinen ystävä, joita tapaan silloin tällöin ja käydään taidenäyttelyissä tai teatterissa, että erittäin tärkeitä ihmissuhteita. Paljon läheisemmät suhteet mulla on muutama ystävään kuin omiin sisaruksiin.

Haastatellut mainitsivat kuuluvansa myös naapurustosta koostuvaan asuinyhteisöön. Asuinyhteisöt nousivat osallisuuden kannalta merkittävänä, koska niiden nähtiin muun muassa luovan turvallisuuden tunnetta. Turvallisuuden tunne syntyi siitä, kun naapurit huolehtivat toinen toisistaan. Vuorisen (2016, 33) opinnäytetyössä turvallisuuden tunteen todetaan lisäävän kokemusta yhteisöllisyydestä. Erilaisia asuinyhteisöjä, joita tässä opinnäytetyössä tuotiin esille, olivat muun muassa senioriasunnot, omakotitalot ja vapaa-ajan asunnot.

-- sit on tietysti tää meidän asumismuoto et me asutaan kerrostalossa, jossa kaikki tuntee toisensa. Taloyhteisö, asuinyhteisö.

Sekin muuten on totta, että naapureittenkin kanssa tulee, kun on omakotitalossa asutaan, niin tulee sillain, että nyt se ei oo aukassu verhojaankaan ollenkaa, et mikäs sillä on. Niin sillon ollaan huolissaan.

Yhteisöistä puhuttaessa osa haastateltavista nosti esille suuren määrän erilaisia yhdistys- ja harrastustoimintoja. Toiset haastateltavista mainitsivat, etteivät he halua kuulua yhdistykseen tai kuuluvat yhdistykseen lähinnä jäsenmaksua maksavina jäseninä. He totesivat arvostavansa enemmän pienempiä ja itselle läheisemmäksi koettuja yhteisöjä. Haastattelussa mainittiin yhdistykseen kuulumisen olleen osa aiempaa elämänvaihetta, mutta nykyisessä elämäntilanteessa niitä ei pidetty tärkeinä.

-- ja sit joihinkin yhdistykseen kuulun, mutta vaan tämmösenä jäsenmaksun maksajana.

Tuntuu, että ne on semmosia pieniä yhteisöjä, jotka on kaikkein aktiivisimmin mulla. Enkä mää halu enää kuulua mihinkään isoihin yhteisöihin, mää oon niistä luopunu oikeen silleen tietosesti. Että nyt se on sitte on tää Lähitori ja Kuusela ja sitten meiän talossa mitä aktiviteetteja on milloinki ja sitte on tällasii ystävä ystäväryhmiä ja sit on tietysti perhe ja suku ja siin on kuulkaa aika kylliksi.

-- pitäskö jotenkin vielä enemmän kuulua johonkin yhteisöihin, että kyllä mää tän järjestöelämän oon jättäny sinne nuoruuteen ihan, että silloin tuli oltua niin monessa mukana --.

Haastateltavat määrittelivät osallisuuden olevan ihmisten kanssa olemista ja yhdessä tekemistä. Muiden kanssa yhdessä tekemisen voi nähdä lisäävän yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta (Särkelä-Kukko 2014, 43). Tässä opinnäytetyössä haastateltavat pohtivat osallisuuden todettiin olevan ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa korostuu kokemusten ja ajatusten jakaminen. Haastateltavat totesivat tarvitsevansa ja kaipaavansa aikuisten välistä kommunikointia. Nurmela (2012, 51) toteaa tutkielmassaan lähellä olevien ihmisten ja yhteisöjen kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen olevan pohja ikääntyneiden

osallisuuden kokemukselle. Vuorisen (2016, 38) opinnäytetyössä haastatellut kertoivat pääsääntöisesti osallistuvansa toimintaan vuorovaikutusmahdollisuuksien vuoksi, ei tekemisen puutteen takia.

Ihmisläheisyyttä ennen kaikkea ja tosiaan saa kaikkien kanssa tehdä ja olla ihmisten kanssa yhteistyössä.

Onko se osallistuminen vuorovaikutusta, että onko se niinku mitä itselle haluaa saada osaks vai mitä on antaa toiselle --.

Niin siinä huomaa kans, että kaipaa sitä aikuisten keskustelua --. Sehän se tietysti tärkein on kommunikointi. Mä tykkään puhua ihmisten kanssa.

Haastateltavat pohtivat asiakkaan ja työntekijän keskinäistä vuorovaikutusta. Kailion (2014, 61) tutkielmassa todetaan aidon dialogin asiakkaan ja työntekijän välillä olevan ratkaiseva tekijä osallisuuden onnistumisessa. Tässä opinnäytetyössä pohdittiin myös kohtaamisen merkitystä. Haastatellut toivat esiin, että asiakkaiden ja henkilökunnan kohtaamisella on suuri merkitys siinä, kokeeko yksilö itsensä arvostetuksi. Kohtaamisen voidaan tulkita vaikuttavan yksilön osallisuuden kokemukseen. Haastateltavat kertoivat erilaisista kokemuksistaan sekä hyvistä että huonoista, joita heille oli terveysasemalla asioidessaan tullut. Hyvien terveyspalvelukokemusten voidaan nähdä vahvistavan osallisuutta yhteiskunnan tasolla (Rouvinen-Wilenius 2014, 55).

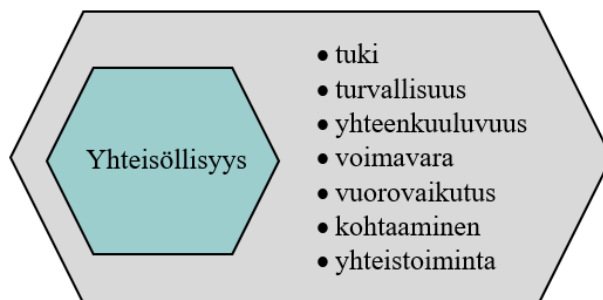
-- systeemi (terveyskeskuksessa) on muuttunut, et lähdetään, kuunnellaan sitä asiakasta ja siis, että tuntee et sillai meistä pidetään huolta --.

Haastateltavat keskustelivat eri osapuolten vaikutuksesta vuorovaikutustilanteeseen. He ymmärsivät, että vuorovaikutustilanteissa jokaisella on oma roolinsa. Haastateltavat näkivät oleellisena myös oman toimintansa. He kokivat arvostavalla käyttäytymisellään voivansa vaikuttaa siihen, miten muut kohtelevat heitä.

Se on paljon itestä kiinni. Et jos menee niinku naama myrtsillä ja koko ajan vähän niinku sillai töykeesti et sitä saa mitä pyytää. Et ei se sen kummempaa oo.

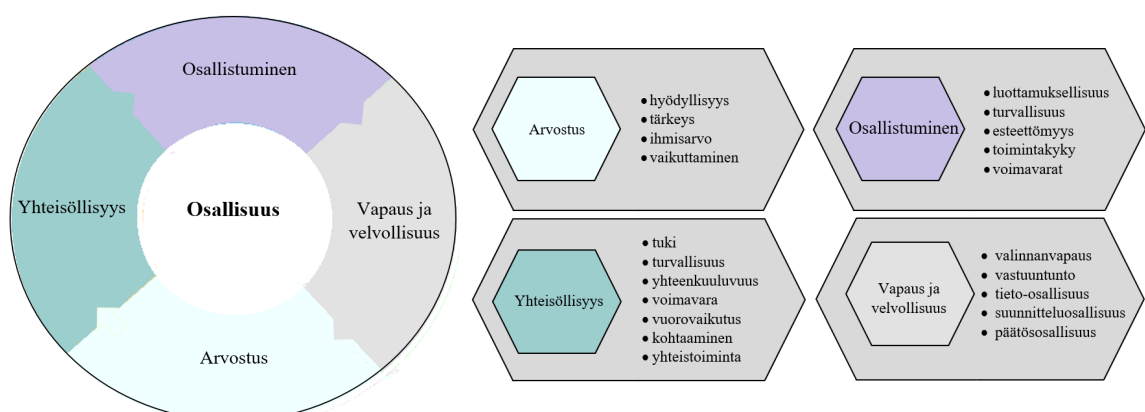
Kaikkien ihmisten suhtautuminen riippuu siitä, miten sä itse lähestyt et se on kaiken a ja o et jos sä oot heti purnaat joka asiasta ja mikään ei sovi niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan.

Neljänneksi osallisuuden ulottuvuudeksi määriteltiin yhteisöllisyys. Yhteisöllisyys ulottuvuuteen nähtiin liittyvän edellä kuvatut tuen, turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteet, vuorovaikutus, kohtaaminen, yhteistoiminta ja niiden oleminen voimavarana (kuvio 6).



KUVIO 6. Osallisuuden ulottuvuus yhteisöllisyys

Yhteenvetona voidaan todeta haastateltavien osallisuuden ilmenevän edellä kuvattujen ulottuvuuksien kautta (kuvio 7). Osallisuuden ulottuvuudet tarkastelevat osallisuutta ja osallisuuden kokemuksia yksilön näkökulmasta (Särkelä-Kukko 2014, 38). Eri ulottuvuudet linkittyvät ja limittyvät vahvasti toisiinsa, eikä niitä voida selkeästi erottaa toisistaan. Kokemus ja näkemys osallisuudesta riippuvat aina yksilöstä. Osallisuus nähtiin ilmenevän yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasoilla.



KUVIO 7. Aineistosta nousseet osallisuuden ulottuvuudet ja niihin liittyvät tekijät

6.5 Osallisuuden kokemukset suhteessa Lähitoriin

Tässä luvussa esitellään ikääntyneiden osallisuuden kokemuksia suhteessa Lähitorin toimintaan. Lähitorilla tarkoitetaan tässä luvussa Kuuselan Lähitoria. Osallisuudesta puhuttaessa haastateltavat pohtivat ikääntymistä yleensä sekä määritelmää käsitteelle vanhus. Haastateltavat olivat kolmannen iän ikääntyneitä. He toivat esiin kuulleensa erilaisia määritelmiä eläkkeelle jäämisen jälkeiselle ajalle. Haastateltavat kokivat itsensä ikäistään nuoremmaksi, eivätkä kokeneet olevansa vanhuksia. Haastateltavat vaikuttivat hyväksyneen ikääntymisensä ja ikääntyminen nähtiin pääasiassa myönteisenä muutoksena. Eläkkeelle jäämisen jälkeinen aika koettiin ja kuvattiin aktiivisena ajankohtana elämässä. Lähitorin tavoitteena on saavuttaa kolmannen iän ikääntyneet ja tukea heidän mahdollisuuttaan vaikuttaa hyvinvointiinsa nyt ja tulevaisuudessa (Patronen ym. 2015, 4).

Mua joskus kiusaa tää määritelmä vanhuus, mistä se alkaa?

-- ku ei katto peiliin ni ei muista itte ollenkaan, että kyllä se ikä näkyy.

Me ollaan kolmasikäisiä kuulemma nyt. -- ku jää eläkkeelle on GoGo eli menee kovasti viä ja sit on SlowGo ja sit on NoGo. -- ne on aika hyvin.

Haastateltavat olivat tyytyväisiä Lähitorin toimintaan ja monipuolisuuteen. Haastattelussa ilmeni, että Lähitorin toimintaa oli hyödynnetty laajasti. Useimmiten toistui osallistuminen kädentaitoihin, liikuntaan ja kulttuuritoimintaan. Myös keskusteluryhmät sekä asiantuntijaluentojen ja esiintyjien kuunteleminen nostettiin esiin. Lisäksi useampi haastateltavista toi esille, että Lähitorilla voi käydä syömässä. Osa kuvasi ravintolan säännöllisesti käyttämänään palveluna, osa taas hyödynsi palvelua satunnaisesti vaihtelun vuoksi tai arkea helpottaakseen.

Mun mielestä täällä on niin monenlaista toimintaa, että on ihan kaikenlaista.

Tämmösissä paikoissahan on monenlaista harrastusmahdollisuutta.

*Mä olen kovasti tykännyt tästä, kun se maalauskerho tuli niin se oli minus-
ta mukava asia ja sitten on erilaisia näitä keskusteluryhmiä, joissa puhu-
taan maan ja taivaan väliltä kaikki asiat ja ne on tosi kivoja. Sitten on lii-
kuntaryhmiä, jotka on hyvin tärkeitä meille.*

*Kun mää joskus en viitti laittaa ruokaa, niin mää oon käyny täällä syö-
mässä.*

Haastateltavat olivat osallistuneet Lähitorin ryhmätoimintoihin oman mielenkiintonsa mukaisesti ryhmäläisen, vapaaehtoisen tai ryhmänohjaajan roolissa. Toiminnasta koettiin hyötyvän sekä ryhmäläisenä ja ryhmänohjaajana. Osallistuminen Lähitorin toimintaan vaihteli yksilöstä riippuen. Osa haastateltavista osallistui Lähitorin toimintaan aktiivisesti monta kertaa viikossa, osa taas oli lähinnä tietoinen osallistumisen mahdollisuuksista. Kivistön (2014, 115) ja Alasen (2016, 67) mukaan jo tunne mahdollisuuksien olemassaolosta voi tuottaa osallisuuden kokemuksia. Osallistuminen Lähitorin toimintaan voidaan nähdä tukevan haastateltavien osallisuuden kokemuksia.

Täytyy sanoo kyllä, että kun puhutaan tästä, että kun tekee jotakin tai antaa, ni mää oon kyllä saamapuolella siinä ryhmässä.

Ja toinen tekijä siihen osallisuuden lisäämiseen on tietysti tää talo, että kun täällä on mahdollista nähdä ihmisiä ja jutella ihmisiä ja osallistua erilaisiin tapahtumiin ja kuunnella erilaisia luentoja ja muuta mitä täällä on ja niin kaikki on niinku nii lähellä että siihen on helppo tulla mukaan.--

Mää oon kuullu kaikkia mitä ihmiset kertoo täällä tapahtuvan, on teatteria, kuuluisia näyttelijöitä tulee tänne, tansseja, nuoret tulee tanssiin tänne.

Kuten aiemmin tämän opinnäytetyön tuloksissa todettiin, haastateltavat kuvasivat osallisuuden olevan tasapainottelua vapauden ja velvollisuuden välillä. Haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, ettei Lähitorin ryhmiin tarvitse sitoutua ja tulla paikalle joka kerta, vaan asiakas voi osallistua oman elämäntilanteensa mukaisesti. Toiminnan avoimuuden tärkeys nousi myös Alasen (2016, 36) ja Aalto-Munnen (2016, 26) opinnäytetöissä. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat näkivät kuitenkin joissakin ryhmissä tärkeänä, että

ryhmän kokoonpano ei muutu ja ryhmä on suljettu. Haastateltavat pohtivat ryhmän avoimuuden tai sitoutumisvelvollisuuden tarpeen riippuvan siitä, millaisesta toiminnasta ryhmässä on kyse. Esimerkiksi vertaisryhmät nähtiin tärkeänä pitää suljettuina, koska samassa tilanteessa olevat ymmärtävät toisiaan paremmin. Haastateltavat myös näkivät, että samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat helpommin innostua heille suunnatusta toiminnasta.

Eiks siihen liity niinku semmonen tasapainottelu. Just tän takia mä tykkäisin ajatella, että täällä (Lähitorilla) olis paljon ryhmiä, johon ei sitouduta niin tiiviisti, että tarvis kokee syyllisyyttä jos ei mene.

-- että se tietysti on, että kun menee johonkin ryhmään, niin siellä on niinku odotukset, että siellä velvotetaan sit se ryhmä olis semmonen kiintee, jos siitä kauheesti lipee tulee siitä itsellekin vähän paha omatunto --.

Mut että tommosia asioita esimerkiks ei niitä semmoset ihmiset jotka ei oo ollu siin tilanteessa niin oikeestaan välttämättä niin hyvin ymmärrä kun semmoset jotka on ollu ja sen takia niinkun nää intressit tämmöset piirit on varmasti niinku sellanen yks tapa vetää ihmisiä.

Haastateltavat keskustelivat, että vaikka Lähitorin kaikki ryhmätoiminta olisi avointa, kokisivat he silti helposti velvollisuudentunnetta osallistua ryhmään säännöllisesti. Eri-tyisesti velvollisuudentunnetta koettiin silloin, jos ryhmään oli erikseen ilmoittauduttu.

Niin että se on tavallaan niinkun velvollisuuskin, että sitten kun lupautuu siihen ryhmään. Sitä mää justiin tarkotin, että pääseekö ihminen koskaan siitä.

-- se on ihmisessä itsessään se velvollisuudentunto, et vaikka ryhmänvetäjä sanoo, et olkaa vaan rauhassa pois niin ei en mä voi olla.

Osa haastateltavista oli ollut mukana ryhmätoiminnassa, jota alkuun veti ohjaaja ja alun jälkeen ryhmä oli jatkanut kokoontumisia itsenäisesti. Kokoontumisia oli jatkettu, koska ryhmän jäsenet halusivat jatkaa ryhmää kyseisen teeman ympärillä. Ryhmäkokoonpano oli pienentynyt alkuperäisestä, mutta sen ei nähty vaikuttavan ryhmän kokonaisuuteen

tai haluan jatkaa. Lisäksi haastatteluissa nousi esiin koulutukset, joissa alueen asukkaita muun muassa oli kannustettu ohjaamaan itse ryhmiä Lähitorilla. Haastateltavat kokivat Lähitorin mahdollistavan monipuoliset toimintamahdollisuudet ja itsensä toteuttamisen. Haastateltavien kuvaamaa toimintaan osallistumista voidaan kutsua toimintaosallisuudeksi.

-- mutta kun hän (projektin ohjaaja) jäi pois niin me jäätiin sit omillemme ja vaikka meitä ei oo kun muutama niin me on viel kokoonnuttu.

-- mä olin semmosessa koulutuksessa ja sit me järjestettiin täällä Kuuselassa semmonen yks kurssi.

Ja täällä on se mukavaa, ku täällä saa tehdä melkein mitä vaan, mutta ei tietysti kaikkea, mutta. Toteuttaa itteänsä.

Haastateltavat kertoivat tulevansa mielellään Lähitorille ja osa koki toiminnan elämässään hyvin merkityksellisenä. Toiminnan nähtiin tuovan iloa ja ylläpitävän hyvinvointia. Lähitori antoi mahdollisuuden ja syyn poistua oman kodin ulkopuolelle tapaamaan muita ihmisiä. Sosiaaliset kontaktit koettiin merkittävänä ja ryhmiin osallistumisen kautta ihmiset olivat tulleet toisilleen tärkeiksi. Voidaankin nähdä, että Lähitori toimintaympäristönä osaltaan mahdollistaa ihmissuhteiden syntymisen ja tätä kautta yhteisöjen muodostumisen.

No kyllähän tämä mielen virkeyttä tekee ja tulee lähetyksi sieltä kämpästä ulos ja tapaamaan tuttavvia ja kun täällä on niin mukava käydä, niin kyllähän tänne tullaan.

-- noihin ryhmiinki ku tulee ni tuntuu, että se on tärkeitä ihmisiä, kun ne on tutuksi tullu. -- ja se on nii tärkeä semmonen henkireikä yksin asujalle ja sillä lailla ja yleensä ihmiset --.

Lähitorille koettiin olevan helppo tulla muun muassa Lähitorin sijainnin ja hyvien kulkuyhteyksien vuoksi. Esteettömyyden ja palveluiden helpon saatavuuden on todettu lisäävän osallisuutta, kuten jo aiemmin tämän opinnäytetyön tuloksissa mainittiin.

Tää on kätevän lähellä.

Haastateltavat kokivat saavansa hyvin tietoa Lähitorin toiminnasta. Tätä voidaan pitää tieto-osallisuuden toteutumisenä. Toiminnasta tiedottaessa merkittävämpänä tiedotuskanavana pidettiin sähköpostia, koska se koettiin toimivana ja henkilökohtaisena yhteydenottona. Myös Vuorisen (2016, 26) opinnäytetyössä ilmeni henkilökohtaisen kutsun merkittävyys. Tässä opinnäytetyössä mainittiin henkilökohtaisen kutsun tapahtuvan myös kasvokkain. Näiden lisäksi Lähitorin toiminnasta saatiin tietoa Aamulehden tapahtumaosioista ja ilmoitustauluilta.

No mutta esimerkiks lähitorin asioista niin mehän saadaan ihan loistavasti tietoo niinkun (sähköpostitse).

Mutta se henkilökohtainen viesti on aina kaikkein tehokkain --.

Yhdessä vaiheessa meidän ilmoitustaululle tuli aina tän Kuuselan ohjelma ja sieltä katsoin niitä aina sitte Aamulehden menot-palstalta.

Haastatteluissa keskusteltiin Lähitorin yhteiskehittämisestä asiakkaiden kanssa. Asiakkaiden kanssa yhdessä kehittämistä voidaan pitää suunnitteluosallisuutena. Haastateltavat kokivat saavansa ja uskaltavansa kertoa mielipiteensä sekä ideansa Lähitorin toimintaan liittyen. Haastateltavat näkivät hyvänä, että Lähitori toimii keskuksena, johon kuka tahansa voi ideoida ja tuoda toimintaa. Nämä näkemykset tukevat Lähitorin toiminta-ajatusta yhteisestä kehittämisestä (Patronen ym. 2015, 8, 25). Laitilan (2010) tutkimuksen mukaan asiakkaiden osallisuus toteutui palveluissa silloin, kun asiakkaat olivat mukana palvelun kehittämisessä sekä palvelun järjestämisessä. Tällöin voidaan puhua asiakaslähtöisestä palvelusta. (Laitila 2010, 57, 138, 145.) Asiakkaiden osallistuminen ja osallisuus kehittämisessä nähdään kokemustiedon arvon tunnustamisena. Ymmärrys asiakkaiden tarpeista ja kokemuksista edesauttaa toimivien palveluiden kehittämistä ja asiakkaiden hyvinvoinnin edistämistä. (Haarni 2015, 94.)

Tuntuu, tuntuu siltä. Mää vaan auon päätäni ja ei sen aina tarvi mennä niinkun määhä haluan mutta mutta jos mulla on joku idea niin kyllä määhä sitä sitten markkinoin ja silleen. Uskallan sanoa.

Aina kysytään palautetta, mielipiteitä, kyllä sais vaikka mitä ehdottaa.

-- sehän on itseasiassa loistava idea, että tämmösen keskuksen ympärillä on tavallaan niinkun verisuonet sieltä, että kuka tahansa voi tuoda tänne asiaa.

Pääasiassa haastateltavat kokivat tulevansa Lähitorilla kuulluksi ja voivansa halutessaan vaikuttaa toimintaan. Toisaalta nähtiin, että isoissa yksiköissä ja toiminnoissa on vaikea saada yksilön ääni kuuluviin. Osa koki, että mielipiteitä oli kysytty, mutta toiminta ei ollut muuttunut. Myös Mörön (2016, 2, 44) opinnäytetyössä tuotiin esiin haastateltavien kokemus osallisuuden rajallisuudesta palveluiden kehittämisessä. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat myös pohtivat, ettei kaikkien toiveita voida toteuttaa tai suunnitelmien toteutus vie aikaa.

Mutta siinä on varmaan sit kaikki nää tämmöset kun on et ketkä on yleensä käytettävissä, mitkä on rahat, markkinat ja aikakysymykset, että ei se oo helppo järjestää varmaan niinku koko ajan mahtavaa ohjelmaa.

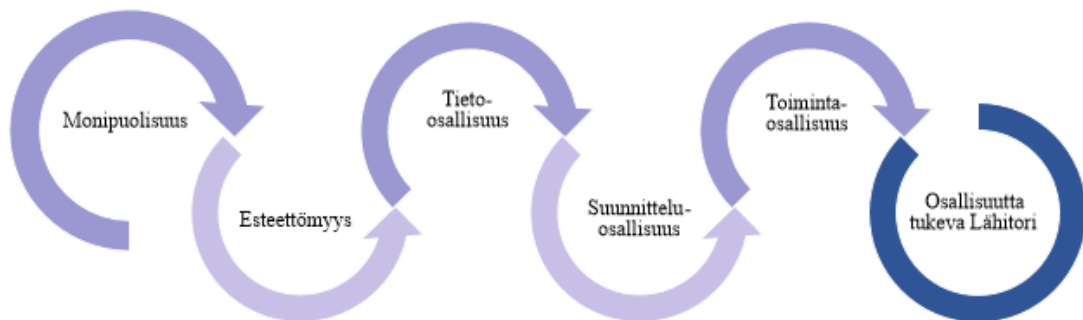
Eihän kaikki voi tapahtua heti.

Haastateltavat toivat esiin, että jos he haluaisivat muuttaa toimintaa, tulisi heidän itsensä olla aktiivisempia toimijoita osallistumalla kehittämiseen ja tuomalla esiin omia ideoitaan. Sama ilmeni myös Niemisen (2015) opinnäytetyössä, jossa tutkittiin vanhusneuvoston osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia. Haastateltavat olivat kokeneet vanhusneuvostossa oman aktiivisuutensa ajoittain vähäiseksi, mikä vaikutti osallisuuden kokemukseen. (Nieminen 2015, 2, 65.)

-- sitten pitäs varmaan laittaa itsensäkin vähän likoon, että antaski sit jotain eikä vain pyytäs vaan jotain vaan antaski sit jotain.

Mulla on ollu koko ajan semmonen tunne, että että tota täällä on niin mahtava tää porukka joka ottaa ideoita ja pyrkii toteuttamaan ja semmosta, että jos vaan keksis jotain fiksum juttua niin kyllä se täältä lähtis liikkeelle.

Tulosten perusteella osallisuutta tukeva Lähitori nähtiin koostuvan seuraavista tekijöistä: monipuolisuus, esteettömyys, tieto-osallisuus, suunnitteluosallisuus ja toimintaosallisuus (Kuvio 8). Lähitori näyttäytyy monipuolisena niin toiminnan kuin toimintamahdollisuuksienkin kautta. Lähitorin esteetön ympäristö ja toiminnan helppo saavutettavuus tukevat ikääntyneiden osallistumismahdollisuuksia. Nämä osaltaan tukevat asiakkaiden osallisuuden kokemuksia. Tulosten perusteella toimintamalli tukee ikääntyneiden osallisuuden kokemuksia. Lähitorin toiminta tarjoaa sosiaalisia suhteita ja mahdollisuuden vuorovaikutukseen. Tämänkaltaisen toiminnan kautta yksilö voi kokea itsensä tärkeäksi ja tarpeelliseksi ja siten osalliseksi yhteisöön ja yhteiskuntaan (Särkelä-Kukko 2014, 44). Sosiaaliset verkostot ja kohtaamisen paikat mahdollistavat toimintaa, joka rikastaa ikääntyneiden elämää. Ikääntyneet tulee ymmärtää toimijoina, ei vain vastaanottajina. (Hakonen 2008, 141.)



KUVIO 8. Osallisuutta tukeva Lähitori

6.6 Lähitorin kehittäminen haastateltavien näkökulmasta

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin osallisuuden kokemusten suhdetta Lähitoriin, mutta haluttiin myös selvittää haastateltavien ajatuksia toiminnan kehittämisestä. Haastateltavat pohtivat tutkimuskysymyksen mukaisesti Lähitoritoiminnan kehityskohteita ja kehittämideoita. Kehittämisehdotukset ryhmiteltiin kolmen teeman alle: markkinointi, suunniteltu ja omaehtoinen toiminta sekä ravintolapalvelut.

Haastateltavat keskustelivat markkinoinnin tärkeydestä ja haastavuudesta. Keskusteluisa nousi esiin erilaiset markkinointikanavat ja -tavat, jotta uudet asiakkaat löytäisivät Lähitorin toiminnan. Haastateltavat kokivat osan alueen asukkaista ajattelevan toiminnan olevan vain talon asukkaille, minkä vuoksi he eivät osallistuneet toimintaan.

Markkinoinnissa toivottiin painotettavan entistä enemmän, että myös muualla kuin Kuuselakeskuksessa asuvat ovat tervetulleita toimintaan. Osa haastateltavista toi esiin, että Lähitorin kannattaisi hyödyntää myös yhteistyöverkostojaan toiminnan markkinoinnissa.

Selkee tiedottaminen, että saa tulla, ei se sen kummempaa, se tärkeä lause vaan siellä myös Kuuselan ulkopuoliset tervetuloa --.

-- mä tota siellä meiän talossa aina sitä sanon, että Kuuselassa sitä ja Kuuselassa tätä et pitäsikö meidän. -- et miks me lähdetäs Kuuselaan et eiks siä oo niin, että siä on vaan ne asukkaat kaikissa niissä ryhmissä.

Haastateltavat keskustelivat Lähitorin tulevaisuudesta kaikenikäisten Lähitorina. Pohdittiin, onko Lähitorin toimintaan tarkoitus saada mukaan eri-ikäisiä asiakkaita. Haastattelussa tuotiin esiin, että mikäli haluttaisiin kaikenikäisiä mukaan toimintaan, tulisi markkinointia suunnata laajemmin kaikenikäisille esimerkiksi kiinnittämällä huomiota lehtimainontaan. Lehtimainonnassa tulisi huomioida missä kohdin lehteä markkinoidaan, jotta toiminta ei näyttäytyä vain ikääntyneiden palveluna. Esimerkkinä tuotiin esille, että nykyisin Kuuselan Lähitorin tapahtumista kerrotaan Aamulehden Menot -palstan senioriosiossa. Tämä saattaa haastateltavien mukaan vaikuttaa uusien asiakkaiden ajatukseen siitä, että toiminta olisi suunnattu vain vanhuksille. Lehtimainonnan lisäksi eräs haastateltavista näki radiomainonnan tavoittavan paljon alueen asukkaita. Radiomainontaa nähtiin pääasiassa Lähitorin työntekijöiden haastatteluina ja kanavana kertoa Lähitorin toiminnasta.

Mää en sitten tiedä, kuinka paljon teette työtä sen hyväks ja onks se ollenkaan fokuksessa, että saatas eri ikäryhmiä osallistumaan näihin esimerkiksi musiikkituokioihin ja että olis lapsia, aikuisia, nuoria ja eläkeläisiä, että jotain semmosta.

Radiohaastattelu olis erittäin tehokas, jos sais esimerkiksi -- haastatteluun, -- siinä sanoa sen siellä niin -- sen kuulee 100 000 ihmistä.

Hyvinä keinoina markkinoida toimintaa nähtiin suuremmat tapahtumat, kuten pihatapahtumat. Pihatapahtumat nähtiin houkuttelevina ja niihin koettiin olevan ensimmäisellä

kerralla matalampi kynnys osallistua kuin sisällä järjestettävään toimintaan. Markkinoinnista keskusteltaessa kuitenkin todettiin, että kaikista parhaiten toimintaan lähde-tään mukaan tuttavien pyynnöstä. Toisaalta haastateltavat ymmärsivät, että vaikka toi-minnan markkinointiin panostettaisiin nykyistä enemmän, on Lähitorille osallistuminen aina yksilön valinta. Haastateltavat kokivat haasteellisena löytää toimintaan sellaisia ulottuvuuksia, että jokainen yksilö kiinnostuisi toiminnasta.

Ja sitten just, jos ajatellaan meitä, jotka asutaan tässä lähipiirissä niin nää semmoset tapahtumat, että tänne tulis jonkun teeman puitteissa tohon pihalle.

Mutta se henkilökohtainen viesti on aina kaikkein tehokkain, että jos naa-puri tulee ja vihjasee, että lähetkö mun kanssani niin se on ehkä vielä te-hokkaampaa, kun harva näistä, jotka siellä kotona on lukee lehden niitä pienellä präntillä olevia.

Mutta mikä on se, mikä on se vetonaula, joka sais noi ihmiset liikkeelle. Ku täällä kököttää noissa taloissa vanhuksia aika paljon, eikä ne uskalla tulla tänne. Eikä ne jotennii niillä on niin korkea kynnys, että ne ei tajua ja täällä on niin mukava kuitenni. Minä oon yrittänyt näille ihmisille sanoa, mutta ei niitä vaan näy täällä.

Haastateltavat toivoivat Lähitorille lisää ulkona olevia tapahtumia ja ryhmätoimintoja. Ulos toivottiin esimerkiksi lätyjen paistoa, pihaleikkejä, yhteislaulua ja yhdessä ulkoi-lua. Haastateltavat toivat esiin, että vapaaehtoisia tarvittaisiin työntämään pyörätuoli-asiakkaita, jotta myös heikentyneen fyysisen toimintakyvyn omaavat asiakkaat pääsisi-vät ulkoilemaan.

Sit kesällä nuo tommoset kävelylenkit vaikka lyhyemmätkin varmasti olis hyviä, että ihan ulkona liikkuminen pyörätuolin työntäjiä varmaan tarvis vapaaehtoisista.

-- semmoset tapahtumat, että tänne tulis jonkun teeman puitteissa tohon pihalle -- että sais naapuruston tulemaan tähän.

Ulkoiluun liittyvien toiveiden kautta haastateltavat toivat esiin piha-alueen haasteet. Koettiin, että piha-aluetta tulisi kehittää viihtyisämmiksi, jotta se houkuttelisi alueen asukkaita. Tämän myötä alueen asukkaat saattaisivat osallistua muuhunkin Lähitorin toimintaan. Ymmärrettiin myös, että nykyistä piha-aluetta on haastava kehittää piha-alueen koon rajallisuuden vuoksi.

Jos tässä ympäristössä olis puistomaista aluetta, jossa olis penkkejä niin tänne tulis mielellään ja keinuja ja tänne tulis ihan mielellään tästä läheltäkin istuskelemaan.

Haastateltavat pohtivat ohjatun ja omaehtoisen toiminnan osuutta toiminnan kehittämisen kannalta. Koettiin, että asiakkaat kaipaisivat enemmän yhdessäoloa ilman varsinaista suunniteltua toimintaa. Lähitori nähtiin tulevaisuudessa enemmän koordinaattorin roolissa. Kokoonantumisten mahdollistamiseksi tulisi olla viihtyisää ja vapaata oleskelutilaa. Viihtyisien tilojen tarve nousi myös Aalto-Munnen (2016, 27) ja Vainionpää-Seilon (2016, 34) opinnäytetöissä.

-- sitä että vaan tapaillaan hengailtaan, voidaan vaikka pelata korttia jos halutaan mut sekään ei oo semmonen ryhmä vaan miten nyt sattuu ja täällä on niin paljon tilaa ja täällä on paljon tommosia kaikkia pöytiä ja paikkoja ja semmosia --.

Tyhjää tilaa, johon vois kokoontua joku sakki, jos vaikka tulis mieleen koota joku kirjallisuuspiiri tai tällöinen niin olis tilat tätä varten, koska niistä on nyt edullisista tiloista pulaa.

-- on paljon semmosta yhdessäoloa, joka ei välttämättä oo tiettyä toimintaa, istutaan ja jutellaan, istutaan ja jutellaan niin joka on kauheen kivaa, että sitä sitä paljon enemmän pitäis niinkun ehkä olla silleen --.

Nää vois tavallaan ulkoistaa, et ois vaan tilat ja sit joku ryhmä tai luento tulis muualta. Et te (Lähitori) tietysti kattositte, et on asiallinen.

Haastateltavat näkivät houkuttelevana erilaisten teemojen ympärillä olevat luennot. Luentojen aiheiden tulisi olla ajankohtaisia ja houkutella kiinnostavuutensa vuoksi. Teemoiksi ehdotettiin esimerkiksi terveyteen ja ruokaan liittyviä aiheita.

Jos mietitään väestön terveysongelmia, syrjäytyminen -- tai tupakasta vieroittaminen.

Tämmöset ruokateemathan vetää tosi paljon nykyään, että oisko semmosessa ideaa. Onks se kuinka hankala järjestää joku tällöinen ruokateema tuolla alakerrassa jonain viikonloppuna tossa loppukeväästä-kesällä.

Ravintolan tilojen kehittämisessä korostui tilojen viihtyisyyden lisääminen. Haastateltavat kaipasivat lämminhenkistä kahvilaa, joka olisi pidempään auki kuin nykyinen ravintola. Haastateltavat haaveilivat Härmälän alueelle mökkimäistä kahvilaa konditoriatuotteineen. Mielipiteet Lähitorin ravintolan ruuasta vaihtelivat. Osa koki ruuan monipuoliseksi ja maistuvaksi, osa taas kaipasi monipuolisempaa leipä- ja salaattivalikoimaa.

Ja kun se on auki vain määrättyinä aikoina, jos mullekin tulee viikonloppuna kylään.

-- ja siitä kahviosta vielä, kyllä se vois olla vaikka tän talon tiloissa ja ja ja toi ei nyt pelitä semmosena viihtysänä paikkana, jossa olis hyvä kahvi ja leivonnaisia.

-- musta täällä on maukasta ruokaa. Siis täällä on hyvin monipuolista.

Lähitorin jatkuva kehittäminen nähtiin tärkeänä. Yhteiskehittämiseen ideoitiin erilaisia kehittämisryhmiä ja kyläkokouksia. Haastateltavat näkivät voitavansa itse olla aktiivisemmin mukana miettimässä, millaista tulevaa toimintaa Lähitorilla voisi olla ja keinoja uusien kävijöiden saamiseksi. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat näkivät mahdollisuutensa ja halukkuutensa toimia aktiivisena toimijana kehittämisessä. Alasen (2016, 67) opinnäytetyössä ja Kailion (2014, 46) tutkimuksessa ikääntyneet eivät kokeneet palveluiden kehittämistä merkityksellisenä vaan he halusivat olla enemmänkin palveluiden käyttäjinä.

Nii kyläkokous, joku tällöinen pieni kokous, jossa vois keskustella, et mitä me voitais antaa tälle et se olis semmonen kokous, et miten täältä saisi ihmiset mukaan.

Kokoontus aina silloin tällöin (ohjelmatoimikunta), joka mieltis et mitä Kuuselan Lähitorilla tehtäisiin.

Edellä kuvatut Lähitorin toiminnan kehittämiskohteet ja -ideat koskivat toiminnan markkinointia, suunniteltua ja omaehtoista toimintaa sekä ravintolapalveluita. Näiden kehittämissuositusten lisäksi haastateltavat tuottivat paljon aineistoa omista osallisuuden kokemuksistaan. Nämä edellä mainitut tekijät kuvataan johtopäätöksissä osallisuutta tukevan toiminnan lähtökohtina.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätöksiin on koottu tuloksissa esille nousseet yksilön osallisuuden ulottuvuudet suhteessa Lähitorin toiminnassa ilmenneisiin osallisuutta tukeviin tekijöihin. Johtopäätöksissä tuodaan esille kehittämissuhteitamme ja tekijöitä, joita tulee ottaa huomioon osallisuutta tukevaa toimintaa suunniteltaessa ja kehitettäessä. Nämä tekijät on koottu Osallisuuden puuhun (kuvio 9). Osallisuuden puun latvassa on hyvinvoiva yksilö, mikä kuvaa Lähitorin keskeistä tavoitetta. Osallisuuden puun juuriin on koottu aineistosta nousseet yksilön osallisuuden ulottuvuudet, jotka tulee huomioida toimintaan vaikuttavina tekijöinä. Puun lehtiin on koottu aineiston kautta nousseita näkemyksiämme siitä, mitä toiminnassa on hyvä huomioida ikääntyneiden osallisuuden kokemusten tukemiseksi.

Lähitorin tavoitteena on tukea ikääntyneiden toimintakykyä, voimavaroja ja osallisuutta. Nämä tukevat ikääntyneiden hyvinvointia ja mahdollistavat heidän kotona asumisensa mahdollisimman pitkään. Tulosten mukaan Lähitorilla on paljon elementtejä, jotka tukevat edellä mainittuja tekijöitä. Toimintaa on kuitenkin syytä jatkuvasti tarkastella ja kehittää, jotta toiminnan jatkuvuus voidaan turvata. Osallisuutta edistävässä toiminnassa pyritään tarjoamaan mielekkäitä konkreettisia osallistumismahdollisuuksia ja tukemaan sellaista osallistumista, jossa osallistumishalu ja –valmius kehittyvät (Rahikka-Räsänen & Ryyänen 2014, 13). Ikääntyneiden ollessa pääasiassa tyytyväisiä toimintaan haastaa se toiminnan järjestäjää näkemään taustalla olevia heikkoja signaaleja, joiden kautta toimintaa voidaan kehittää. Tulee kuitenkin muistaa, että osallisuus on aina yksilön oma kokemus ja yksilön tulee itse haluta olla osallisena (Särkelä-Kukko 2014, 35; Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50).

Osallisuutta tukevan toiminnan lähtökohtana on, että toimintaan on helppo ja miellyttävä tulla. Tähän voidaan katsoa kuuluvan esteettömyys ja se, että toiminta on lähellä omaa kotia tai sinne on hyvät kulkuyhteydet. Myös Vuorisen (2016, 26) opinnäytetyössä ilmeni, että toimintaan osallistumisessa olennaista on toiminnan hyvä saavutettavuus. Fyysiseen esteettömyyteen kuuluu se, että jokainen voi osallistua toimintaan toimintakyvyn rajoitteista huolimatta, mikä tulee huomioida toiminnan suunnittelussa. Osallisuutta tukevaa toimintaa ja palveluita suunniteltaessa tulisi huomioida alueen kokonaisuus. Tähän ei riitä toimivat ja mielekkäät palvelut vaan tarvitaan kokonaissuunnitte-

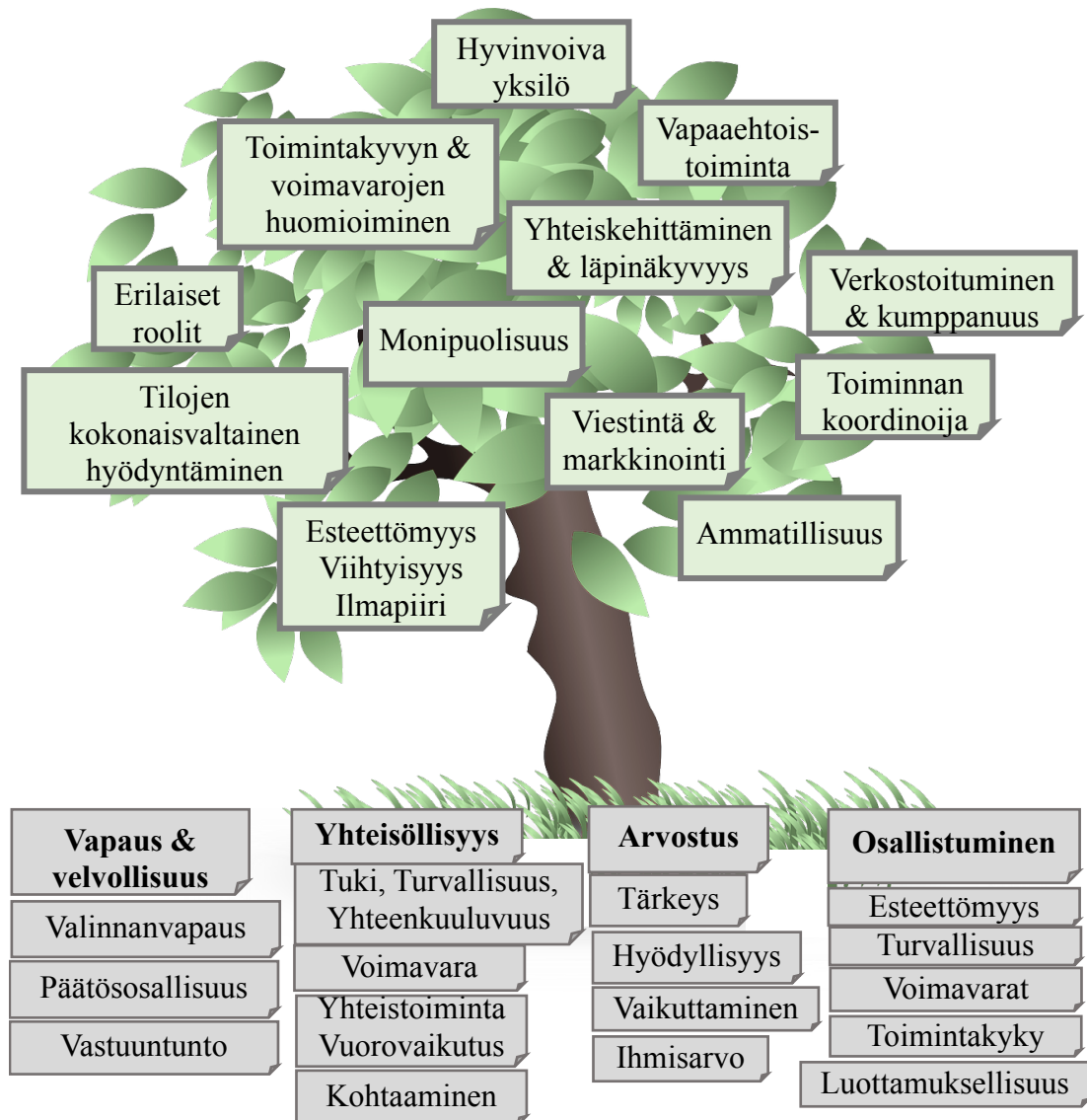
lua, joka huomioi myös alueen tilat, maankäytön, asumisen ja joukkoliikenteen (Taustaa palvelumallityölle 2016). Sujuvien kulkuyhteyksien mahdollistamiseksi on hyvä tehdä yhteistyötä kunnan tai kaupungin joukkoliikenteen kanssa. Lisäksi voidaan miettiä erilaisia yhteiskuljetuksia tietyiltä asuinalueilta mahdollistamaan ja tukemaan osallistumista.

Fyysisen esteettömyyden lisäksi sosiaalinen esteettömyys on tärkeää, jotta ikääntyneiden on luottavainen ja turvallinen olo osallistua. Sosiaaliseen esteettömyyteen voidaan nähdä kuuluvan arvostava ja luottamuksellinen ilmapiiri. Tämä nähtiin tässä opinnäytetyössä tärkeänä ikääntyneiden osallistumiseen ja osallisuuden kokemuksiin vaikuttavana tekijänä. Tällaisessa ilmapiirissä jokainen voi olla oma itsensä kokematta syrjityksi tulemisen pelkoa (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2013, 15, 19). Osalla ikääntyneistä saattaa olla ennakkoluuloja tai jopa pelkoa osallistua toimintaan, jossa käy vieraita ihmisiä. Ennakkoluulojen hälventämiseksi ja verkostoitumisen tukemiseksi voidaan esimerkiksi miettiä vapaaehtoisten roolia ensikohtaamisessa, erilaisia avoimen ovien tempauksia tai Elävää kirjastoa. Elävässä kirjastossa ”lainaajat” ovat ihmisiä ja ”kirjoina” toimivat sellaiset ihmiset, joiden elämän kokemuksia halutaan kuulla (Rahikka & Ryyänen 2014, 43).

Arvostava ilmapiiri muodostuu kuuntelemisen, kunnioittamisen ja luottamuksellisuuden kautta (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50). Tällaista ilmapiiriä ja turvallisuuden tunnetta vahvistamalla voidaan myös tukea ikääntyneiden aktiivista osallistumista vapaaehtoistyöhön ja vaikuttamiseen (Haake & Nikula 2011, 39). Arvostava ilmapiiri ja luotettavuus rohkaisevat osallistujia arvioimaan toimintaa myös kriittisesti. Jotta jokainen yksilö tulee kohdatuksi ja voi turvallisesti tutustua toimintaan ja mahdollisuuksiin, vaatii se toiminnalta resursseja. Resurssien jatkuva lisääminen ei kuitenkaan ole mahdollista, joten on olennaista tarkastella mihin olemassa olevat resurssit käytetään ja voisiko näitä vielä tehostaa.

Toimintaan tarkoitetut viihtyisät ja tarkoituksenmukaiset tilat lisäävät toiminnan houkuttelevuutta ja innostavat osallistumaan. Jokainen voi mieltää houkuttelevat tilat erilaisena, mikä aiheuttaa haasteita tilojen suunnittelulle. Parhaimmillaan tilat mahdollistavat sekä suunnitellun toiminnan järjestämisen, että ikääntyneiden omaehtoiset toimintamahdollisuudet. Myös Laitila (2010, 151) toteaa väitöskirjassaan tarkoitustenmukaisten tilojen mahdollistavan osallisuuden ja asiakkaiden omaehtoisen toiminnan. Omaehtoi-

nen osallistuminen luo yksilölle positiivisia kokemuksia omasta toimijuudesta (Särkelä 2009, 66). Tilojen kokonaisvaltainen ja suunnitelmallinen käyttö tukee monipuolisen toiminnan mahdollistamista ja ikääntyneiden aktiivisuutta. Toiminnan järjestäjän tulee myös huolehtia tilojen käyttömahdollisuuksien viestinnästä omaehtoisen toiminnan tukemiseksi. Koskisen ym. (2007, 23) mukaan iäkkäiden toimintakykyä voidaan edistää muokkaamalla elinympäristö tukemaan fyysistä, sosiaalista ja henkistä toimeliaisuutta. Voidaan myös miettiä, tuleeko Lähitorin kaltaisen toiminnan olla vain yhdessä paikassa? Saavuttaisiko verkostomainen, mutta hallitusti koordinoitu Lähitori laajemmin alueen asukkaita? Näin Lähitorin toiminta saavuttaisi myös heikentyneen toimintakyvyn omaavia asiakkaita, jotka eivät enää pysty julkisten kulkuyhteyksien avulla tulemaan Lähitorille. Tämä osaltaan saattaisi vähentää aktiivisten ikääntyneiden huolta siitä, että he eivät pysty tulevaisuudessa osallistumaan kauempana olevaan toimintaan toimintakyvyn heikentyessä.



KUVIO 9. Osallisuutta tukeva puu

Toimintaan osallistumista lisää toiminnan monipuolisuus. Toiminnassa on hyvä huomioida ikääntyneiden erilaiset mielenkiinnon kohteet, toimintakyky ja voimavarat, jotta jokaisella on mahdollisuus halutessaan osallistua. Tulosten perusteella nähtiin, että osallisuus, toimintakyky ja voimavarat liittyvät vahvasti toisiinsa. Ikääntyneiden voimavarojen ja toimintakyvyn tukeminen ennaltaehkäisevästi voivat siirtää tarvetta raskaampiin palveluihin. Toiminnan järjestämisessä on tärkeää pohtia, halutaanko sen olevan maksullista, koska ikääntyneiden taloudelliset voimavarat vaihtelevat. Olisi tärkeää pystyä tunnistamaan myös muita ikääntyneiden osallistumisen esteitä, jotta näihin voitaisiin puuttua ja tukea osallistumista. Toimintaan osallistumisen esteitä voivat olla muun muassa sukupuoli, toimeentulotaso, kansalaistaidot sekä elämäntilanne (Rahikka-Räsänen & Ryyänen 2014, 17). Toiminnassa tulee huomioida yksilön tukeminen myös vaikeissa elämäntilanteissa, kun yksilöllä ei ole voimavaroja osallisuuteen ja hän tarvitsee tukea selviytymiseen. Jokaisen tulisi voida olla osallisena toimintakyvystään riippumatta.

Toiminnassa arvostettiin ryhmiä, joihin jokainen voi osallistua oman elämäntilanteensa mukaisesti silloin kun itselle sopii. Sitoutuminen taas nähtiin tärkeäksi silloin, jos ryhmässä oli tarkoitus käsitellä arkaluontoisia asioita. Ryhmään sitoutuminen nähtiin lisäävän luottamuksellisuutta. Tällaisia ryhmiä ovat muun muassa vertaistukiryhmät. Yhtenä merkittävänä syynä toimintaan osallistumisessa oli mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten ryhmäläisten ja ohjaajien kanssa, mikä tuki toiminnan yhteisöllisyyttä. Yhteisöjen muodostumista on tärkeä tukea, koska nämä kannustavat ja sitouttavat ikääntyneitä osallistumaan. Tämä ilmeni myös Vuorisen (2016, 38) opinnäytetyössä, jossa ryhmäläisistä oli tullut merkittävä osa ikääntyneiden sosiaalista verkostoa. Osa ryhmistä on hyvä järjestää kaikille avoimeksi toiminnaksi, johon kaikki voivat osallistua ja osa asiakassegmenttien mukaisesti. Kaikille avoin toiminta tukee tasavertaisuutta ja segmentoidut ryhmät mahdollistavat muun muassa vertaiskokemusten jakamisen ja voivat siten lisätä halua osallistua.

Ryhmätoiminnassa ja luennoissa erilaisten teemojen nähtiin innostavan osallistumaan. Erityisesti omaan elämäntilanteeseen tai kiinnostuksen kohteisiin liittyvät teemat nähtiin houkuttelevina. Tämän vuoksi teemoja kannattaa suunnitella asiakkaiden kanssa yhdessä. Teemoja kannattaa valita rohkeasti laidasta laitaan. Ainoastaan kokeilemalla voidaan nähdä millaiset teemat houkuttelevat osallistumaan. Asiakkaita on hyvä myös kannustaa ohjaamaan omaan asiantuntemukseensa liittyviä teemaluentoja. Teemoista esimerkiksi terveellisiin elämäntapoihin liittyvät aiheet, kuten liikunta ja ravitsemus, ovat lisänneet

viime aikoina yleisesti suosiotaan. Nämä ilmenivät myös tämän opinnäytetyön tuloksissa. Omaan hyvinvointiin ei voi koskaan panostaa liikaa.

Monipuolinen toiminta sisältää myös näkemyksen siitä, että toimintaan voi osallistua eri rooleissa. Osa asiakkaista haluaa toimia ryhmäläisenä ja toiset taas haluavat ottaa vastuullisempaa roolia vapaaehtoisena tai ryhmän ohjaajana. Tulosten mukaan ryhmä voi toimia itsenäisesti ilman virallista ohjaajaa. Erilaiset koulutukset olivat myös kannustaneet vapaaehtoisia toimimaan itse ryhmän ohjaajana. Mahdollisuus toimia erilaisissa rooleissa ja toteuttaa haluamaansa toimintaa, on hyvä tehdä näkyväksi. Toiminnan järjestäjän tulee innostaa asiakkaita näkemään omia vahvuuksiaan ja käyttämään niitä. Tämä vaatii kokonaisvaltaista ohjausta ja neuvontaa, jossa lähtökohtana ovat asiakkaan voimavarat, toiveet ja tarpeet.

Vapaaehtoistoimintaan tulee voida osallistua säännöllisesti tai harvemmin oman elämäntilanteen mukaisesti. Tulosten mukaan vapaaehtoistoiminta luo tunnetta hyödyllisyydestä ja arvostuksesta. Vapauden ja arvostuksen tunne tukee vapaaehtoisten osallisuutta ja sitoutumista. Tuloksissa kuitenkin ilmeni velvollisuuden tunteen aktivoivan ikääntynyttä osallistumaan ja sitoutumaan. Toisaalta velvollisuuden tunne saattaa olla toisille negatiivinen asia, minkä vuoksi he eivät halua osallistua. Vapauden ja velvollisuuden tunteiden raja on häilyvä ja vaihtelee eri yksilöillä, minkä vuoksi toimintaa tulee jatkuvasti arvioida. Ammattilaisten antama tuki onkin vapaaehtoistoiminnassa tärkeää ja vastuu toiminnasta tulee olla aina työntekijöillä. On tärkeä tunnistaa, että vapaaehtoistoiminta antaa paljon yhteisölleen, mutta myös vapaaehtoisten hyvinvointia ja osallisuutta tulee tukea. Vapaaehtoistoiminta ei koskaan saa korvata ammatillista toimintaa.

Toiminta on houkuttelevaa, jos se on ikääntyneen oman mielenkiinnon mukaista tai siihen on voinut itse vaikuttaa. Jo kokemus vaikuttamisen mahdollisuudesta lisää ikääntyneiden halua osallistua. Ikääntyneiden osallisuus ideoinnissa, kehittämisessä ja toteuttamisessa lisää osallistumista ja tukee näin osallisuuden kokemusta. Tätä voidaan kutsua yhteiskehittämiseksi. Yhteiskehittämisessä hyödynnetään asiakkaita, työntekijöitä ja muita kumppaneita vuorovaikutteisella ja avoimella kehittämisellä (Vuorinen 2014, 132). Yhteiskehittämisen tavoitteena on saada asiakkaat aktiivisesti mukaan kehittämiseen kumppanina, ei pelkästään palautteen antajana tai toiveiden kertojana. Asiakkaan rooli siis muuttuu aktiiviseksi, osallistuvaksi ja informoiduksi vaikuttajaksi (Vuorinen 2014, 133). Yhteiskehittämistä on tärkeää tehdä jo olemassa olevien asiakkaiden kanssa,

mutta myös alueen muiden asukkaiden kanssa, jotka eivät vielä ole löytäneet toimintaa. Tämä tukee toiminnan laajempaa kehittämistä ja osallistaa uusia asiakkaita osallistumaan. Yhteiskehittämisessä mahdollistetaan asiakkaalle väylä kahdensuuntaiseen dialogiin sekä pääsy kehittämistyön kannalta oleellisiin organisaatioita koskeviin tietoihin (Vuorinen 2014, 133). Onnistuneeseen palvelutapahtumaan tarvitaan sekä palveluntarjoajan ammattitaitoa, että asiakkaan asiantuntijuutta ja voimavaroja (Virtanen, Suoheimo, Lamminmäki, Ahonen & Suokas 2011, 29).

Tuulaniemen (2011) mukaan harvat asiakkaat osaavat sanoittaa, millaista palvelua he haluavat, jos palvelua ei vielä ole olemassa. Tämän vuoksi suunnittelun tulisi olla ennakkoivaa eli tunnistaa asiakkaiden piilevät ja todelliset tarpeet, jolloin havainnointi on suoraan kysymistä parempi vaihtoehto. (Tuulaniemi 2011, 36.) Toiminnan järjestäjä havainnoi aina omalta osaltaan osallistujia ja toimintaa. Olisi kuitenkin hyvä edes ajoitain saada mukaan myös ulkopuolinen havainnoija, koska omaan toimintaan sokeutuu helposti. Kannattaa myös miettiä yhteistyötä esimerkiksi eri ammattialojen ja oppilaitosten kanssa uusien innovaatioiden löytämiseksi. Toiminnan kehittämisessä on tärkeää tulevaisuuteen suuntautuminen ja ennakoiminen, mikä edellyttää tietoa ikääntyneiden tarpeista sekä innovatiivisia ratkaisuja (Kairala 2009, 19). Henkilöstön kouluttautuminen lisää työmotivaatiota sekä laajentaa näkemystä ja osaamista.

Kehittämisessä tulee miettiä, miten tuetaan yksilön kokemusta siitä, että hänen kehittämis ehdotuksillaan on vaikutusta toimintaan. Haastateltavilla oli kokemuksia siitä, että yksilön ääni voi olla vaikea saada kuuluviin suuressa toimintaympäristössä tai toiminta ei kehittämis ehdotuksesta huolimatta muutu. Laitila (2010, 152) toteaa väitöskirjassaan yksilön koulutuksen, ammatin ja sosiaalisten taitojen vaikuttavan siihen, kuinka hyvin yksilö saa äänensä kuuluviin. Yhteiskehittämistä kannattaa tukea säännöllisellä, jatkuvalla ja läpinäkyvällä kehittämisellä. Läpinäkyvä kehittäminen tarkoittaa sitä, että kehittämisen aikana asiakkailla on mahdollisuus seurata, miten kehittämisprosessi etenee. Tätä tukee Kairala (2009, 21–22) loppuraportissaan tuomalla esiin näkemyksensä ikääntyneiden halusta tietää, miten asiat etenevät ja miten heidän palautteensa vaikuttavat kehittämiseen. Näin asiakkaiden on helpompi ymmärtää kehittämisprosessia ja siinä mahdollisesti aiheutuvia viihteitä. Myös Vuorisen (2014) mukaan kehittämisessä mukana olevia tulee informoida tuloksista ja ratkaisuista sekä lisäksi huomioida heidät palkitsemalla. Julkinen tunnustuksen jakaminen on nähty tehokkaimpana keinona palkita osallistujia. (Vuorinen 2014, 134.) Särkelä (2009, 69) vahvistaa tutkielmassaan ajatusta

toteamalla, että ihmisiä on turha kannustaa osallistumaan ja vaikuttamaan, jos tällä ei nähdä olevan vaikutusta ja konkreettista merkitystä omaan elämään.

Verkostoituminen ja verkostot ovat tärkeä osa toimintaa. Yhteistoimijuus tuo toimintaan asiakkaiden toivomaa monipuolisuutta sekä lisää kustannustehokkuutta. Toiminnan järjestäjä voidaan nähdä koordinoijana, joka mahdollistaa yhteistyökumppaneiden ja asiakkaiden yhdessä toimimisen. Toiminnan järjestäjän rooli on huolehtia kokonaisuuden hallinnasta, verkoston muodostumisesta ja kumppanuussuhteiden luomisesta. Aiemmin eri toimijoiden väliset suhteet on nähty haastavina kilpailuasetelman vuoksi, mikä on vaikeuttanut verkostoitumista. Kilpailuasetelman hälventämiseksi kannattaa pyrkiä luomaan eri toimijoiden kanssa kumppanuussuhde, jossa molemmat yhteistyötä tekevät tahot hyötyvät.

Viestintä ja markkinointi voidaan nähdä toiminnan kulmakivenä. Näihin tulee jatkuvasti panostaa, jotta asiakkaat tietävät toiminnasta. Markkinoinnissa on hyvä painottaa toiminnan olevan avointa kaikille. Markkinointi on usein mittava investointi, minkä vuoksi erityisesti sosiaali- ja terveysalalla tarvitaan innovatiivisia ja edullisia markkinointikeinoja. Viestintä sähköpostitse nähtiin toimivana ja henkilökohtaisena, minkä vuoksi sähköistä viestintää kannattaa hyödyntää. Sähköisen viestinnän kanavat mahdollistavat vuorovaikutteisen viestinnän ja voivat lisätä niiden ikääntyneiden osallistumista, jotka eivät enää pääse tai halua poistua kodistaan. Esimerkiksi erilaisten kuvapuhelimien avulla ikääntynyt voi osallistua Lähitorilla järjestettävään tapahtumaan kotoaan käsin. Yhteiskehittämisessä voidaan myös hyödyntää internetissä tapahtuvaa tiedonjakoa käyttämällä internet-pohjaisia keskustelualustoja (Vuorinen 2014, 132, 134). Teknologisten ratkaisujen avulla voidaan myös miettiä työntekijäresurssien uudelleen organisointia ja tehostamista.

Henkilökohtaisuutta arvostettiin, joten jalkautuva markkinointi, kohtaamiset pihatapah-tumissa ja erilaiset kampanjat voidaan nähdä hyvänä keinona markkinoida toimintaa ja madaltaa kynnystä osallistua. Jalkautuvan markkinoinnin avulla voidaan löytää uusia asiakkaita ja kuulla heidän tarpeitaan. Jalkautuminen yhteisön arkiseen elinympäristöön ja luonnollisiin kohtaamispaikkoihin mahdollistaa luottamuksen ja vuorovaikutuksen rakentumisen (Rahikka-Räsänen & Ryyänen 2014, 38). Luonnollisia kohtaamispaikkoja ikääntyneillä ovat esimerkiksi alueen kaupat ja apteekit, bussipysäkit, torit sekä kirjastot. Erilaisten jalkautuvien markkinointikampanjoiden avulla voidaan paremmin ta-

voittaa asiakkaita, jotka kaipaavat henkilökohtaisen kontaktin osallistuakseen. Kampanjoihin kannattaa henkilökunnan ja vapaaehtoisten lisäksi osallistaa Lähitorilla käyvät asiakkaat, esimerkiksi Ota kaveri/naapuri mukaan -kampanjalla. Lähitorien toimintaan voivat tulla mukaan kaiken ikäiset asiakkaat. Näin ollen erilaiset perhetapahtumat voisivat houkutella ylisukupolviseen kohtaamiseen. Oman harrastustoiminnan ja yhteisön esittely omalle läheisyhteisölle voi luoda arvostuksen tunteen ikääntyneelle, mikä tukee hänen osallisuuden kokemustaan. Myös yhteistyöverkostot toimivat hyvänä markkinointiväylänä. Mitä enemmän toimijalla on verkostoja, sitä laajemmin toimintaa saadaan markkinoitua heidän kauttaan.

Edellä mainittujen tekijöiden huomioiminen toiminnassa tukee ikääntyneiden osallisuutta. Todelliseen osallisuuteen kuuluu professori Närhen (Koskiluoma 2017, 17) mukaan se, että työntekijät jakavat valtaa asiakkaiden kanssa ja toimivat heidän kanssaan yhdessä. Ikääntyneet tulisi ymmärtää aktiivisina toimijoina eikä ainoastaan jonkun toisen suunnitteleman toiminnan kohteena. Salmisen (2017) mukaan yhdessä luomalla voidaan tuottaa taloudellisen arvon lisäksi sosiaalista arvoa. Yhteistyön tuottaman tuloksen nähdään olevan enemmän kuin osallistujien panosten summa. (Salminen 2017.)

Osallisuuteen vaikuttavien tekijöiden huomioimiseksi ja toiminnan asiakaslähtöisyyden varmistamiseksi, toiminnan tulee olla ammatillista. Sosiaalialan ammattilainen pystyy tunnistamaan, tukemaan ja toteuttamaan yhdessä asiakkaiden ja toimijoiden kanssa kokonaisuutta, joka mahdollistaa osallisuutta tukevan ympäristön ja toiminnan. Kairala (2009, 28) muistuttaa, että ideologinen puhe osallisuudesta, itsemääräämisoikeudesta ja asiakaskeskeisyydestä vaatii työntekijöiltä ajattelutavan sisäistämistä ja omaksumista. Kehittämisessä onkin tärkeä ottaa mukaan kaikki työyhteisössä työskentelevät uusien toimintatapojen sisäistämiseksi. Särkelän (2009) mukaan ihminen tulee nähdä luonnostaan aktiivisena ja toimivana kansalaisena, jolla on halu osallistua ja olla osallinen. Aktiivista kansalaisuutta ja osallisuutta myös opitaan myönteisten vaikuttamisen ja osallistumisen kokemusten kautta. Yksilön tulee saada itse määritellä osallisuutensa, osallistumisensa sekä tapansa olla aktiivinen kansalainen ja toimija. (Särkelä 2009, 66, 70.)

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme oli laadullinen tutkimus, jossa keskityimme yksilön osallisuuden kokemusten selvittämiseen. Haastateltavat tuottivat rikkaan ja monipuolisen aineiston ikääntyneiden osallisuudesta. Osallisuuteen liittyvät tekijät määriteltiin tässä opinnäytetyössä osallisuuden ulottuvuuksiksi. Tavoitteena oli lisäksi selvittää, miten Lähitori näyttäytyy suhteessa osallisuuteen sekä miten Lähitorin kaltaisessa toiminnassa voidaan huomioida näitä osallisuuden ulottuvuuksia toiminnan kehittämiseksi. Tulee kuitenkin muistaa, että osallisuus on aina yksilön henkilökohtainen kokemus ja tämän opinnäytetyön tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia ikääntyneitä. Tuloksia voidaan kuitenkin hyödyntää vastaavanlaisen toiminnan suunnittelemisessa ja kehittämisessä.

Opinnäytetyön aiheena ollut osallisuus on käsitteenä laaja sekä vaikeasti hahmotettava ja kuvattava käsite, mikä oli nähtävissä tämän opinnäytetyön tuloksissa. Osallisuuden käsite on todettu haasteelliseksi myös kirjallisuudessa ja aiemmissa tutkimuksissa. Käsitteen haasteellisuudesta huolimatta osallisuuden käsitettä käytetään laajasti muun muassa eri hallitusohjelmissa, sosiaalialan palveluiden strategioissa sekä laissa. Herääkin kysymys, ymmärtävätkö kansalaiset näiden sisältöjä käsitteen vaikeaselkoisuuden vuoksi. Myös Koskiluoma (2017, 14) toteaa, ettei poliittisissa keskusteluissa aina voi tietää mitä kukin osallisuudella tarkoittaa.

Tässä opinnäytetyössä halusimme selvittää, miten haastateltavat kuvaavat käsitettä osallisuus, kokemuksiaan osallisuudesta ja miten osallisuus nähdään osana laajempaa kontekstia. Ryhmähaastatteluiden kautta haastateltavat tuottivat ja rakensivat yhdessä osallisuuden käsitteen kuvausta ja näkivät useita tekijöitä, jotka vaikuttivat heidän osallisuuden kokemuksiinsa. Vilkan (2015, 80) mukaan aineiston tuottamisen lisäksi laadullinen tutkimus voi sisältää emansipatorisen näkökulman. Haastateltavat eivät toimineet vain aineiston tuottajina vaan tutkimus saattoi lisätä heidän tietoisuuttaan aiheesta sekä vaikuttaa myönteiseen ajatteluun ja toimintaan tutkimuksen jälkeen. Esimerkiksi haastateltavat saattaisivat osallistua jatkossa enemmän yhteiskehittämiseen.

Opinnäytetyömme toimintaympäristönä oleva Lähitori on suhteellisen uutta toimintaa. Suomen ensimmäistä Lähitoria, Kuuselan Lähitoria, on kehitetty kolme vuotta. Toiminta on ehtinyt muotoutua ja kehittyä, minkä vuoksi se toimi otollisena tutkimuskohteena.

Kuuselan Lähitorin toimintaa kehitetään jatkuvasti ja myös tutkimushetkellä, minkä vuoksi tulosten julkaisemisen jälkeinen ajallinen reliaabelius saattaa kärsiä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Opinnäytetyömme tulokset ovat kuitenkin jo tutkimusajankohtana herättäneet uusia näkökulmia Lähitorin toiminnan kehittämässä. Kehittämisajatukset on otettu käyttöön jo tutkimusajankohtana, koska toinen meistä tekijöistä työskentelee Lähitorilla.

Tutkimusta tehdessämme meidän tuli koko prosessin ajan huomioida/huomioimme tutkimuksen eettisyys (Vilka 2015, 41). Kuula (2011) toteaa eettisen ajattelun olevan pohtimista siitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Tutkija on itse vastuussa tekemistään eettisistä ratkaisuista, mutta hänen tulee noudattaa yhteisesti sovittuja periaatteita. Ihmistieteiden kolme eettistä periaatetta ovat itsemääräämisoikeuden, vahingoittamattomuuden ja yksityisyyden kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeuden eettisen periaatteen mukaisesti osallistuminen haastatteluihimme oli vapaaehtoista. Annoimme haastateltaville tietoa opinnäytetyöstämme ja sen toteutustavasta. Näin heillä oli riittävästi tietoa, jotta he pystyivät päättämään osallistumisestaan haastatteluun. Yksityisyyden kunnioittamisen periaatteen mukaisesti haastateltavien henkilöllisyys ei paljastunut tutkimuksen missään vaiheessa. (Kuula 2011, 23, 26, 60–64.)

Opinnäytetyömme haastatteluiden aluksi oli tärkeää luoda rento ja luottamuksellinen ilmapiiri, jotta haastateltavien oli helpompi keskustella uudessa ryhmässä. Vielä haastattelun aluksi kertosimme lähettämässämme haastattelupyynnössä esille tulleet asiat ja haastateltavilla oli mahdollisuus kysyä opinnäytetyöhömmme liittyvistä asioista. Osallistujat allekirjoittivat kirjallisen haastatteluluvan (Liite 2) kahtena kappaleena, joista toinen kappale jäi haastateltavalle itselleen. Pyrimme kohtaamaan haastateltavat kunnioittavasti ja tasavertaisesti aiheuttamatta heille henkisiä haittoja. Tätä voidaan pitää vahingoittamattomuuden periaatteen mukaisena (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7).

Haastateltavat eivät pääsääntöisesti tunteneet toisia ryhmähaastatteluissa olleita. Tästä voidaan päätellä heidän osallistuvan Lähitorin eri toimintoihin, jolloin saimme tietoa heidän kokemuksistaan monipuolisesti. Haastatteluiden aluksi pyysimme haastateltavilta seuraavat taustatiedot: ikä, eläkkeellä oloaika sekä asuinpaikka. Iän perusteella saimme varmuuden siitä, että suurin osa haastateltavista oli kolmannen iän aktiivisia ikäänntyneitä. Vaikka yksi haastateltavista ei ollut ikänsä puolesta kohderyhmään kuuluva, voitiin hänet nähdä aktiivisena ikäänntyneenä. Eläkkeellä oloajalla ei ollut mielestämme

opinnäytetyömme tulosten kannalta merkitystä. Asuinpaikan kautta ilmeni, että kaikki Lähitorin asiakkaat eivät olleet Lähitorin oletetulta vaikutusalueelta vaan myös muista kaupunginosista. Vaikka alueellista toimintaa painotetaan kehittämistoiminnassa, on hyvä huomioda, että aktiiviset ikääntyneet hyödyntävät hyvien kulkuyhteyksien varrella olevia palveluita laajasti ympäri Tamperetta. Kuitenkin lähellä olevien palveluiden nähtiin tässä opinnäytetyössä lisäävän ikääntyneiden osallistumista palveluihin.

Haastattelut tehtiin teemahaastatteluna. Ennalta sovittu haastattelurunko lisäsi tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Teemojen kautta haastateltavat pystyivät ilmaisemaan ajatuksiaan ilman ohjailuamme, mikä tukee tutkimuksemme reliabiliteettia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Ryhmähaastattelun avulla saatiin monipuolinen ja runsas aineisto. Aineistojen välillä nähtiin useita yhteneväisyyksiä, mutta myös eroavaisuuksia. Tämä haastoi meitä tutkijoina saamaan aineistosta yhtenäisen ja loogisen tuloksia analysoitaessa.

Pyrimme kuvaamaan opinnäytetyömme toteutuksen ja sen eri vaiheet mahdollisimman tarkasti. Tämän voi nähdä lisäävän laadullisen opinnäytetyömme luotettavuutta. Pyrimme loogisesti esittämään ja perustelemaan, miten päädyimme tekemiimme tulkintoihin. (Hirsjärvi ym. 2008, 189.) Lisäksi opinnäytetyömme luotettavuutta lisää tieteellisten käsitteiden käyttö sekä johdonmukainen lähteisiin viittaaminen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Aineistoa analysoidessamme ja kirjoittaessamme lopullisia tuloksia, pyrimme tuomaan asiat esille haastateltavien kertomalla tavalla, jotta emme vääristäisi tutkittavien kertomaa (Kuula 2011, 23). Tulee kuitenkin muistaa, että tulokset ovat aina tutkijan aineistosta tekemää tulkintaa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189).

Teimme opinnäytetyömme parityönä, jonka näemme opinnäytetyömme yhtenä vahvuutena. Parityöskentely mahdollisti havainnoistamme ja ajatuksistamme keskustelemisen sekä syvällisemmän pohdinnan koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kahden tutkijan tekemää yhteistutkimusta kutsutaan tutkijatriangulaatioksi, jonka voi nähdä lisäävän tutkimuksen luotettavuutta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, Vilka 2015, 46). Kahden tutkijan läsnäolo oli opinnäytetyössämme erityisen tärkeää, koska toinen meistä opinnäytetyön tekijöistä työskentelee Lähitorilla. Pohdimme tämän vaikutusta tuloksiin jo ennen aineistonkeruuta. Kuitenkin haastateltavat ilmoittautuivat itse tutkimukseen, joten haastateltavien valintaan ei vaikutettu. Suurimmat haasteet olivat johtopäätösten kirjoittamisessa, koska Lähitorilla työskentelevän oli haastava etäännyttää itsensä siten,

että hän pystyisi erottamaan mitkä kokemuksista olivat hänen työnsä kautta tulleita ja mitkä opinnäytetyön aineistosta. Näin ollen oli tärkeää keskustella tekemistämme johdopäätöksistä yhdessä.

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista tutkia neljännen iän ikääntyneiden osallisuuden kokemuksia ympärivuorokautisessa hoidossa. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat olivat kolmannen iän aktiivisia ikääntyneitä ja tulosten perusteella voidaan todeta, että heidän kokemuksensa osallisuudesta toteutuu. Ikääntyneiden osallisuuden tukeminen on tärkeää yksilön itsensä kannalta, mutta myös yhteiskunnallisesta ja taloudellisesta näkökulmasta. Suomessa 65 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä on EU28-maista kuudenneksi suurin (Tilastokeskus 2016). Ikärakennemuutoksen tuomiin haasteisiin vastaamiseksi ja uusien ratkaisujen löytämiseksi tarvitaan asiakkaiden kokemustietoa palveluiden asiakaslähtöiseksi kehittämiseksi. Tässä opinnäytetyössä rajasimme haastatellut asiakkaiden kokemuksiin. Aineistonkeruuta olisi mielenkiintoista laajentaa BIK-VA-arviointimenetelmän mukaisesti Lähitorin työntekijöiden sekä esimiesten haastatteluihin.

LÄHTEET

- Aalto-Munne, T. 2016. Vireryhmä osallisuuden edistäjänä: Seniorit yhteiskehittäjinä. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Alanen, J. 2016. Terveyttä edistävä osallisuus Jalmarin kammarissa. Bikva – arviointitutkimus ikääntyneiden osallisuuden kokemuksista. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Vastapaino.
- Bukov, A., Maas, I. & Lampert, T. 2002. Social participation in very old age: cross-sectional and longitudinal findings from BASE. *Journal of Gerontology: Psychological sciences* 2002, Vol. 57B, No. 6, P510–P517.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Haarni, I. 2015. Eläkeikäisten naisten pohdintoja mielen hyvinvoinnista yhteiskehittämisen kontekstissa. *Gerontologia-lehti* 2/2015, 94–101.
- Haake, N. & Nikula, T. 2011. Osallisuus, luottamus ja elinympäristö. Terveiden edistämisen kansalaiskysely. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja 1/2011. Helsinki.
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 121-152.
- Haverinen, R. 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 219 - 242.
- Heimonen, S. 2013. Ikäihmisten mielen hyvinvointi ajankohtaisena teemana. Teoksessa Fried, S., Heimonen, S & Jokinen, P. (toim.) *Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Kat-saus kirjallisuuteen*. Ikäinstituutti, 1-8.
- Hirsjärvi, S & Hurme H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Suoranta, P. 2009. *Tutki ja Kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hyppönen, H. & Niska, A. 2008. Kohti kansalaisen sähköisten terveystalvelujen rakentamisen hyvää käytäntöä. Luettu 3.2.2017
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/74979/R9-2008-VERKKO.pdf>
- Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2008:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Ikäneuvo. 2017. Luettu 24.8.2017. <http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/projektit/ikaneuvo.html>

Jabe, M. 2015. Ikä voimavarana. Vantaa: Karkkilan painopalvelu Oy.

Julkunen, R. 2008. Teoksessa: Suomi, A & Hakonen, S. (toim.). 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–30.

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet –aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A, & Kroger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 195–218.

Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 421–425.

Kailio, A-L. 2014. Kotona asuvien ikäihmisten osallisuus hyvinvointipalveluiden suunnittelussa. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro-Gradu tutkielma.

Kairala, M. 2009. Lapin seniori ja vanhustyön kehittämissyksikön tausta ja kehittämismalli. Teoksessa Kairala (toim.) Kohti toimijuutta – ikäihmisten ja vanhustyön kehittämissyksikön loppuraportti. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, 9-40.

Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Valli, R. (toim.) Aaltola, J. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 74–88.

Kivistö, M. 2014. Kolme ja yksi kuvaa osallisuuteen. Monimenetelmällinen tutkimus vaikeavammaisten ihmisten osallisuudesta toimintana, kokemuksena ja kielenkäyttönä. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Kohonen, K. & Tiala, T. 2002. Johdanto. Teoksessa: Kohonen, K. & Tiala, T. (toim.) Kuntalaiset ja hyvä osallisuus. Lupaavia käytäntöjä kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistämiseksi. Helsinki: Sisäasiainministeriö, Osallisuushanke, 5-8.

Koskiluoma, K. 2017. Tue aitoa osallisuutta. *Talentia* 4/2017, 12-17.

Koskinen, S., Martelin, T. & Sainio, P. 2007. Iäkkäiden toimintakyky: ulottuvuudet, viimeaikaiset muutokset ja kehitysnäkymät. Julkaisussa Martelin, T. & Kuosmanen, N. (toim.). Ikääntyminen ja toimintakyky: haasteet tutkimukselle. Kolmas Kansallinen ikääntymisen foorumi 9.11.2006. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B24/2007.

Kuula, A. Tutkimusetiikka. 2011. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Toinen, uudistettu painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Kuuselan Lähitori. 2017. Luettu 18.8.2017. <http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/yhteystiedot-ja-asiointi/alueelliset-palvelut/kuuselan-lahitori.html>

Kuuselakeskus Lähitorin tapahtumat. 2017. Luettu 18.8.2017.
<http://www.pirkanmaansenioripalvelut.fi/paivatoiminta/taloissa-tapahtuu/kuusela/>

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019. 2017. Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus Mielenterveys- ja päihdetyössä. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12.2012/980

Lappalainen, P. 2010. Kansalaistoiminta ja kansalaisyhteiskunta. Pääkirjoitus. Kansalaisyhteiskuntalehti 1, 1-7.

Leinonen, A. 2007. Tuottava ikääntyminen: käsitteestä käyttömahdollisuuksiin. Yhteiskuntapolitiikka 72 (2007):3, 295-308.

Lepistö, K-M. 2015. Ikääntyneiden kotona asuvien henkilöiden tyydyttymättömät osallisuuden tarpeet. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Gerontologian ja kansanterveystieteen pro gradu –tutkielma.

Lyyra, T-M., Pikkarainen A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Lähitori Kuusela. 2017. Luettu 18.8.2017.
<http://www.pirkanmaansenioripalvelut.fi/paivatoiminta/lahitori-kuusela/>

Mörö, H. 2016. Ikäihmiset sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttäjinä. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Neuvonta ja palveluverkosto ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. 2009. Ikäneuvo –työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:24. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Nurmela, T. (2012). Sosiaalisen osallisuuden ilmeneminen ikääntyneiden arjessa. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro Gradu-tutkielma.

Nygård, M. & Nyqvist, F. 2016. Aktiivisen ikääntymisen muodot, mahdollisuudet ja esteet Pohjanmaalla GERDA-kyselyaineiston valossa. Yhteiskuntapolitiikka 5/2016, 576–581.

Osallisuus. 2017. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Luettu 11.6.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Patronen, M., Hämäläinen, J., Sola, J., Leisio, J., Koistinen, T & Holja T. 2015. Sitran selvityksiä. Palvelutori. Ohjaus- ja neuvontapalvelu ikäihmisille. Luettu 3.12.2016. <https://www.sitra.fi/julkaisut/palvelutori/>

Pikassos Oy. 2012. Osallisuuden ja asiakaslähtöisyyden edistäminen Pirkanmaan VaimmaisKaste –osahankkeesssa. Raportti. Luettu 27.1.2017. <http://pikassos.fi/aineistot/finish/13-vammaistyo/49-osallisuuden-ja-asiakaslatoisyyden-edistaminen-pirkanmaan-vammaiskaste-osahankkeessa-2-2012>

Pirkanmaan Senioripalvelut Oy. 2016. Luettu 27.12.2016. <http://www.pirkanmaansenioripalvelut.fi/>

Porre-Mutkala, P. 2012. Hoidon laatu vanhainkodissa vanhusten ja omaisten kokemana. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro Gradu-tutkielma.

Rahikka-Räsänen, N. & Ryyänen, S. 2014. Osallistuminen ja osallisuus lähidemokratiassa. Suomen Setlementtiliitto ry:n Uusi paikallisuus –hankkeen kehitysprojekti osallistumisen ja osallisuuden mahdollisuuksien lisäämiseksi lähidemokratiassa.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2014. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Rouvinen-Wilenius, P. & Ahokas, J. 2016. Hyvinvointi-investoinnit osallisuuteen hyvinvointiyhteiskunnan rakennuspuina. Futura 35 (2016), 5-17.

Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 9/2011. Helsinki: Trio-Offset.

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa: Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys Ry, 51-68.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, P. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, T. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9-38.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 16.5.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>

Saarenheimo, M. 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Prima Oy, 18-55.

Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A-P, Martelin T. & Aromaa, A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 50–65.

Salminen, J. 2017. Palveluiden yhteisluomisen (co-creation) mahdollisuudet ja haasteet. Luettu 19.9.2017. <http://www.agilecities.fi/2017/08/21/palveluiden-yhteisluomisen-co-creation-mahdollisuudet-ja-haasteet/>

Siekinen, P. 2016. Kotityöpajan mahdollisuudet Urjalan kunnassa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Sosiaalinen toimintakyky. 2015. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Päivitetty 21.8.2015. Luettu 28.5.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky>

Suomen kansallinen toimintasuunnitelma. 2011. Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden eurooppalainen teemavuosi 2012. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:20. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Särkelä, M. 2009. Miten huono-osainen voi olla osallinen? Tarkastelussa päihteidenkäyttäjien, toimeentulotuen saajien, vankien ja asunnottomien osallisuus ja aktiivinen kansalaisuus. Pro gradu-tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos Jyväskylän yliopisto.

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa: Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys Ry, 34–48.

Tampereen kaupunki. Aktiivinen kansalainen kaiken ikäisenä. Luettu 27.12.2016. <http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/projektit/aktiivinenkansalainen.html>.

Tampereen kaupunki. Alueelliset palvelut. Luettu 3.12.2016. <http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/yhteystiedot-ja-asiointi/alueelliset-palvelut.html>

Tampereen kaupunki. Kuuselan Lähitori. Luettu 27.12.2016. <http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/yhteystiedot-ja-asiointi/alueelliset-palvelut/kuuselan-lahitori.html>

Tampereen kaupunki. Taustaa Palvelumallityölle. Luettu 27.12.2016. <http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/talous-ja-strategia/tulevaisuuden-palvelumalli/taustaa-palvelumallityolle.html>

Tilastokeskus. 2016. Väestön Ikärakenne. Päivitetty: 1.4.2016. Luettu 3.12.2016. <http://www.findikaattori.fi/fi/14>

Toimintakyvyn ulottuvuudet. 2015. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Päivitetty 13.8.2015. Luettu 28.5.2017. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Turku. 2016. Ikäihmisten palvelutori ja senioripuhelin. Luettu 3.12.2016. <http://www.turku.fi/palvelutori>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Talentum.

UNECE, United Nations Economic Commission for Europe. 2009. Policy Brief. Integration and participation of older persons in society. UNECE Policy Brief on Ageing No. 4 Luettu 1.2.2017.

http://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/_docs/age/2009/Policy_briefs/4-Policybrief_Participation_Eng.pdf

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja.

Valkama, K. 2012. Asiakkuuden dilemma. Näkökulmia sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkuuteen. Vaasan yliopisto. Sosiaali- ja terveyshallintotiede. Väitöskirja.

Vernerinen. 2016. Ikääntyminen Suomessa. Päivitetty 29.6.2016. Luettu 3.12.2016. <http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-suomessa>

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus: Jyväskylä.

Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen. Helsinki: Tekes.

Vuorinen, P. 2016. Korttelikerho ikäihmisten sosiaalisen verkoston rikastuttajana. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Vuorinen, T. 2014. Strategiakirja 20 työkalua. Helsinki: Talentum.

Väyrynen, R. 2015. Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2014. Tilastoraportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 3.

Ward, L., Barnes, M. & Gahagan, B. 2012. Well-Being in old ages: findings from participatory research. The University of Brighton and Age Concern Brighton, Hove and Portslade. Luettu 30.1.2017

https://www.brighton.ac.uk/_pdf/research/ssparc/wellbeing-in-old-age-full-report.pdf

WHO Active ageing: A policy Framework. 2002. World Health Organization. Luettu 27.1.2017.

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf

Ylikännö, M. 2008. Eläkeläisten ajankäyttö ja sen muutokset 1990-luvulla. Teoksessa Tuominen, E. (toim.) Näkökulmia eläkeläisten hyvinvointiin – toimeentulosta kulutukseen ja ajankäyttöön. Eläketurvakeskuksen raportteja 2008:4. Helsinki: Eläketurvakeskus, 66–68.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelupyyntö



Tampereen ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto

HAASTATTELUPYYNTÖ

Kevät 2017

Hei,

Haluaisitteko kertoa mielipiteenne, kuinka Härmälän alueen Lähitorin, Kuuselan Lähitorin, toimintaa voitaisiin kehittää?

Opiskelemme ylempää ammattikorkeakoulututkintoa, sosionomi (YAMK), Tampereen ammattikorkeakoulussa. Teemme opinnäytetyötä, jossa tutkimme eläkkeelle jääneiden ikääntyneiden osallisuuden kokemuksia ja sen ilmenemistä suhteessa Kuuselan Lähitorin toimintaan. Tutkimuksen kohderyhmää ovat 62–84 –vuotiaat. Tulosten avulla Kuuselan Lähitorin toimintaa voidaan kehittää asiakaslähtöisemmäksi.

Opinnäytetyötämme varten toivoisimme saavamme tietoa Teidän kokemuksistanne. Toteutamme haastattelun ryhmähaastatteluna helmi-maaliskuussa 2017. Ilmoittautussanne ryhmähaastatteluun sovimme haastattelunne tarkemman ajankohdan.

Haastattelut ovat luottamuksellisia ja tulokset käsittelemme nimettöminä. Henkilöllisyyttenne ei tule esiin tutkimuksen missään vaiheessa. Käytämme haastatteluita ainoastaan opinnäytetyöhömmme. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua syksyllä 2017. Opinnäytetyö tallennetaan sähköiseen Theseus – tietokantaan, jolloin se on luettavissa Internetin kautta.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmähaastatteluun: Kuuselan Lähitorin sosiaaliohjaaja Taru Malinen p. 044 710 9598 tai taru.malinen@tvpy.fi.

Ystävällisin terveisin

Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomi (YAMK)- opiskelijat

Katja Hakkarainen ja Taru Malinen

Liite 2. Haastattelulupa



Tampereen ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto

TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

HAASTATTELULUPA

Kevät 2017

Opiskelemme ylempää ammattikorkeakoulututkintoa, sosionomi (YAMK), Tampereen ammattikorkeakoulussa. Teemme opinnäytetyötä, jossa tutkimme ikääntyneiden osallisuuden kokemuksia ja sen ilmenemistä suhteessa Kuuselan Lähitorin toimintaan. Tulosten avulla kehitetään Lähitorin toimintaa.

Opinnäytetyötämme varten haluamme saada tietoa Teidän kokemuksistanne. Toteutamme haastattelun ryhmähaastatteluna.

Haastattelut ovat luottamuksellisia ja tulokset käsittelemme nimettöminä. Käytämme haastatteluita ainoastaan opinnäytetyöhömmme. Haastattelut äänitämme nauhurilla. Nauhojen purkamisen jälkeen nauhat hävitetään.

Kiitos osallistumisestanne!

Annan luvan käyttää haastattelumateriaalia opinnäytetyössä:

Tampereella ____.____.2017

allekirjoitus

nimenselvennys

Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomi (YAMK)- opiskelijat:

Taru Malinen

Katja Hakkarainen

Liite 3. Haastattelujen teemat

Osallisuuden kokemuksellisuus

- Mitä osallisuus mielestänne tarkoittaa?
- Miten osallisuus näyttäytyy elämässänne?
- Pystyttekö elämään haluamallanne tavalla? Pystyttekö päättämään elämäänne koskevista asioista?
- Saatteko tarpeeksi tietoa omaan elämäänne vaikuttavista asioista? Mistä?
- Saatteko kertoa mielipiteenne ja osallistua teitä koskevan toiminnan suunnitteluun?

Toimintakyky, voimavarat, toimijuus

- Mikä lisää osallisuuttanne? Miksi?
- Mikä heikentää osallisuuttanne? Miksi?
- Miten näette osallisuutenne toteutuvan tulevaisuudessa?

Osallisuus ja yhteisöt

- Millaisiin yhteisöihin tunnet kuuluvasi?
- Mikä merkitys niillä on elämäännne? Miksi?
- Miten koette tulleenne kuulluksi/huomioiduksi yhteisöissänne?
- Miten koette, että teihin suhtaudutaan yhteisöissänne?

Lähitorin toiminta

- Miksi osallistutte Lähitorin toimintaan?
- Miksi käytte säännöllisesti/epäsäännöllisesti Lähitorilla?
- Mikä mahdollistaa osallistumisenne Lähitorin toimintaan?
- Millaisena näet osallistumisesi Lähitorin toimintaan tulevaisuudessa?
- Jos ette pääsisi osallistumaan, kuinka se vaikuttaisi elämäännne?

Osallisuuden tasot Lähitorin toiminnassa

- Miten olette voineet vaikuttaa Lähitorin toimintaan?
- Miten toivotte voivanne jatkossa vaikuttaa Lähitorin toimintaan?

Osallisuus ja yhteisöt

- Millaisena näette / koette muiden ryhmäläisten roolin Lähitorilla?
- Millaisena näette / koette työntekijöiden roolin Lähitorilla?

Toiminnan kehittäminen ja asiakaslähtöisyys

- Mihin toimintoihin ja millä tavoin osallistut Lähitorilla?
- Miten kehittäisitte Lähitorin toimintaa?
- Jos Lähitorilla voisi olla mitä vain mitä haluaisit sen olevan?
- Miten toimintaa tulisi muuttaa, jotta osallistuisitte jatkossakin?