

Seniori Vamos

– vanhusten kokemuksia etsivän vanhustyön vapaaehtoistoiminnasta

Noona Mäkinen

Opinnäytetyö, syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Mäkinen Noona. Seniori Vamos – vanhusten kokemuksia etsivän vanhustyön vapaaehtoistoiminnasta. Syksy 2017, 62 s., 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vanhusten kokemuksia Helsingin Diakonissalaitoksen säätiön Seniori Vamos -hankkeen vapaaehtoistoiminnasta. Opinnäytetyö kartoitti vanhusten kokemuksia suhteesta vapaaehtoiseen, vapaaehtoistyön vaikutuksesta psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tavoitteena oli, että Seniori Vamos -hankkeen työntekijät voivat hyödyntää opinnäytetyöstä saatuja tietoja toimintansa kehittämisessä, jotta vanhukset saavat hyvää ja laadukasta tukea arkeensa. Opinnäytetyö tehtiin Seniori Vamos – hankkeen toiveesta.

Tulokset vanhuksien kokemuksista Seniori Vamos – hankkeen vapaaehtoistoiminnasta olivat positiivisia. Vanhusten tapaamiset vapaaehtoisten kanssa toivat hyvää mieltä, psyykkistä ja sosiaalista tukea ja todellista hyötyä arkeen esimerkiksi liikunnallisen kuntoutumisen myötä. Vanhukselle oli valittu sellainen vapaaehtoinen, jonka kanssa hänellä oli jotain yhteistä ja kaikki vanhukset olivat tyytyväisiä omaan vapaaehtoiseensa.

Vapaaehtoissuhteet olivat vakaita ja jatkuvia, mutta tästä huolimatta taustalla oli huolta toiminnan jatkumisesta ja itsen kokeminen taakkana. Vaatimaton asenne vanhuksilla liittyi myös omiin perhesuhteisiin. Vanhuus oli tuonut haastateltaville uudenlaisen yksinäisyyden kokemuksen elämään, joka saattoi johtaa syrjäytymiseen. Joillekin vanhuksille vapaaehtoinen oli ainut hänen luonaan käyvä ihminen.

Asiasanat: etsivä vanhustyö, vapaaehtoistyö, vanhuus, syrjäytyminen, yksinäisyys

ABSTRACT

Mäkinen Noona. Seniori Vamos – the experiences of old people on voluntary work. Language: Finnish. Autumn 2017. 62 p., 4 appendices.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Degree: Nursing.

The objective of this thesis was to describe the experiences that old people had on voluntary work organized by Seniori Vamos –project of the Helsinki Deaconess Institute. The thesis studied the old people's psychological, social and physical health. The aim was to obtain information, that could be utilized to improve Seniori Vamos project's work in a way that old people would receive support of good quality.

The results of the experiences on voluntary work were positive. Meetings with the voluntary workers brought psychological, social and physical support to the old people. The old people had been paired with a voluntary worker who shared same interests and the old people were overall happy with the pairing.

The relationships between the old people and the voluntary workers were stable long-term relationships, however despite that the old people were worried about the future continuing of the relationship and thought they were a burden. The old people had a very modest attitude towards both the voluntary workers and their family.

The process of getting old and its side effects had resulted in loneliness, which potentially was leading to social exclusion. For some of the old people, the voluntary worker was the only person to visit them.

Keywords: detective work with elderly, old age, voluntary work, social exclusion, loneliness

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 IKÄÄNTYMINEN	7
2.1 Toimintakykyyn liittyviä muutoksia.....	7
2.2 Syrjäytymisen ja yksinäisyyden kokemus.....	11
2.2.1 Yksinäisyys	11
2.2.2 Syrjäytyminen	12
2.3 Vanhuspalvelujen kehittäminen.....	13
2.3.1 Etsivä vanhustyö etsii ja löytää	14
2.3.2. Vapaaehtoistoiminta tähtää yhteiseen hyvään.....	16
2.3.3 Seniori Vamos – kohti laadukkaampaa vanhuutta	17
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	19
4. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	20
4.1. Laadullinen tutkimus.....	20
4.2 Teemahaastattelu.....	20
4.3 Haastateltavat	20
4.4 Aineisto.....	21
5. TULOKSET	23
5.1 Vanhuksen kokemus yksinäisyydestä ja syrjäytymisestä.....	23
5.2 Omaisten rooli vanhuksen elämässä.....	27
5.3 Vanhus ja vapaaehtoinen – millainen on vapaaehtoinen ja millaista toiminta vapaaehtoisen kanssa on?	30
5.4 Vapaaehtoistyön vaikutus psykososiaaliseen hyvinvointiin	34
5.5 Vapaaehtoistyön vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen	35
5.6 Seniori Vamos –toiminta osana vanhusten palvelukokonaisuutta	37
5.7 Vanhusten ajatuksia Seniori Vamos -hankkeesta	38
6. POHDINTA	41
6.1 Kasvava tarve vapaaehtoistoiminnalle ja etsivälle vanhustyölle.....	41
6.2 Yksinäisyyden ja syrjäytymisen kokeminen.....	42

6.3 Tukevatko perhe ja lähipiiri vanhusta riittävästi?	44
6.4 Vanhusten vaatimaton asenne ja etsivä vanhustyö.....	45
6.5 Seniori Vamos -hankkeen vapaaehtoisten toiminta vanhusten kanssa..	46
6.6 Vanhuksen ja vapaaehtoisen suhteen mahdolliset kommunikaatio- ongelmat.....	49
6.7 Vapaaehtoistyö ei ole hoitotyötä.....	50
6.8 Vanhusten ehdotukset toiminnan kehittämiseksi.....	51
6.9 Opinnäytetyön luotettavuus.....	52
6.10 Opinnäytetyön eettisyys	53

LIITE 1: Saatekirje

LIITE 2: Kirjallinen lupa haastatteluun

LIITE 3: Apukysymykset teemahaastattelussa

LIITE 4: Tarina onnistumisesta

1 JOHDANTO

Suomalaisessa yhteiskunnassa on käynnissä demografinen muutos, jonka seurauksena on ajankohtaista tarkastella ja kehittää vanhushpalveluja. Yli 65-vuotiaiden prosentuaalinen osuus on kasvanut ja jatkaa kasvamistaan tulevaisuudessa (Tilastokeskus 2017). Vanhushpalvelujen tarve tulee olemaan suurimmillaan 2020- ja 2030-luvulla, kun sodan jälkeen syntynyt suuri määrä lapsia eli ns. suuret ikäluokat vanhenevat ja tarvitsevat hoivaa (Marin & Hakonen 2003, 15).

Vanhuuden alkuaika on usein aktiivista, mutta noin 75-vuotiaasta lähtien ihmisen biologinen vanheneminen heikentää elintoimintoja ja toimintakykyä niin, että itsenäinen arkielämä vaikeutuu ja hoivan tarve sekä riippuvuus muista ihmisistä kasvaa (Noppari & Koistinen 2005, 15). Biologisen vanhenemisen tuoman uuden elämäntilanteen myötä vanhus on syrjäytymisriskissä. Vanheneminen voi johtaa syrjäytymiseen esimerkiksi tukiverkoston puuttumisen tai arkielämän toimintojen tuen riittämättömyyden seurauksena. (Engeström, Niemelä, Nummijoki & Nyman 2009, 28-32.)

Yhteiskunnassamme pyritään takaamaan kaikille hyvä ja arvokas elämä. Vanhuspolitiikan keskeisiä linjauksia ovat ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen, itsenäisen selviytymisen tukeminen ja hyvän hoidon tuottaminen (Noppari & Koistinen 2005, 12). Vanhushpalvelujen kehittäminen on tärkeää, jotta yhteiskunta voisi kehittää palveluja, jotka johtavat kohti hyvää ja arvokasta elämää. Tulevaisuus haastaa terveydenhuollon ammattilaisten tueksi vapaaehtoisia ihmisiä vanhustyöhön. Mielekkään vanhuuden turvaamiseksi yhteiskunnassa tulisi lisätä sekä vapaaehtoistyötä että levittää etsivän vanhustyön toimintamallia vanhusten saattamiseksi palveluiden ja avun piiriin. (Raha-automaattiyhdistys 2015.) Opin- näytetyön tarkoitus on selvittää vanhusten kokemuksia etsivän vanhustyön hankkeen vapaaehtoistoiminnasta.

2 IKÄÄNTYMINEN

lääkkäät ihmiset yli 65–vuotiaista eteenpäin ovat suuri joukko, jonka määrittelemisen yhtenäisen käsitteen alle on haastavaa yksilöiden suuren monimuotoisuuden vuoksi. Lääkkäät ihmiset eivät ole yhtenäinen ryhmä palveluiden tarvitsijoina ja käyttäjinä, vaan joukossa on paljon erilaisia ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Lääkkäiden ihmisten palveluntarve vaihtelee palvelutarpeen ulkopuolella olevista iäkkäistä sellaisiin iäkkäisiin, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista laitoshoidoa. Lääkkäät ovat sosioekonomiselta ja etniseltä taustaltaan erilaisia ja kyky osallistua yhteiskunnan ja yhteisön toimintoihin vaihtelee. (Voutilainen & Tiikkanen 2008, 42-43.)

Gerontologian kirjallisuudessa käytetään termejä kolmas ja neljäs ikä. Kolmas ikä on ajanjakso noin 65- 80 ikävuoden välillä, joka merkitsee työiän ja varsinaisen vanhuuden välissä olevaa ajanjaksoa. Kolmannessa iässä yksilö on eläkeiän alussa ja toimii aktiivisesti yhteiskunnassa. Neljäs ikä sijoitetaan alkavan noin 80-vuodesta ylöspäin elämän loppuun. Neljäs ikä käsittää varsinaisen vanhuuden, jolloin riippuvuus muista ihmisistä kasvaa ja autonomia vähenee. (Voutilainen & Tiikkanen 2008, 42-44.)

lääkkäistä ihmisistä käytetään monia käsitteitä kuten ikääntyvä, ikääntynyt, ikäihminen, eläkeikäinen, seniori ja vanhus (Voutilainen & Tiikkanen 2008, 42-43). Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitettä vanhus, koska opinnäytetyön tilaaja Seniori Vamos -hanke käyttää omassa toiminnassaan käsitettä vanhus.

2.1 Toimintakykyyn liittyviä muutoksia

Toimintakykyyn vaikuttavat sekä fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset asiat. Toimintakykyyn liittyy sekä lääketieteellisesti määritetty terveydentila että sen, miten sairauksien kanssa pärjätään. Toimintakyky ei ole pelkästään kykyä toimia vaan myös sisäinen halukkuus ja osaaminen ja ympäristön edellytykset muodostavat toimintakyvyn kokonaisuuden. (Noppari & Koistinen 2005, 15.)

Toiminta- ja liikkumiskyky vaikeutuu vanhemmiten, jolloin avun tarve lisääntyy. Toiminta- ja liikkumiskyvyn heikentyminen vähentää kykyä hakeutua kodin ulkopuolelle harrastusten ja ystävien pariin. Kodin ulkopuolelle lähtemisen kynnyks saattaa nousta, jonka seurauksena vanhus jää kotiin. Yhteiskunnassa osallistuvana aktiivisena toimijana aikaisemmin ollut vanhus saattaa muuttua syrjäytyneeksi passiiviseksi kotihiireksi. Asuinympäristö kuten esimerkiksi hissittömyys tai korkeat raput saattavat heikentää toimintakykyä. (Engeström ym. 2009, 28-32.) Seniori Vamos –hankkeelle tehty Turula-Widerholmin (2015) opinnäytetyö tutki vanhusten kokemuksia syrjäytymisestä ja yksinäisyydestä ja yksi tutkimuksen tärkeä tulos oli asuinympäristön levähdyspaikkojen vähyys ja sen vaikutus vanhusten ulkoilukäyttäytymiseen.

Toiminnanvajaus on kyseessä silloin, kun yksilön kyvyt ja ympäristön asettamat vaatimukset eivät kohtaa. Toimintakyvyn heikentyminen voi johtaa lopulta siihen, että vanhus tarvitsee laitoshoidon. (Sosiaali ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2003, 103.) Toiminta- ja liikuntakyvyn heikkenemiseen vaikuttavat myös tapaturmien pelko, häpeä ja arkuus, päihteiden käyttö, sosiaalisen tuen puute, masennus ja muistisairaudet (Engeström ym. 2009, 28-32).

Fyysiset muutokset ovat seurausta elimistön biologisesta vanhentumisesta. Sairaudet, kivut ja toimintakyvyn lasku aiheuttavat avuttomuutta ja riippuvuutta muista (Stakes 2006, 24). Muistisairaudet ikääntyvillä aiheuttavat eniten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelun tarpeita (Viinisalo-Heiskanen 2011, 44).

Liikkuminen hankaloituu vanhemmiten. Itsenäisen liikkumiskyvyn heikentyminen on usein ensimmäisiä merkkejä siitä, että toiminnanvajaus on alkanut kehittyä ikääntyneellä. Itsenäisen liikkumiskyvyn voidaan ajatella tarkoittavan itsenäistä liikkumiskykyä apuvälineillä ilman toisen ihmisen avustusta. (Voutilainen & Tiikkanen 2008, 42-43.) Vanhuksen fyysinen kunto voi heiketä niin, että on mahdollista tai erittäin vaikeaa lähteä kotoaan ulos tapaamaan ihmisiä (Salonen 2015, 70-71).

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan liikunnallinen kuntoutus on edullinen ja tehokas keino alentaa pitkällä aikavälillä ulkopuolisen avun ja laitoshoidon tarvetta. Sosiaali- ja terveysministeriö suosittelevat huonokuntoisten vanhusten liikuntamahdollisuuksien parantamista, joka on edullinen ja tehokas keino kohentaa toimintakyvyltään heikentyneen, mutta vielä kotona asuvan vanhuksen elämänlaatua ja ehkäistä vakavimpien toiminnanvajauksien syntymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003, 110-111.)

Sosiaaliset muutokset johtuvat usein sosiaalisten verkostojen heikkenemisestä. Vanhuusiällä on monia syitä sosiaalisten suhteiden heikentymiselle (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29). Sosiaalinen kanssakäyminen usein pienenee vanhemmiten ja se on tavallaan luonnollinen seuraus oman ikäluokan vanhenemisestä. Puoliso ja muut läheiset ystävät saattavat kuolla. Monesti vanhuksen ikätoverit ja ystävät saattavat olla toimintakyvyttömiä ottaakseen yhteyttä. (Salonen 2015, 70-71.) Sosiaalisen verkostoa voidaan kartoittaa vanhuksen sosiaalisten kontaktien määrällä, tiheydellä ja saadun tuen määrällä (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29).

Sosiaalisuus toimii voimavarana, joka osaltaan mahdollistaa yhteiskunnan toimintaan osallistumisen. Yhteistoiminta, sosiaalinen tuki ja tiedonkulku vähenevät sosiaalisten suhteiden vähentyessä. Sosiaaliset verkostot välittävät tietoa ja luovat turvallisuuden tunnetta, kun on ihmisiä joihin voi luottaa ja joilta saa apua. Sosiaalisen kanssakäymisen tärkeimpiä piirteitä ovat vertaistuki, keskinäinen tasavertaisuus, avunanto ja huolenpito. (Salonen 2015, 70-71.) Toimivien sosiaalisten suhteiden merkitys terveyden kannalta on todettu lukuisissa tutkimuksissa. Ulkopuolisen henkilön tuoma tuki ja turva saattavat olla korvaamattomia. (Leinonen 2011, 24.) Sosiaalinen tuki vaikuttaa myönteisesti oman terveyden ylläpitoon ja siitä huolehtimiseen (Näslidh-Ylispangar 2012, 131).

Vastavuoroiset ihmissuhteet, sekä vanhat että uudet, luovat mielen hyvinvointia. Vanhus, kuten kuka tahansa muukin, tarvitsee keskustelukumppania ja tukea rakentaaksemme ja vahvistaaksemme omaa identiteettiämme. Jatkuvuus ja varmuus toistuvasta yhteydenpidosta tuo tunteen omasta merkityksestä toisille, vahvistaa itsetuntoa ja virkistää mieltä. (Sosiaali ja terveysministeriö 2003, 94.)

Mielihyvä, jota ihminen saa keskinäisestä luottamuksesta ja kommunikoinnista, edistää mielenterveyttä. Tunne omasta hyödyllisyydestä ja siitä, että voi olla avuksi kohottaa itsetuntoa ja voimaannuttaa. Onnistumisen tunne, myönteinen palaute ja arvostus tuovat voimia ja iloa elämään. (Salonen 2015, 70-71.) Sosiaalinen tuki ja tunne kuulumisesta on tärkeä voimavara. Sosiaalinen yhteys toisiin ihmisiin ylläpitää minuuden tunnetta myöhäisellä iällä (Suomi & Hakonen 2008, 136).

Psyykkiset muutokset ovat myös osa vanhuutta. Vanhenemiseen kuuluu ikävaiheeseen kuuluvia ominaisia kehitystehtäviä, jotka ovat eletyn elämän läpikäyminen, luopuminen, sureminen, sopeutuminen ja hyväksyminen. Tyytyväisyyden tunteet eletystä elämästä ja muistot ovat myös osa vanhuuden psykologiaa. (Noppiari & Koistinen 2005, 15.)

Mielenterveyteen kuuluu kyky tasapainottaa mieli vaikeuksien ilmaantuessa ja sopeutua ja rakentua uudelleen. Mielen eheys ja mielen tasapaino kuvastavat mielenterveyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003, 87.) Mielenterveyden heikentymisen riskejä ovat huono taloudellinen tilanne, heikentynyt terveys ja toimintakyky, yksinäisyys ja menetysten kokeminen. Mielenterveyden ongelmien erityispiirre iäkkäillä on se, että ne peittyvät herkästi muiden sairauksien alle. (Sosiaali ja terveysministeriö 2003, 174.)

Mielenterveyttä voidaan edistää, ylläpitää ja parantaa yksilötasolla, perhetasolla, muilla vastavuoroisilla ihmissuhteilla, yhteiskunnan tasolla ja palvelujärjestelmän toimijoiden kautta (Sosiaali ja terveysministeriö 2003, 93-95). Mielenterveyden heiketessä avun pyytämisen kynnyks on usein korkeampi kuin kehon terveyden heikentyessä. Vaikeus hakea apua mielenterveyden ongelmiin liittyy mahdollisesti omaan häpeään tai syyllisyyden tunteeseen tai pelkoon leimautumisesta. (Haarakangas 2011, 175.)

Iäkkäiden ihmisten mielen hyvinvointia uhkaavat riskit ja siten myös tarpeet ovat erilaisia, mikä edellyttää yksilöllistä arviointia ja riskitekijöihin puuttumista (Leino-

nen 2011, 24). Vanhusten hoivan tarvetta määräävät myös psyykkiset tekijät, kuten esimerkiksi mielenterveysongelmat, alkoholinkäytön yleistyminen, perheväkivalta vanhusten suhteissa ja yksinasuvien määrän lisääntyminen (Stakes 2006,14). Sellaiset vanhukset, joilla ei ole voimia välittää itsestään tai vaatia itselleen palveluita ja motivaatiota oman terveyden huolenpitoon saattavat jäädä palvelujärjestelmien ulkopuolelle vaikka juuri he tarvitsivat eniten sosiaali- ja terveysalan palveluita (Näslidh-Ylispangar 2012, 132).

2.2 Syrjäytymisen ja yksinäisyyden kokemus

Syrjäytyminen, yksinäisyys ja masentuneisuus liittyvät läheisesti toisiinsa, mutta ovat kuitenkin erillisiä eivätkä välttämättä aina esiinny kaikki samaan aikaan. Vanhuksen kokemusta eristäytyneisyyden tunteesta voidaan tarkastella myös emotionaalisen ja sosiaalisen eristäytyneisyyden kautta. Vanhus voi kokea olevansa emotionaalisesti eristäytynyt, vaikka häntä ei voisi luokitella sosiaalisesti syrjäytyneeksi. (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29.)

2.2.1 Yksinäisyys

Yksinäisyys on yleistä laajan suomalaisen kotona asuvaan ikääntyneeseen väestöön kohdistuvan tutkimuksen mukaan. Vanhuuteen liittyvä toimintakyvyn heikkeneminen altistaa yksinäisyydelle ja syrjäytymiselle. Suomalaisessa ikääntyneisiin kohdistuneessa tutkimuksessa tavallisimmiksi yksinäisyyttä aiheuttaviksi tekijöiksi vanhukset nimesivät oman sairauden ja heikentyneen toimintakyvyn, puolison kuoleman ja ystävien vähyyden, läheisen omaisen puuttuminen, merkityksellisen elämä, perhehuolet ja puutteelliset asuinolot. (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29.)

Yksinolo voi olla joillekin henkilöille tyhjyyttä, yksinäisyyttä ja ahdistusta. Yksinäinen ei kykene tai uskalla ottaa kontaktia toisiin ihmisiin. Vastavuoroisten ihmissuhteiden puuttuminen voi johtaa erakoitumiseen ja syrjäytymiseen. (Haarakan-

gas 2011, 197.) Toimimattomuus, yksinäisyys, sosiaalisista suhteista vetäytyminen, arkisia askareita haittaavat sairaudet ja mahdollisesti myös elämänkulun aikana vähäinen osallistuminen erilaisiin aktiviteetteihin heikentävät yksilön hyvinvointia (Salonen 2015, 72).

Yksinäisyyden kanssa korreloivat masentuneisuus, pessimistinen elämäntilanne, ystävien tapaamisiin liittyvien odotusten toteutumattomuus, yksin asuminen, leskeys, tarpeettomuuden tunne, lasten tapaamisiin liittyvien odotusten toteutumattomuus ja heikentynyt terveydentila. Yksinäisyyden kokemiselta suojaa elämään tyytyväisyys, elämänhaluisuus, itsensä tarpeelliseksi ja onnelliseksi kokeminen ja tulevaisuuden suunnitelmat. (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29)

Masentuneisuus ja yksinäisyys ovat keskeisiä iäkkäiden ihmisten mielen hyvinvointia ja kotona selviytymistä uhkaavia tekijöitä. Näiden molempien ilmiöiden on todettu olevan kiinteässä yhteydessä toisiinsa. (Leinonen 2011, 24.) Kvalitatiivinen tutkimus selvitti, että noin kolmannes alakuloiseksi todetuista koki suurta yksinäisyyttä (Sosiaali ja terveysministeriö 2003, 91). Yksinäisyyden kokeminen koetaan hävettävänä ja omasta yksinäisyyden kokemuksesta on vaikea puhua (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29). Henkilöt, jotka ovat yksinäisiä, tarvitsevat tukea ja rohkaisua osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan (Leinonen 2011, 24).

2.2.2 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen on yksilöä yhteisöön yhdistävien siteiden heikkeneminen ja tästä aiheutuva huono-osaisuus. Syrjäytymisen syy ja seuraus on yksilöllinen yhdistelmä useampaa tai yhtä tekijää kuten koulutus, työmarkkina-asema, elintaso, terveys, sosiaaliset suhteet ja elinympäristö. Viime vuosina on tutkittu enemmän vanhusten syrjäytymistä kuin ennen. Vanhusten syrjäytymisen tarkastelu on uusi ilmiö ja esimerkiksi vuoden 2003 hallitusohjelman köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen vastaisessa kansallisessa ohjelmassa ei käsitelty vanhusten syrjäytymistä. (Engeström ym. 2009, 25.)

Syrjäytymistä on perinteisesti käsitelty köyhyydestä tai yksinäisyydestä johtuvana syrjäytymisenä. Vanhusten syrjäytyminen on monimuotoista ja siinä on omia erityispiirteitä, kuten toiminta- ja liikkumiskyvyn heikkeneminen sekä dementia, jotka liittyvät vanhenemiseen. Dementiasta johtuva syrjäytyminen on oma syrjäytymisen muotonsa, kun yksilö ei enää tunnista läheisiään tai ympäristöään. (Engeström ym. 2009, 26-27.)

Eniten syrjäytymistä vanhuksilla aiheuttaa yksinäisyys. Vanhustenhuollon toimijoiden käsityksien mukaan vanhusten syrjäytymisen suurimpia syitä ovat yksinäisyys ja toiminta- ja liikkumiskyvyn heikkeneminen. Syrjäytymisen syitä olivat myös syrjäytyminen dementia, sairaudet, köyhyys, mielenterveysongelmat ja alkoholin käyttö. Yksilöllinen taipumus erakoitua tai koko elämän viettäminen ilman sosiaalista tukiverkkoa johtaa helposti syrjäytymiseen. (Engeström ym. 2009, 28-32.) Rahatilanne voi myös vaikuttaa siihen, mitä resursseja vanhuksella on haakeutua kodin yksinäisyydestä seuraan kodin ulkopuolelle (Stakes 2006,14).

2.3 Vanhuspalvelujen kehittäminen

Vanhuspalvelujen kehittäminen on ajankohtaista, koska Suomessa on käynnissä demografinen muutos. Sotien jälkeen ikärakenne on ollut talouskasvulle ja julkis- taloudelle suotuinen, kun väestössä on ollut paljon työikäisiä ja verraten vähän ikääntyneitä. Suomen väestömäärän kasvun odotetaan kääntyvän laskuun 2020-luvun lopulla. Väestömäärän kasvua on ylläpitänyt maahanmuutto ja eliniän- odote, vaikka syntyvyys on ollut jo pitkään alle uusiutumistason. Käynnissä oleva demografinen muutos on ikääntyneiden henkilöiden määrän kasvu väestössä, kun samalla sekä työikäisten että lasten määrä vähenee. Seuraavien vuosien aikana eläkkeelle on siirtymässä myös ihmisiä, jotka jäivät työttömiksi 1990-alussa ja heidän eläkkeensä tulee jäämään pieneksi. (Stakes 2006,14-18.)

Taulukko 1. Suomen väestönkasvu ja väestönkasvun ennusteet (Tilastokeskus 2017).

Vuosi	1900	1950	1990	2000	2010	2020	2030	2040	2050	2060
Yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä	5,4%	6,7%	13,5%	15%	17,5%	22,6%	25,6%	26,3%	27,3%	28,8%

Tutkimuksessa vuodelta 2004 selvitettiin, että viidesosa 60 vuotta täyttäneistä vastaajista koki saamansa avun jonkin verran tai aivan liian vähäiseksi (Stakes 2006, 29). Vuonna 2000 ja 2011 tehtyjen tutkimusten mukaan yli 75-vuotiaiden kohdalla apu on liian vähäistä yli 10 prosentilla naisista ja yli 5 prosentilla miehistä (Kehusmaa 2014, 32).

Perheen ja lähipiirin rooli on muuttunut modernisoituneessa teollistuneessa maailmassa. Ennen teollistumista ja hyvinvointiyhteiskunnan muotoutumista vanhuksesta huolehtiminen on ollut perheen vastuulla, mutta nykyisin vastuu vanhusten hyvinvoinnista on siirtynyt enenevässä määrin yhteiskunnalle. Yhteiskunnan lisääntyneestä vastuusta huolimatta perhe ja lähipiiri ovat edelleen keskeisiä avunantajia. (Suomi & Hakonen 2008, 237.)

Käynnissä oleva demografinen muutos aiheuttaa painetta vanhustalouden kehittämiseksi (Stakes 2006,18). Sosiaalialan kansallinen kehittämishanke tavoittelee ehkäisevän toiminnan kehittämistä, palvelujen uudenaikaistamista. Ehkäisevän sosiaalipolitiikan käsite on laaja, mutta se pitää sisällään hyvinvoinnin ymmärtämisen kokonaisvaltaisena, kansalaisten elämänhallinnan ja omatoimisuuden tukemisen. Pitkällä tähtäimellä toiminnan on oltava taloudellisesti kannattavaa ollakseen kestävää toimintaa. (Suomi & Hakonen 2008, 111-112.)

2.3.1 Etsivä vanhustyö etsii ja löytää

Etsivä vanhustyö tapahtuu yleensä kohderyhmän elinympäristössä. Etsivä vanhustyö tähtää löytämään palvelujen pariin sellaisia henkilöitä, jotka eivät itse tai joiden sosiaalinen verkosto ei ole kykenevä hakemaan apua terveyden tukemiseen. Etsivä vanhustyö on mielenterveystyötä. Mielenterveystyö on mitä tahansa mielenterveyden edistämiseksi tehtävää työtä. Ulkopuolinen henkilö, kuten esimerkiksi perheenjäsen, on monesti se henkilö, joka hakee apua läheiselleen, jos läheisen mielenterveys on koetuksella. (Haarakangas 2011,173-175.) Etsivän

vanhustyön toimintamallissa korostuu juuri se, että työntekijä ei oletta vanhuksen itse pyytävän palveluita välttämättä suoraan (Kuikka 2015).

Etsivällä vanhustyöllä tavoitetaan sellaiset henkilöt ja ryhmät, joihin ei saada yhteyttä nykyisten palvelujen tai perinteisten sosiaali- ja terveystalouden avulla. Etsivän vanhustyön tavoitteena on toteuttaa jatkuva palveluketju syrjäytymisvaarassa oleville tai jo syrjäytyneille vanhuksille. (Kuikka 2015.) Riskiryhmiä ovat yksinäiset, leskeytyneet, oman tai läheisen sairauden rasittamat ja niukassa taloudellisessa tilanteessa olevat vanhukset. (Sosiaali ja terveysministeriö 2003, 96). Etsivän vanhustyön työntekijän on itse arvioitava ja huomioitava mahdollinen avun tarve ja osata ehdottaa oikeaa palvelua tai aktiviteettia asiakkaalleen (Kuikka 2015).

Ikääntyneille suunnatuista ehkäisevistä, terveyttä edistävästä ja varhaisen puuttumisen toimintamalleissa on todettu kunnissa olevan puutetta. Uudenlaiset näyttöön perustuvat ja osallisuutta lisäävät työmenetelmät ikääntyneiden omissa asuin- ja elinympäristöissä ovat tarpeen. (Leinonen, 2011, 24.) Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemiin toimenpide-ehdotuksiin mielenterveyden edistämiseksi ikääntyneillä kuuluvat mielenterveysongelmista kärsivien iäkkäiden ihmisten löytäminen, riskiryhmien tunnistaminen, yhteistyön lisääminen iäkkäiden, omaisten ja ammattihenkilökunnan kesken ja vastavuoroisen vuorovaikutuksen lisääminen kaikilla yksityisillä ja yhteiskunnallisilla foorumeilla. (Sosiaali ja terveysministeriö 2003, 96.)

2.3.2. Vapaaehtoistoiminta tähtää yhteiseen hyvään

Vapaaehtoistoiminta on palkatonta, vapaasta tahdosta kumpuavaa yleishyödyllistä toimintaa, joka on usein organisoitu jonkun tahon avustuksella. Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on vahvistaa ihmisen sosiaalista verkostoa ja arjessa selviytymistä. Se voi olla keskinäistä tukea vertaistoiminnan muodossa, toisten ihmisten auttamista palvelutoimintana ja yhteiskunnallista osallistumista kansalaisvaikuttamisen ja järjestötoiminnan kautta. (Engeström ym. 2009, 115.)

Vapaaehtoistyö on psykososiaalista tukea, jossa molempien tulisi saada suhteesta itselleen positiivisia vaikutuksia. Vapaaehtoistyössä sekä vapaaehtoinen että vanhus saavat tunteen tarpeellisuudesta, hyödyllisyydestä, henkisen yhteyden luomisesta ja emotionaalisesta kohtaamisesta. Vanhukselle läheinen ihminen voi olla myös vapaaehtoinen. (Näslindh-Ylipangar 2012, 177) Vapaaehtoistyötä voi olla viedä vanhus ulos omasta kodistaan, keskustella vanhuksen kanssa ja auttaa häntä arjen askareissa (Engeström ym. 2009, 135).

Vapaaehtoistyö luo mahdollisuuksia hyvinvoinnin parantamiseksi. Vapaaehtoistoiminta hyödyttää vanhustyötä, koska se toimiessaan ylläpitää vanhuksen kokonaisvaltaista toimintakykyä. Vapaaehtoistyön ei kuulu olla hoitoa, joka tuntuu vapaaehtoiselle työnteolta ja vapaaehtoistyö ei korvaa hoitotyön tarvetta. Vapaaehtoistyö ei ole ammatillista toimintaa eikä näin ollen voi korvata ammattilaisen tekemää työtä. Hoitotyö, kuten kotihoidon käynnit vanhuksen luona ovat erillisiä tapahtumia. (Engeström ym. 2009, 135-163.) Kotipalveluiden ulkoistaminen mm. ateriapalveluiksi tai kauppakassipalveluiksi on muuttanut kotihoidon luonnetta. Hoitotyöntekijöiden vanhusten kanssa viettämä aika on palvelujen ulkoistamisen myötä vähentynyt. Palveluiden erillisuus ja palveluiden työntekijöiden vaihtuvuus lisäävät tarvetta vapaaehtoistoiminnalle. (Stakes 2006, 37.)

Sosiaali- ja terveysministeriön läkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen –julkaisussa on ehdotettu vapaaehtoistyön tukeminen

yhdeksi toimenpiteeksi vanhusten toimintakyvyn tukemiseksi (Ruoppila & Suutama 2003, 167). Vapaaehtoistyön lisääntyminen yhteiskunnassa on toivottava suuntaus kunnallisen ja valtiollisen hyvinvointi- ja terveysjärjestelmän rinnalle. Hoitoalan työntekijöiden on tarpeellista tuntee erilaisia yhteistyötahoja, joihin he voivat tarvearvioinnin jälkeen ohjata potilaitaan. (Engeström ym. 2009, 135-163.)

2.3.3 Seniori Vamos – kohti laadukkaampaa vanhuutta

Seniori Vamos – hanke on Helsingin Diakonissalaitoksen säätiön etsivän ja osallistavan seniorityön kehittämishanke. Seniori Vamos -hanke etsii ja tukee vanhuksia, jotka ovat jääneet palveluiden ulkopuolelle tai muuten syrjään. Tavoitteena on tukea vanhusten mielekästä ja ihmisarvoista kotona asumista. Toiminta tapahtuu pääasiallisesti Helsingissä Kallion kaupunginosassa ja lähialueella. Seniori Vamos – hanke organisoii vapaaehtoistoimintaa syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien vanhusten ja vapaaehtoisten välillä.

Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kotihoidon työntekijä voi ottaa yhteyttä hankkeen työntekijöihin ja välittää vapaaehtoistyöntekijän vierailusta mahdollisesti hyötyvän vanhuksen yhteystiedot Seniori Vamos –hankkeen työntekijöille. Seniori Vamos –hankkeen työntekijät aloittavat vanhuksen yhteystiedot saatuaan sopivan vapaaehtoisen etsinnän vanhukselle ja saattavat vapaaehtoisen ja vanhuksen yhteen. (Helsingin Diakonissalaitos 2016.)

Seniori Vamoksen työntekijät haastattelevat vapaaehtoisiksi haluavat. Haastattelussa vapaaehtoisen kanssa käydään läpi toiveet ja ajatukset vapaaehtoistointaan liittyen ja kartoitetaan sitä, millainen vanhus sopisi vapaaehtoiselle. Tarkoituksena on löytää vanhus–vapaaehtoispari, joka olisi mahdollisimman pitkäaikainen ja toisi sisältöä molempien elämään. Prosessin tarkoituksena ei ole kriittisesti arvioida vapaaehtoista, mutta katsoa, että vapaaehtoinen on tasapainoinen ja hyväntahtoinen henkilö. Seniori Vamoksen työntekijät tekevät haastattelun jälkeen arvion siitä, kuka viihtyisi mahdollisesti kenenkin seurassa. (Helsingin Diakonissalaitos 2016.)

Sopivan vanhus-vapaaehtoisparin löydyttyä hankkeen työntekijä tutustuttaa parin toisilleen ensikäynnillä ja huolehtii tapaamisen sujuvuudesta ja toiminnan turvallisuudesta molemmille osapuolille. Ensitapaamisen jälkeen vanhus ja vapaaehtoinen voivat itsenäisesti suunnitella tapaamistensa aiheen ja ajankohdan. Seniori Vamos – hankkeen työntekijät toimivat taustatukena, joihin voi tarvittaessa ottaa yhteyttä. (Helsingin Diakonissalaitos 2016.)

Seniori Vamos –hankkeen vapaaehtoiset toimivat psykososiaalisena tukena. Ennen vapaaehtoistyön aloittamista sekä vapaaehtoisen että vanhuksen kanssa käydään yhdessä tarkasti säännöt esimerkiksi rahankäyttöön ja aputoimiin liittyen. Seniori Vamoksen vapaaehtoinen ei käytä tai ota vastaan rahaa vanhukelta eikä ole myöskään siivous tai kauppa-apu vanhukselle. Yhteisesti sovittaessa vapaaehtoinen ja vanhus voivat tehdä pientä siivousta yhdessä tai vanhus voi halutessaan tarjota kahvit vapaaehtoiselle, mutta kaiken toiminnan tulisi perustua vapaaehtoisuuteen ja hyvään mieleen sekä luottamukseen. Vapaaehtoistyön ideaali perustuu molempien osapuolien riippumattomuuteen toisistaan. (Kuronen 2015, 155.)

Seniori Vamos –hanke on saanut Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STEA) avustusta ja on ollut osa Raha-automaattiyhdistyksen Eloisa ikä – avustusohjelmaa (2012-2017), jota Vanhustyön keskusliitto on koordinoanut. Ohjelman tarkoituksena oli luoda edellytyksiä ikäihmisten hyvälle arjelle. Haasteita vanhuudessa ovat esimerkiksi osallistavan ja mielekkään tekemisen puute, ympäristön ja liikkumisen hankaluus, yhteiskunnan kielteiset asenteet, yksinäisyys ja koetun elämänlaadun heikentyminen ja palvelujen sekä ennalta ehkäisevän toiminnan riittämättömyys. (Raha-automaattiyhdistys 2015.) Eloisa ikä – avustusohjelman tavoitteita ovat ikäihmisten osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen, ongelmien ennaltaehkäisy ja ongelmia kohdanneiden auttaminen. Lisäksi avustusohjelma pyrkii asennemuutokseen yhteiskunnassa myönteisen ikäidentiteetin vahvistamiseksi. (Raha-automaattiyhdistys 2016.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla vanhusten kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta. Haastattelumateriaalin pohjalta on tarkoitus myös pohtia kehittämisideoita vapaaehtoistoimintaan.

Tutkimuskysymys on:

- Millaisia kokemuksia vanhuksilla on Seniori Vamos – hankkeen vapaaehtoistoiminnasta?

Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa vanhusten kokemuksia suhteesta vapaaehtoiseen, vapaaehtoistyön vaikutuksesta psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Haastatteluissa on mahdollista tuoda esille vanhusten oma ääni ja näkökulma. Tavoitteena on, että Seniori Vamos -hankkeen työntekijät voivat hyödyntää opinnäytetyöstä saatuja tietoja toimintansa kehittämisessä, jotta vanhukset saavat hyvää ja laadukasta tukea arkeensa.

Opinnäytetyö tehdään Seniori Vamos – hankkeen toiveesta, koska he tarvitsevat kirjallista tietoa työn tärkeyden esille tuomisessa ja toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyön myötä Seniori Vamos – hanke ja Raha-automaattiyhdistyksen Eloisa ikä – avustusrahaohjelma sidosryhmineen saavat tärkeää tietoa vapaaehtoistoiminnasta.

4. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1. Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus kuvailee tutkittavaa asiaa empiirisen tutkimuksen tuottaman tutkimusmateriaalin avulla. Tutkimuksesta saadun tiedon tulkitsemisen apuna käytetään tutkimuksen viitekehystä eli teoriaa. Viitekehysten muodostavat tutkimusta ohjaava metodologia ja se, mitä tutkittavasta ilmiöstä tiedetään ennestään. Laadullista tutkimuksesta voidaan käyttää termejä kvalitatiivinen, pehmeä, ymmärtävä ja ihmistutkimus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 18-23.)

4.2 Teemahaastattelu

Aineistonkeruumetodi on teemahaastattelu. Haastattelu tutkimusmenetelmänä sopii tutkimuksen tavoitteeseen saada tietoa vanhusten kokemuksista. Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa puhumisjärjestys on vapaa, eikä kaikkien haastateltavien kanssa välttämättä puhuta kaikista asioista samassa laajuudessa. Haastattelussa voidaan antaa aikaa mielessä oleville asioille ja kuunnella haastatellun tarinaa jostakin tutkitusta osa-alueesta enemmän, jos haastateltu haluaa kertoa jostakin asiasta enemmän kuin toisesta. Teemahaastattelu tehdään kysymällä kysymyksiä tiettyjen etukäteen valittujen teemojen mukaan. Teemahaastattelussa korostuu haastateltavan tulkinta asioista, hänen asialle antama merkitys ja merkitysten syntyminen vuorovaikutuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71-77.)

4.3 Haastateltavat

Haastateltavana on kahdeksan Seniori Vamos – hankkeen vapaaehtoistoiminnassa mukana olevaa vanhusta. Haastateltavan henkilön oli täytynyt olla tapausmissuhteessa vapaaehtoiseen vähintään neljän kuukauden ajan. Haastateltavat

olivat iältään 64–98 –vuotiaita. Haastateltavista oli kaksi miestä ja kuusi naista. Kaikki haastateltavat asuivat Helsingin Kallion kaupunginosan alueella.

Haastateltavat henkilöt valittiin satunnaisesti arpomalla Seniori Vamos – projektin työntekijöiden rajaamasta haastatteluun soveltuvien vanhuksien joukosta. Soveltumattomia haastatteluun ovat esimerkiksi pitkälle edenneistä muistisairauksista kärsivät henkilöt.

4.4 Aineisto

Opinnäytetyöhön valittiin teemoja, jotka vastaavat tutkimuskysymykseeni. Haastatteluun valitut teemat ovat vanhuksen psykososiaalinen hyvinvointi, fyysinen aktiivisuus, palvelujen käyttö ja kehittämisideat. Etukäteen valitut teemat suunniteltiin yhteistyössä opinnäytetyön tekijän, työelämäyhteistyökumppanin ja Diakoniam ammattikorkeakoulun ohjaajien kanssa.

Haastattelu on luonnollinen tapa saada vanhuksen ääni kuuluviin ja kysyä selkeästi asiasta, joka halutaan saada selville. Aineistonkeruu tapahtui haastateltavien kotona etukäteen sovittuna ajankohtana. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 71–77.) Haastattelun sujumuuden ja itseni tueksi olin laatinut teemoihin soveltuvia kysymyksiä, joita käytin vapaassa järjestyksessä hyväksi kokeminani hetkinä. (Liite 3). Haastattelukysymykset on luotu ajatellen vanhusta ja sitä millainen on hänen suhde vapaaehtoiseen, vapaaehtoistyön vaikutus psykososiaaliseen hyvinvointiin, vapaaehtoistyön vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen, palvelujen käyttö ja toiminnan kehittämisideat. Haastatteluihin varattiin aikaa noin tunti henkilöä kohden. Haastattelut onnistuivat hyvin ja kestivät suunnitellusti noin tunnin henkilöä kohden.

Aineiston tarkastelua varten haastattelujen pohjalta luokiteltiin teemoja haastatteluista saadun tiedon perusteella ja lopulta yhdistetty haastattelutietoa teorianäyttöön. Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan vanhusten kokemuksista tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. Sisällönanalyysissä haastatteluista saatua ai-

neistoa tiivistetään, eritellään ja etsitään aineistosta yhtäläisyyksiä ja eroja. Sisällönanalyysia varten aineisto luokitellaan ja jaotellaan, jotta saadaan tietoa jäsenettyä ja analysoitua tutkimustuloksia järkevinä kokonaisuuksina. Laadullinen aineisto jaoteltiin osiin ja ryhmiteltiin erilaisten aihepiirien mukaan. Teemahaastattelun käyttäminen haastattelumetodina antaa sisällönanalyysille jo valmiit teemat, joita voidaan täydentää tarvittaessa tutkimustuloksia analysoitaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71–77.)

Sisällönanalyysia varten haastatteluaineistot muutettiin tekstiksi eli nauhoitukset litteroitiin. Litteroitua tekstiä tuli 47 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1. Erottelin haastateltavat toisistaan eri värien avulla ja taulukoin litteroitua tekstiä haastatteluissa esille tulleiden teemojen mukaisesti. Luokittelujen alle keräsin teemaan kuuluvia haastattelun pätkiä. Haastatteluista saamani litteroitu teksti sai luokittelujen kautta uusia ulottuvuuksia joita en ollut yksitellen haastatteluissa huomannut. Löysin haastateltavien kertomuksissa yhtäläisyyksiä, joita en ollut huomannut tarkastellessani litteroitua tekstiä yksitellen haastateltavien mukaan.

5. TULOKSET

5.1 Vanhuksen kokemus yksinäisyydestä ja syrjäytymisestä

Jotkut vanhukset eivät mielestään olleet yksinäisiä ja jotkut sanoivat suoraan olevansa yksinäisiä. Osa haastateltavista sanoi suoraan olevansa yksinäisiä ja kaipaavansa juttuseuraa. Yksinäisyydestä puhuminen oli arka aihe, mutta tästä huolimatta moni haastateltava puhui asiasta suhteellisen avoimesti. Keskustelu syrjäytymisestä ei tuntunut luontevalta haastatteluissa. Yhdeltä haastateltavalta uskalsin kysyä hänen omasta kokemuksestaan syrjäytymisestä ja hän hämmentyi niin paljon kysymyksestä, että päätin jättää suorat kysymykset syrjäytymisestä kysymättä. Haastateltavat kuvasivat yksinäisyyttään seuraavasti:

On yksinäinen olo. Ja turvaton.

Ihminen ei oo semmonen eläin, että sen pitäis olla aina yksin.

Kyllä mulla varmaan suurin syy on yksinäisyyteen, että mulla ei oo ketään juttukaveria. Mä oon yrittäny näiden (rakennustyömaan) työntekijöiden kanssa ja kyl mä oon niistä saanu vähän kaveria. Mä oon joskus ihan menny juttelemaan. Mä haluaisin jonkun sosiaalisen juttukaverin, et olis jotain puhuttavaa. Ei se oo tosiaan oikein hyvä ihmiselle, että on yksin.

Täytyy melkein sanoo, että kuus päivää viikos mä olen yksin. Siin ei pysty oikein sit laskemaan tunteja (kuinka monta tuntia viikossa on yksin).

Tässä talossa mä oon melko yksin tässä. Mä oon vähän huono kulkemaan. Kinaporissa on sitten, hakee autolla. Usein kuljettaja hakee ihan ylhäältä asti. Sit sanotaan, et vähän pakko mennä, kun hakee ylhäältä asti. Kyl mä mielelläni meen. On muuta seuraa kuin itse.

Monesti vanhuksen ikätoverit ja ystävät saattavat olla menehtyneet tai toimintakyvyttömiä ottaakseen yhteyttä. Omien sukulaisten tai ystävien kuolemasta puhuttaessa, jotkut haastateltavat totesivat jääneensä eloon yksin. Vanhetessa sosiaaliset verkostot heikkenevät ja tämä oli aistittavissa jokaisen haastateltavani luona. Sosiaalisten verkostojen heikkeneminen vaikutti tapahtuvan luonnollisesti itsestään ja vanhus ei välttämättä osannut kertoa, miksi yhteydenpito ystävään oli vähentynyt tai jopa loppunut kokonaan.

Ei oo ystäviä oikein. Mä kävin siellä seurakunnassa aina ja ne vanhat rouvat... Ne on kuollu varmaan jo, jotka mun luona kävi.

Vanheneminen kyllä vähentää sosiaalisia kontakteja, kun tuttavat kuolee.

Ystäviäkkään ei oo enää, kaikki on kuollu.

Vuonna 2014 mun veli kuoli, asuttiin veljen kanssa. Ei oo vaimoa.

Meitä on ollu 9 lasta perheessä. Kaikki on menny, kaikki on häipyny. Olen jäänyt yksin. Avuttomaks oravaks. Siksi oravaksi, että mä oon joskus kiipeilly.

On mulla ystäviä elossa, mutta ne harvemmin käy. Ei me soitella.

Toisaalta vanhuksen yksinäisyys ei välttämättä ole huonoa yksinäisyyttä, kun on mieleistä tekemistä. Osa haasteltavista vaikutti aktiiviisilta toimimaan ja keksimään tekemistä itselleen ja osaa taas luonnehti passiivinen odotus. Eräs haastateltava totesi, katsovansa kotona seiniä päivät pitkät. Tunnelma joidenkin haastateltavien kotona oli hyvin virikkeetön ja odottava. Eräs haastateltava kuvasi seuraavasti television katselemisen tuomaa viihdykettä:

Mut oon semmonen ihminen, et toisinaan mä viihdyn yksikseni. Et on ihan kiva katella tv:tä ja ihan, et mulla ei oo mitään ongelmaa siinä. Ja oon tietysti mielissään, kun käyvät, mut en mä niitten perään oo, ku kukaan ei tuu. Kato mulla on toi tv seurana.

Mielenterveyttä edistää kyky sopeutua tilanteisiin ja hyväksyä mielessään vallitsevat olosuhteet. Vanhukset yleisesti vaikuttivat sopeutuvan olosuhteisiin realiteetit hyväksymällä tyyneydellä. Ihminen sopeutuu hyvin olosuhteisiin ja tottuu siihen, mitä on jolloin ei välttämättä osaa edes kaivata sitä mitä ei ole. Oma todellisuus on jokaiselle ihmiselle oma oikea todellisuus, jonka hyväksyminen on tärkeää oman mielenterveyden ja tyytyväisyyden tunteen säilyttämiseksi.

No en kai, en kai minä kaipaa (lisää seuraa), kyllä minä yksin pärjään. Niin kauan oon ollu yksin tietysti.

En mä tiiä oonks mä yksinäinen vai se et mä oon ollu niin kova puhumaan aina... Mä puhun vaikka yksin.

Joskus hätkähtää, et onko sitä tullu ihmisaraks, ku on niin paljon yksin.

Mieli sopeutuu vallitseviin olosuhteisiin ja kehittää erilaisia selviytymiskeinoja mielenterveyden ylläpitämiseksi. Eräs kodin seinien sisällä pysyttelevä haastateltava oli kehittänyt oman päivärutiinin tukipuhelimiin soittamisessa. Soitot tukipuhelimiin olivat kiinteä ja tärkeä osa hänen päiviään, kuten hän kuvailee:

Mä soitan noihin tollasiin kriisipuhelimiin. Mä pidän niinku päiväjärjestystä. Mulla on nää totut tavat.

Fyysinen toimintakyky vaikuttaa sosiaaliseen elämään. Haastattelemillani vanhuksilla fyysisen kunnan huononeminen vaikutti myös sosiaalisten suhteiden huononemiseen. Se, ettei päässyt liikkumaan kunnolla tai pelkäsi liikkumista esti

vanhuksen osallistumista sosiaalisiin tilanteisiin. Toiminta- ja liikkumiskyvyn heikentymisellä on vaikutusta siihen, miten vanhus pääsee kotinsa ulkopuolelle hoitamaan asioitaan tai tapaamaan muita ihmisiä.

Yhteydenpito on laimentunut, oikeastaan siitä asti kun tuli tämä rolaattorikausi.

Talossa mä oon melko yksin tässä. Mä oon vähän huono kulkemaan.

Tämmönen iso huoneisto on asuttavana. Ei pysty siivoamaan. Ei pysty mitään tekemään. Ku ei oo ku yks käsi. Toinen käsi ei taho mitään tehdä. Kaikki on elämässäni ratkennu siihen, että on sairas. Sairaus on vienyt sosiaalisen elämän.

Mutta nyt se on kun kaikki nää sosiaaliset suhteet vähän heikkenee niin ollu silleen, että soittelemme tai viestittelemme muutaman kerran vuodessa. Mutta emme ole ainakaan kolmeen neljään vuoteen tavanneet missään.

Yhdessä vaiheessa oli ihan, että melkein joka päivä tapasimme ja jos ei tavattu niin meillä oli sopimus, että kuitenkin otamme puhelimella yhteyttä. Et se oli semmonen päivittäinen tapahtuma, mutta nyt on ollut sitten vähän hiljaisempaa viime aikoina, mutta kuitenkin ei oo mitään semmoista välien viilentymistä. Nyt on vaan pikkusen jotenki jäänyt.

Rahallinen tilanne voi myös olla syynä sosiaalisen elämän kaventumiseen. Fyysisen toimintakyvyn huonontuessa vanhus tarvitsee kuljettajan viemään vanhus haluamiinsa paikkoihin ja vanhukset saattavat kokea taksin käytön liian kalliina. Eräs haastateltavista oli iloinen, kun vapaaehtoinen oli tuonut mukanaan kahvia, eikä hänen ollut tarvinnut tämän vuoksi käyttää kauppapalvelua, joka maksaa. Haastateltava ei myöskään saanut fyysisen kunnon vuoksi vietyä roskia ulos, mutta ei rahanpuutteen vuoksi tilannut palvelua roskien ulosviemiseksi.

Ei oikein viitti pyytää niitäkään tulee kalliiksi ne automatkat, kun pitkän matkan tulee.

Mä meinaan vaa, et mun tilillä riittää. Kato, ku ei mul oo ku se mun eläke. Vaan ei muulla väliä kun se riittää.

5.2 Omaisten rooli vanhuksen elämässä

Osalla vanhuksista oli omia lapsia, jotka huolehtivat arjen toimivuudesta eli lapset saattoivat käydä kaupassa tai käydä viikottain jakamassa lääkkeitä lääkedosettiin. Vanhuksen oma lapsi oli se henkilö, joka useimmiten huolehti tai kävi vanhuksen luona. Omaisista, mikäli sellaisia oli, puhuminen on suhteellisen luontevaa:

Poika asuu (muualla). Hän harvemmin käy täällä. Mun tytär on nyt hoitanu mun juttuja. Käy kerran viikossa.

On, on ihan tarpeeksi (läheisten tukea). Ei ole liikaa mutta siis tarpeeksi sanotaan niin.

Lasten ja muiden sukulaisten asuinpaikka vaikutti paljon siihen, miten usein vanhuksen luona vierailtiin. Mitä kauempana omainen asui, sitä epätodennäköisemmin hän vieraili vanhuksen luona usein. Omaiset kävivät vanhuksen luona silloin, kun heillä on aikaa. Vanhukset eivät halunneet olla vaivaksi läheisilleen ja useimmiten odottivat omaisten aloitetta ottaa yhteyttä.

Omaiset käy kotona. Kun neki on työelämässä, nii ei nekään pysty usein käymään.

Sit käy kun on aikaa ja haluaa. En oo koskaan sanonu niille, et miksette käy en oo koskaan vielä sanonu. En mä pyydä mä sanon, et ne tulee sit ku ne haluaa. Mul on sellanen periaate. Must tuntuu hullulta pyytää, et tulis mun luo kylään. Jos ei joka päivä käy niin en mä siitä kärsi, mut sit ku ei käy viikkokausiin niin sit tuntuu pahalta. Mitä pahaa mä oon noillekin tehny?

Ei oo sukulaisiakaan ja sanotaan näin nätisti, et en mä välitäkään. Onhan niitä täällä lähellä, pitkin Suomea. Niin, onhan tossa Vantaalla. Onhan puhelinnumero, jos haluaa soittaa, mutta... Ei halua soittaa, saa hän soittaa sitte.

On tietysti välillä yksinäinen olo. Enhän mä voi omaisilta vaatia, että usein kävisivät, niillä on töitä ja kaikkee.

Poikkeuksena haastateltavien vaatimattomuudesta omaisiaan kohtaan oli eräs haastateltava, joka kertoi, että hän on selkeästi siirtänyt velvoitetta huolehtimisesta omalle lapselleen:

Näinhän se oli, että molemmat pitäis elättää, mut eihän se helppoa oo. Se on semmonen juttu, et minä oon hoitanu hänet (poika) pienestä pojasta. Silloinki, ku minä olin töissä, niin hän (poika) oli mukana. Ei se hirveen helppoa ollu.

Osasta kertomuksista nousi esille tyytymättömyyttä siitä, millaiset suhteet läheisiin olivat. Päällisin puolin haastateltavat kertoivat ensin suhteet omaisiin olevan hyvät, mutta haastatteluista nousi esiin myös kohtaamattomuutta ja kiirettä. Eräs haastateltava kertoi tyttärensä tulevan vierailulle ja moittivan ja arvostelevan äitiään. Huolimatta siitä, ettei vanhus olisi sosiaalisesti syrjäytynyt ja tapaisi omaisiaan suhteellisen säännöllisesti, voi vanhus olla emotionaalisesti eristäytynyt ja kokea emotionaalista tyhjyyttä. (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29.).

Sit kun se käy niin se vaan... Sit ku xxxxx käy niin se vaan moittii mua. Mä sanon itekseni, et älä tule tänne taas moittimaan. Se on aina jotain vikaa mussa. Se on hänen asiansa. Mä kuuntelen aina tästä sisään ja tästä ulos. Mä sanon kuule et mä en osaa olla niinku sä haluat, älä hauku mua. Ei se oo hankala (äiti-tytär -suhde) mut se aina sanoo, että en mä olis viittiny millään tulla. Mä sanon miks sä tulet, se vaan kattoo velvollisuudekseen sen täytyy käydä. Kyl se käy, en mä sitä, mut joskus tuntuu, et toi ei kyllä mielellään tullu. Mut en mä sano mitään.

Tyttäreillä on niin monta rautaa tulessa... ..paljon kiireitä, ettei hän aina oikein kerkee käydä. Käy kerran viikossa. Mut hänen käyminen on kans sellasta, et hänen täytyy silloin jossakin olla pitäis olla toisessa paikassa, ettei kovin paljon pystys kommunikoimaan. Just tuli telkkarist semmonen ohjelma, et se kiire on niinku semmonen, et se on niinku tehty, ettei kaikki pidä paikkansa, et ihmisellä olis aina kiire, että se on tehty kiire. Menis ongelmat niinku pois. "mul on kiire mun täytyy nyt..." (Nauraa)

Vanhusten oma kokemus siitä, miten he ovat hoitaneet vanhempiaan eroaa mahdollisesti siitä, miten nykyajan vanhuksia kohdellaan ja hoidetaan perheen sisällä. Eräs haastateltavista kuvasi omaa suhdetta ja asennetta vanhempiin seuraavasti:

Mä olin semmonen, et mä aina hoidin vanhuksset yhdessä mun sisikon kanssa. Ei ne ollu koskaan ihmistä vailla, joskus käytiin ulkona ja jos ei viittiny lähtee ulos nii sit ei menty. En mä tiää mä oon aina ollu omaiset käy niin on ihan hyvä. Mut täytyy sit kysyä haluaaks ne käydä vai otanks mä teiltä. Semmonen, et vanhoista pitää pitää huolilla on semmonen periaate. Ei ole nuorena ollut rasite ollenkaan, äidinkin kanssa, kun hän oli oikein vanha ja jos en mä ehtiny niin sit sisko vei sitä ulos. Eihän jaksanu aina tehdäkään, mut kumminki.

5.3 Vanhus ja vapaaehtoinen – millainen on vapaaehtoinen ja millaista toiminta vapaaehtoisen kanssa on?

Kaikista vanhuksista oli kiva, että vapaaehtoinen käy heidän luonaan. Monella vanhuksella on kertomansa mukaan ollut yhden tai kahden vuoden vapaaehtoisuusuhde. Pisin vapaaehtoisuusuhde oli kolmevuotinen. Useimmiten vapaaehtoinen on ollut sama koko vapaaehtoisuuden aikana. Syitä vapaaehtoisen vaihtumiseen olivat olleet muutto toiselle paikkakunnalle tai kouluprojektin loppuminen vanhusten parissa.

Vapaaehtoisen vaihtumattomuus koettiin hyvänä asiana. Kysyin jokaiselta vapaaehtoiselta siitä, miten he ovat kokeneet vapaaehtoisen soveltuvuuden itselleen. Vanhukset kokivat, että he olivat tyytyväisiä vapaaehtoiseen eivätkä haluaisi vaihtaa vapaaehtoista. He mieluummin halusivat pitkäaikaisen yhden vapaaehtoisen kuin useita lyhytaikaisia ja vaihtuvia.

En mä haluu vaihtaa vapaaehtoista, hän on ihan mukava. En oo harkinnut vaihtamista.

Vapaaehtoiset olivat kaikki naispuolisia ja heidän ikänsä vaihteli parista kymmenestä noin kuuteenkymmeneen ikävuoteen. Toisaalta useimmiten vanhus ei osannut sanoa vapaaehtoisen ikää. Iällä ei välttämättä ole väliä vapaaehtoisparin kemioiden kohtaamisessa. Eräs haastateltavista totesi iästä puhuttaessa:

Se on niin riippuvainen sen henkilön persoonallisuudesta, että jos sitä energisyyttä ajattelee, niin oli se sitten minkä ikäinen tahansa, niin jos se on jotenkin liian energinen ja touhukas, niin siitä en pitäisi sen takia, että en jaksa enää pysyä mukana.

Jokainen vanhus oli tyytyväinen vapaaehtoispariinsa. Joissakin tapauksissa soveltuvan vapaaehtoisparin löytäminen vaikutti onnistuneen erinomaisesti. Vanhukset saattoivat olla aidosti ja vilpittömästi hyvin innoissaan kertoessaan, kuinka hyvin he tulivat toimeen vapaaehtoisen kanssa.

Kyl meil kemiat toimii hyvin. En haluais vaihtaa xxxxx. Se on hyvä, et me voidaan olla kahestaan eikä hän rupee niinku miettimään tai vertailemaan mitään. Et hän niinku vaan on - et mä oon hänen kanssaan niinku ihminen ihmiselle.

Sattu kyllä ihan nappiin tai en tiä osasko ne kattoo sitten. Että ihan hyvin, tosi hyvin meillä menee.

Mun mielestäni tämä on ollut erittäin hyvä asia. Ihan rehellisesti voin sanoa, että se (vapaaehtoisen käynnit) on ollut erittäin hyvä.

Se on kiva, että on ollu joku xxxxx kaltainen. Tullaan toimeen kuin paita ja peppu.

Ennen vanhaan sanottiin sellaista hienoa sanontaa kuin sielujen sympatia ja nyt sanotaan, että kemiat on kohdallaan. Ehkä tää nyky-aikainen ilmaisu on sitten sellainen, jonka nykyajan ihminen ymmärtää. Heti niinkun huomaa, että tää systeemi tulee sujumaan.

Vapaaehtoinen kävi vanhuksen luona oman aikataulunsa ehdoilla. Kaikki vanhukset tapasivat vapaaehtoisia heidän kotonaan tai ulkona enkä kertaakaan kuulut, että vanhus olisi käynyt vapaaehtoisen kotona. Vapaaehtoisen kanssa oli usein muodostunut vakiintunut tapaamisväli, jota noudatetaan. Useimmiten vapaaehtoinen kävi vanhuksen luona kerran kahdessa viikossa tai kuukaudessa.

Säännöllisesti joka toinen viikko. Joskus hän on käynyt useamminkin.

Vapaaehtoinen ja vanhus tekivät yhdessä elämän perusasioita. Ulkoilu ja keskusteleminen vaikuttivat olevan yleisimpiä tapoja viettää aikaa yhdessä. Liikkuminen tapahtui aina vanhuksen psyykkisen ja fyysisen jaksamisen ehdoilla. Tapaamisen sisällöstä kerrottiin seuraavasti:

Pari tuntia me juodaan kahvia ja jutellaan. Kyllä xxxxx olis varmaan mielellään lähteny ulos, mut ku en mä pysty tai voishan pyörätuolilla, mut en mä nyt ku me ollaan tässä.

Ollaan oltu ulkona ja sisällä yhdessä. Käyty mm. kebabilla syömässä.

Pääasiallisesti käydään ulkona. Joskus on ollut sellaisia huonon sään päiviä, että ollaan keskusteltu täällä kotona. Se ulkoilu on ollut pääasia. Pääasiallisesti kirjastoon tai kauppaan tai sellaista.

Huomionarvoista on, että muutamat vanhukset kutsuivat vapaaehtoistaan välillä hoitajaksi tai ulkoiluttajaksi.

Keskustelun aiheet vaihtelivat ja jokaiselle vapaaehtois-vanhusparille oli muodostunut oma tapa olla keskustelussa keskenään hyviltä tuntuvien puheenaiheiden rajoissa. Jotkut vanhukset pysyttelivät vapaaehtoisen kanssa ajankohtaisissa pintatason asioissa, kun jotkut vanhukset avoimesti kertoivat, että voivat keskustella vapaaehtoisen kanssa mistä tahansa.

Sama haluttomuus olla taakka, kuten perhesuhteissa, säilyy myös suhteessa vapaaehtoiseen. Muutamissa haastatteluissa tuli esille ajatus siitä, miten nuori jaksaa olla vanhuksen kanssa tai miten voisi ylipäättänsä olla mahdollista, että nuori pitäisi vanhuksen seurassa olemisesta.

Joo hän käy kun käy ja mä elän sen mukaan. En mä oikein viiti soittaa, hän tietää miten hän käy.

Sitä minä vaan ihmettelen, että hän käy. Kyllä se on ihan mukava. Sitä mä ihmettelen, että hän noin paljon vielä viitsii käydä, moni ei kävis enää.

Mä ihmettelen miten nuori ihminen jaksaa vanhan mummon luona käydä. En mä oo jutellu hänen kanssaan tästä. Mä oon vaan kiitollinen kun hän käy, mut oon ittekseni miettinyt, et kuinka se nuori ihminen viittii mun luona käydä? En mä koskaan ääneen sano mitään, päässä mietin vaan. Kyl se ihan kivaa on, mut mä en tiedä miltä niistä nuorista tuntuu käydä vanhan ihmisen luona. Sitä mä oon miettinyt usein.

Haastatteluissa nousi esille osittain huoli toiminnan jatkumisesta ja osittain huoli vapaaehtoisen omista ajatuksista vanhusta ja toimintaa kohtaan. Haastatteluissa nousi esille seuraavia ajatuksia:

Miten hän jaksaa käydä minun luona? Jos hän ei enää tule joku päivä? Pelkään, että joku päivä toiminta loppuu.

Toivoisin, että vapaaehtoinen sanoisi suoraan mitä ajattelee (vanhuksen luona käymisestä).

Sun pitäis xxxxx haastatella kanssa, et onks hän tyytyväinen? Toivon mukaan molemmat on tyytyväisiä, en mä oo puhunut. Montaa sä haastattelet? Onko muut ollu tyytyväisiä?

Eräs vanhus oli keskustellut vapaaehtoisen kanssa rehellisesti suhteen tilasta ja molempien ajatuksista ja odotuksista oheisesti:

No meillä oli tässä kevätpuolella juurikin puhetta ja totesimme että olemme molemmat tyytyväisiä toisiimme. Olemme ihan avoimesti keskustellut. ja se juuri on mun kannaltani tärkeää, että en tunne itse olevani hänelle rasite. Jos tuntee sen, että rasitan tuota ihmistä niin... Se on just tärkeätä tollasessa suhteessa, joka jatkuu ja joka ei

ole just esimerkiksi samanikäisen kohdalla. Niin semmosia ajatuksia, että ne ilman muuta vähänkin osuisi kohdalle.

5.4 Vapaaehtoistyön vaikutus psykososiaaliseen hyvinvointiin

Vapaaehtoinen, joka käy vanhuksen kotona on mahdollisesti ainut sosiaalinen kontakti vanhukselle, ellei hänellä ole perhettä, sukulaisia tai muita ystäviä. Vapaaehtoisen käynnillä oli selvä ero mielialaan eräällä haastateltavalla. Kaikilla haastateltavilla ei ollut niin selkeää mielialan piristystä käynnin jälkeen, mutta he kokivat vapaaehtoisen käynnit positiivisena tai ihan positiivisena. Vastavuoroiset ihmissuhteet ovat tärkeitä mielenterveyden ylläpitäjiä. Vapaaehtoisten toistuvat käynnit ja pitkäkestoiset vuorovaikutussuhteet vanhuksiin edistävät hyvää oloa ja oman itsensä kokemista tärkeäksi.

Kyllä mun mielestä xxxxx käynti etenkin piristänyt on. Se on semmosta peukalonpyörittelyä muuten istuskellen.

Se on hyvä, et me voidaan olla kahestaan eikä hän rupee niinku miettimään tai vertailemaan mitään. Et hän niinku vaan on. Et mä oon hänen kanssaan niinku ihminen ihmiselle.

Vapaaehtoiselta oli myös saatu ajoittain huomattavaa psyykkistä jaksamisen tukea ja vanhuksset olivat pohtineet oman elämänsä problemaattisia tilanteita vapaaehtoisen kanssa.

Et just ku mun veli kuoli nii tää xxxxx oli ihan korvaamaton. Ku mä menin ihan tillintallin joka vuosi veljen kuolinpäivänä. Mikäs se oli, niinku todellisuudentaju. Mä en niinku uskonu, et se veli oli kuollu. Sokki, sokki joo. Nii jos ei xxxxx olis vienyt mua vähän ajelemaan ulos, niin mä olisin ihan jämähtänyt. xxxxx on täs matkan varrella .

Vanhus voi jäädä syrjäytyessään omaan kotiinsa ja eristäytyä ulkopuolisesta maailmasta.

Multa kysy kriisipuhelimessa, et miltä tuntuu olla vanki omassa kodissaan. Mun mielestä se oli huonosti sanottu ku vanki on semmoinen jotenki negatiivinen sana. Mä oon paljon miettinyt tota vanki asiaa.

Vapaaehtoisen kanssa vanhus uskalsi myös ajoittain ulos asunnostaan, kun ei yksin uskaltanut lähteä ulos. Tuki ja rohkaisu ovat yksinäiselle tärkeitä, jotta hän uskaltaa lähteä tutun kotinsa ulkopuolelle.

...tavallinen ihminen olis et jaksaa se, että tossahan se nyt istuu. Vaan ei jaksa. xxxxx vie niinku ajelulle.

Toisaalta eräissä haastatteluissa nousi esille vanhuksen tarvitsevuus ja vapaaehtoisen jaksaminen. Kun vapaaehtoistyö vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin vanhuksella, on vapaaehtoisen hyvä myös huolehtia omasta roolistaan vanhuksen kanssa.

Käy kahden viikon välein ensin kävi viikon välein, mut se oli liikaa. Mä itte ahnedin sitä, ku se oli niin kiva se xxxxx. Et kävis vaikka joka viikko, mut sit niinku liika oli liikaa. Me sit pidettiin pari kertaa vaan vähän pidempi tauko..

Mut nyt se meni lomalle ja mä oon suht yksinäinen. Hän on ollu lomalla 5-6 vuorokautta nyt. Hän on ollu useesti nyt lomalla. Ottanu taukoja. Se tuo hankaluuksia.

5.5 Vapaaehtoistyön vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen

Ihminen tulee vanhemmiten riippuvaiseksi toisista ihmisistä, koska tarvitsee hoivaa ja huolenpitoa. Vanhemmiten ihminen on ikään kuin muiden avun antajien armoilla liittyen oman elämänsä toimintoihin. Omaa toimintaa vanhuksella usein

rajoittaa pelko omasta selviytymisestä. Haastateltavat kuvasivat omaa toimintaansa seruaavasti:

Se on lähinnä se, että en ole uskaltanut luottaa siihen, että selviytyisin yksin kun on ollut sitä huimausta ja sellaista.

En mä oikein kävelemään, ku jalat on niin heikot. Et pelottaa.

Mua oikein harmittaa, että on tullu sellaseks, ettei uskalla mihinkään lähtä, mut ei sille oikein mitään voi. En oikein tiedä mistä se johtuu, joku siihen on semmonen mitä mä en tajuu itekään.

En mä niin kauheen innokas oo mennä tonne pihalle kävelemään. Kato ku noi jalat on niin kehnot.

Vanhuksen fyysinen toimintakyky saattoi myös rajoittaa toimintaa vapaaehtoisen kanssa. Kaikki tapaamiset vanhusten ja vapaaehtoisten välillä tehtiin vanhuksen toimintakyvyn ehdoilla.

Ei me olla käyty xxxxx kanssa kävelyllä, ku ei pysty oikein. Hengitys on niin vaikeeta. Se vie voimat.

Eräällä haastateltavalla vanhuksella oli tapahtunut huomattava toimintakyvyn parantuminen vapaaehtoisen kanssa vietetyn ajan ja ulkoilun myötä ja tämä onnistumisen tunne oli myös voimaannuttanut häntä, kun toimintakyky oli parantunut.

Se on oikein avartavaa, ettei joka paikkaan tarvitse tilata sieltä rep-puryhmästä saattajaa.

5.6 Seniori Vamos –toiminta osana vanhusten palvelukokonaisuutta

Kukaan haastatelluista vanhuksista ei ollut hakeutunut itse Seniori Vamoksen toimintaan mukaan, vaan kaikki olivat tulleet ulkopuolisen tahon suosittelemana. Ulkopuolinen taho saattoi olla esimerkiksi vanhuksen luona leikkauksen jälkeen hetkellisesti hoitoa tarjonnut kotisairaanhoido.

Tulin toimintaan noin kaksi vuotta sitten leikkauksen jälkeen. Kotisairaanhoidaja suositteli toimintaa.

Vanhuksilla ei välttämättä käynyt kotihoitoa huolehtimassa heistä. Muutamilla vanhuksilla oli säännöllinen kotihoitosuhde, mutta useimmilla ei ollut kotihoitosuhdetta tällä hetkellä. Tarvetta kotihoitoon ei välttämättä ollut vanhuksen mielestä tai he eivät kotihoidon kriteerien mukaan olleet tarpeeksi huonokuntoisia kotihoidon palveluja saadakseen.

Tuli jonkun verran muutosta tilanteeseen, ku se taho, joka järjestää kotiavustajia... Niin hän tuli puhumaan mulle, että pitäis olla enemmän vammaisen, että sais enemmän tukea ja se loppu silloin mun kohdalta. Ne kävi säännöllisesti kerran viikossa laittamassa noita lääkkeitä. Nyt se on tytär sitte kerran viikossa. Kuulemma oon liian hyväkuntoinen.

Vanhemmiten avun tarve kasvaa ja vapaaehtoinen saattoi olla välillä tärkeä arjen apu yllättävissä tilanteissa. Toisaalta on otettava huomioon se, että vapaaehtoinen ei ole kauppapalvelun korvaaja. Eräessä haastattelussa nousi esille usein palvelujen maksut ja haastateltava totesi vapaaehtoisen tuovan hänelle välillä ruokaa, jotta hänen ei tarvitsisi käyttää niin paljon kauppapalvelun palveluja.

Hän toi kahviakin, kun kauppapalvelu ei tuonu. Kauppapalvelun vika ku ei tuonu. En epäröiny, et voinks soittaa.

5.7 Vanhusten ajatuksia Seniori Vamos -hankkeesta

Haastateltavilla oli melko vähän suoria ideoita kehittämiseen kysyessäni kehittämisideoista. Kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä. Haastateltavien mukaan alkutilanne Seniori Vamoksen toimintaan tullessa oli ollut positiivinen ja kaikki olivat tulleet toimintaan jonkun ulkopuolisen tahon suosittelemana.

Ei oo mitään pettymyksiä, että on pelkkä positiivinen juttu ja jopa sanoisin hyvin positiivnen.

Jotkut haastateltavista eivät kokeneet nykyisen suhteen vapaaehtoisen kanssa olevan riittävä ja olisivat halunneet lisätukea.

Kyl se xxxxx olis tietysti mukava hänen kans tietysti toimii jatkossaki, mut sen lisäksi vois olla joku.

Toivoisi jotakin ylimääräistä henkilöä lomittamaan niinä aikoina kun xxxxx on lomalla. Toivoisin lisää käyntejä ja esim Seniori Vamokselta kontrollikäyntiä tai jotakin.

Haastattelujen aikana en kuullut tai aistunut yhtään negatiivista asiaa siitä, että vapaaehtoinen ja vanhus sopivat itse tapaamisaikansa ilman kolmatta osapuolta. Valinnanmahdollisuus ja kontrollin säilyttäminen itsellä koettiin tärkeänä.

Niin kauan, kun oon tässä kunnossa, että mä pystyn itse järjestelmään nää asiat, niin mieluummin niin, että suoraan sovimme keskenämme.

Eihän siinä kolmatta osapuolta tarvitse.

Vanhukset eivät välttämättä olleet täysin tietoisia siitä, mitä kautta vapaaehtoinen oli tullut heidän elämäänsä. Joillekin Seniori Vamoksen työntekijöiden yhteystie-

dot eivät olleet selvillä ja heidän käsityksensä siitä, kehen ottaa ongelmatilanteissa yhteyttä eivät olleet selviä. Seniori Vamoksen työntekijät eivät ainakaan joidenkin vanhuksien muistikuvien mukaan juurikaan olleet ottaneet yhteyttä.

Mä en yhtään ymmärrä miten mä oon tullu sinne (Vamos). Kotihoidon kautta tai minkä mä en osaa sanoa.

En tiedä minkä kautta on tullut. En mä oo oikein erikoisemmin siitä kysellytkään, ku jonkun sellasen laitoksen kautta. Eiku hetkinen hän tais tulla kotihoidon kautta.

Toisaalta eräs vanhus kertoi juuri Seniori Vamoksen aloitteellisen toiminnan olevan syy, miksi kyseinen henkilö oli mukana toiminnassa. Seniori Vamos tuntui myös hyvin lähestyttävältä ja ohjeistus oli ollut, että Seniori Vamoksen työntekijöihin voi aina ottaa tarvittaessa yhteyttä.

...siinä, että ylipäänsä että tällainen ulkoiluttaja tuli mun elämäni. Niin ei olis varmaan tullut, ellei olis tätä kotiavun järjestämää tavallaan yhteyttä Vamokseen. Ennen kuin olisi oma-aloitteisesti ryhtynyt tämmöseen.

Seniori Vamoksen aloitteellinen toimintamalli oli myös tärkeää henkilön toiminnassa jatkamisen tueksi.

Sovittiin Seniori Vamoksen työntekijän kanssa niin, että hän ensimmäiseksi ottaisi yhteyttä siihen xxxxx. Ja olisko se niin, että Seniori Vamoksen työntekijä ilmoittaisi sitten minulle, että mikä tilanne ja minä ottaisin sitten yhteyttä siihen tyttöön. Mutta en ole nyt tässä vaiheessa sen kummemmin kiirehtinyt.

Eräälle vanhukselle Helsingin Diakonissalaitoksen tausta oli vieras ja se miettytti häntä ennen ensitapaamista. Epävarmuus oli kuitenkin hälvennyt vanhuksen tultua mukaan toimintaan.

Seniori Vamos kävi jättämässä kortin, aluksi hieman arvelutti, kun he olivat kirkon ihmisiä, tuntui että kehtaako heille puhua mitä asioita, mutta oli sitä mieltä, että olisi kiva kun järjestyisi jotain.

6. POHDINTA

6.1 Kasvava tarve vapaaehtoistoiminnalle ja etsivälle vanhustyölle

Terveydenhuoltoalalla on tärkeää huomioida fyysisen terveyden lisäksi potilaiden psykososiaalinen terveys. Tärkeää on varhainen puuttuminen yksinäisyyteen ja tiedottaminen tarjolla olevista palveluista, verkostoituminen ja yhteistyö lähialueen muiden toimijoiden kanssa sekä vapaaehtoistyö. (Engeström ym. 2009, 135-163.) Valitettavasti kaikkia terveyteen myönteisesti vaikuttavia toimenpiteitä ei pystytä toteuttamaan resurssien puutteen vuoksi. Palvelujen tarvetta on enemmän kuin voimavaroja niiden tuottamiseen, jolloin tekemään valintoja resurssien käytöstä. (Kehusmaa 2014, 25.) Eräs haastateltava suoraan kuvasi kuinka kotihoito oli lopetettu hänen kohdallaan, koska hän ei ollut ollut tarpeeksi huonokuntoinen saadakseen kotihoidon palveluja. Olemassa olevien resurssien tueksi olisi tärkeää saada näkyväksi vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet ja tiedottaa vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista hyvinvoinnin parantamiseksi.

Ikääntyneiden määrän lisääntyminen yhteiskunnassa tuo aiheelliseksi pohtia sitä, millaisia asenteita yhteiskunnassamme on vanhuuteen liittyen. Vanhuus vaikuttaa olevan nykyaikana epämuodikasta, mikä on valitettavaa vanhusten hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi vanhuspalveluihin soveltuvan koulutetun henkilöstön määrä alalla sinänsä on riittävä, mutta hakeutuminen vanhuspalveluihin ei välttämättä ole riittävää. Vanhuspalveluiden imagoa olisikin saatava nostettua, jotta alalle saataisiin lisää hakeutujia. (Stakes 2006, 50.)

Väestörakenteen muutos ei aiheuta vain negatiivisia seurauksia, mikäli kyetään näkemään myös muutoksen tuomat mahdollisuudet. Jos arvion mukaan joka neljäs väestöstä on täyttänyt 65-vuotta, heitä on kyettävä tukemaan ja hyödyntämään heidän monia voimavaroja ja aktiivista osallistumista paremmin. Vanhoja ihmisiä ei tulisi nähdä vain taakkana vaan myös resurssina. (Stakes 2006, 18.) Haastateltavat itse kokivat olevansa taakka, mikä heijastaa yhteiskuntamme asenteita ikääntyneitä kohtaan.

6.2 Yksinäisyyden ja syrjäytymisen kokeminen

Yksinäisyys tai syrjäytyminen ovat arkoja aiheita heille, ketä ne koskettavat. Yksinäisyydestä ei ole helppo puhua (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29). Kysyin haastateltavilta pehmeästi suoraan yksinäisyyden kokemuksesta, jos tilanne haastateltavan luona oli sopiva kysymykselle. Osa kertoi olevansa yksinäisiä ja osa kielsi tuntevansa yksinäisyyttä. Suurin osa haastateltavista sanoi, että vaikka on hän on yksin, hän ei koe oloaan yksinäiseksi. Haastattelujen lomasta vaikutelma oli kuitenkin se, että olo on välillä yksinäinen. Todennäköistä on, että henkilöt ovat adaptoituneet hyvin yksinoloon ja kykenevät käsittelemään yksinäisyyttä suhteellisen hyvin. Ns. adaptoituneet henkilöt vaikuttivat olevan henkisesti suhteellisen tasapainoisia ja hyväksyviä elämäänsä. Mieli toimii suojaavana tekijänä elämän muutoksissa ja kyky sopeutua uusiin tilanteisiin on mielenterveyden kannalta merkittävä. Mielenterveys on mielen eheyttä ja tasapainoa, joka syntyy kun mieli tasapainottaa itsensä ja rakentuu uudelleen elämäntilanteiden ja niihin kuuluvien muutoksien mukaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003, 87.) Se, että on sujut sen kanssa, että on yksin ei kuitenkaan poista tarvetta tuntea kuuluuutta. Keskusteluissa tuli esille sen asian tiedostaminen, että ihmisen ei ole hyvä olla yksin ja ihminen on sosiaalinen olento, joka tarvitsee muita ihmisiä.

En uskaltanut kysyä syrjäytymisestä kuin yhdeltä henkilöltä, joka hyvin avoimesti puhui yksinäisyydestään ja hän vaivaantui ja hämmentyi syrjäytymisen ajatuksesta. Kysymys sivuutettiin pikaisesti ja vastausta en saanut, mutta tämä oli itselleni haastattelijana merkki siitä, että keskustelu syrjäytymisestä oli liian arka opinnäytetyöni haastatteluun. Yksinäisyys on yleisin syrjäytymistä aiheuttava tekijä (Engeström ym. 2009, 28-32). Haastateltava oli oma-aloitteisesti hakeutunut keskustelemaan rakennustyöntekijöiden kanssa kotinsa edustalla ja hän tiedosti tarvitsevansa keskustelukumppania. Väliaikaisesti kodin ympäristössä työskentelevät ystävällisesti vanhuksen kanssa keskustelleet rakennusmiehet poistuvat ympäristöstä työmaan valmistuttua, jolloin vanhuksen on etsittävä uutta keskus-

teluseuraa. Mikäli vanhuksen yrityksiin keskustella keveästi lähistöllä liikuskelevien muiden ihmisten kanssa ei vastata tulevaisuudessa, lienee todennäköistä, että vanhus lopettaa keskusteluyritykset.

Läheisten ihmisten kuolemat aiheuttavat yksinäisyyttä (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29). Suurin osa vanhuksista oli siinä iässä, että heidän lähipiiristään oli kuollut henkilöitä. Aviomies, tuttavat, ystävät ja sukulaiset olivat kuolleet monelta. Elossa olevat vanhusten oman ikäluokan läheiset saattoivat olla sellaisessa kunnossa, että yhteydenpito oli katkennut. Eräs haastateltavani kertoi pitkään kestäneestä yhteydenpidosta entisen kollegansa kanssa, mutta yhteydenpito oli loppunut reilu vuosi sitten. Vanhus ei osannut kertoa syytä yhteydenpidon loppumiseen tai miksi hän ei itse ottaisi yhteyttä entiseen kollegaansa.

Saattaa olla, että vanhuksella ei ole omassa elämässä ollut monia ihmissuhteita ja hyvin läheisen ihmisen kuoleminen luo suuren aukon elämään. Jokainen pitää elämässään omaan elämään sopivan kokoista sosiaalista verkkoa, joka saattaa olla hyvinkin pieni. Tämän pienen verkon häviäminen on eräs syy syrjäytymiseen yksinäisyydestä. (Engeström ym. 2009, 28-32.) Eräs haastateltavistani kertoi veljensä, jonka kanssa hän oli asunut, kuolleen ja olleen yksin vuodesta 2014 lähtien. Hänen luonaan ei käynyt ketään muuta paitsi vapaaehtoinen kerran kuukaudessa tai kahdessa kuukaudessa ja muuten hän oli yksin.

Syrjäytyminen ja yksinäisyys johtavat ihmisarkuuteen. Eräs haastateltava totesi hätkähtävänsä ajoittain ajatusta, että hän olisi ihmisarka. Yksinäinen ihminen ei kykene tai uskalla olla aloitteellinen hakeutuakseen muiden ihmisten seuraan ja vastavuoroisten ihmissuhteiden puuttuminen voi johtaa erakoitumiseen ja syrjäytymiseen. (Haarakangas 2011, 197.) Haastateltava soitteli usein kriisipuhelimiin ja hoiti omaa keskusteluntarvettaan puhelimitse. Puhelimitse vastaanottavaan kriisipuhelimeen soittaminen ei ole kuitenkaan sama asia kuin vastavuoroinen läsnäoleva ihminen.

Toisaalta vanhus ei välttämättä koe olevansa yksinäinen, kun hänellä on tekemistä. Televisio saattaa olla vanhukselle erittäin tärkeä ajanviettotapa. Ajanviet-

totapojen väheneminen oli eräälle vanhukselle vaikea asia, kun hänen toimintakykynsä oli heikentynyt niin paljon, että hän ei kuullut enää kunnolla ja kädet olivat fyysisesti huonossa kunnossa. Rakkaan harrastuksen eli esimerkiksi käsillä tekemisen kuten kutominen poistuminen arjesta saattaa olla hyvin kipeä asia vanhukselle.

Fyysinen toimintakyky vaikuttaa sekä mielenterveyteen että mahdollisuuteen hakeutua muiden ihmisten seuraan. Erään haastateltavan saatua rollaattorin hän oli vähentänyt selkeästi omaa sosiaalista elämäänsä, koska liikkuminen oli niin hankalaa. Haastateltavat kertoivat liikkumisen hankaloitumisen tai elämää rajoittavien sairauksien hankaloittavan elämää. Kuljetuspalvelut ja rahallinen tilanne vanhuksen mahdollisuuksiin hakeutua seuraan. Mahdollisesti ainut mahdollisuus tavata muita vanhuksia on taksikuljetus palvelukeskukseen. Kaikki palvelut ovat kuitenkin maksullisia ja rahatilanne on pienen eläkkeen ja omaisuuden kanssa elävälle vanhukselle rajoite sosiaaliseen toimintaan hakeutumisessa. Rahatilanne vaikuttaa vanhuksen yksinäisyyteen (Stakes 2006,14).

6.3 Tukevatko perhe ja lähipiiri vanhusta riittävästi?

Haastateltavilla saattoi olla omia lapsia, jotka huolehtivat heistä, mutta eivät välttämättä olleet emotionaalisesti läsnä. Sosiaalista eristäytyneisyyttä saattaa olla olemassa, vaikka näennäisesti sosiaalista kanssakäymistä läheisten kanssa olisi (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29). Yksinäisyys voi siltikin olla vanhuksella läsnä, kun läheisten kanssa ei ole aitoja kohtaamisia. Haastateltavat kertoivat tilanteista, joissa heidän omaisensa kävivät heidän luonaan pikaisesti, kun kiireiltään ehtivät. Eräs haastateltava totesi nauraen kiireen olevan keksittyä.

Yksinäisyyden tuntemisen kanssa yhteydessä on myös lasten tapaamisiin liittyvien odotusten toteutumattomuus (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29). Haastateltavia luonnehti perheen mitätöiminen ja väheksyminen. Vanhusten sanoja omaisistaan oli harmillista kuulla, koska olen itsekkin isovanhempieni omainen. Eräs haastateltava sanoi että ei halua että perheenjäsenet tulevat käymään, toinen haastateltava sanoi että ei halua perheenjäseniä käymään tai ei halua pyytää

apua, kun tytär ”aina moittii häntä” tai perheenjäsenet ovat tyytymättömän oloisia ja sanovat tuodessaan esim ruokaa että ”minulla ei nyt olisi oikein ollut aikaa tulla tänne”. Haastateltavan mukaan on parempi, etteivät he vaivaa itseään tulemalla hänen luokseen. Eräs haastateltava oli toisaalta sanonut pojalleen, että hänen on hoidettava äitiään, koska hän oli hoitanut lastaan aikanaan eikä lapsen hoitaminen ollut ollut helppoa samalla, kun hän oli työskennellyt vuorotyössä suurkeittiössä.

Omaisten käyntejä vanhusten luona rajoittivat myös maantieteellinen etäisyys. Omaisten asuminen kaukana vanhuksesta tarkoittaa suurentunutta aikaa matkantekoon läheisen luo ja vähentää mahdollisuuksia vierailta vanhuksen luona. Omaiset saivat vapaasti käydä tai olla käymättä vanhuksen luona oman halunsa tai oman elämänsä aikataulujen mukaan. Maailma on muuttunut paljon siitä millainen se oli nykyisten vanhusten lapsuudessa. Heidän lapsuudessaan muutto- liike oli vielä nykyisen verrattain vähäistä ja oma perhe ja sukulaiset asuivat lähellä. Vastuunkanto omista läheisistä oli erilaista, mikä tuli esiin erään haastateltavan kertomuksesta, kun hän oli toistuvasti ulkoiluttanut vanhaa äitiään, koska se oli hänen tehtävänsä huolimatta siitä olisiko hän jaksanut vai ei. Periaatteena oli se, että vanhoista pitää pitää huolta.

6.4 Vanhusten vaatimaton asenne ja etsivä vanhustyö

On vaikea arvioida johtuuko vaatimaton asenne siitä, että on erään sukupuolven kasvattama. Lapsuudessa omaksutut kulttuurilliset asenteelliset mallit vaikuttavat läpi elämän. Nykyajan vanhukset ovat lapsuudessaan tottuneet hyvin erilaiseen elämäntyyliin kuin mitä nykyajan elämäntyyli on. Asenne elämää kohtaan on ollut ennen vaatimattomampi. Omaksutut mallit saattavat olla esteenä vanhuksen hakeutumiselle palvelujen pariin. Vanhuksen elintapoihin ja terveystyöskentelyyn vaikuttavia kulttuurisia malleja ja on hyvä ymmärtää ja tunnistaa. (Näslidh-Ylis-pangar 2012, 129.) Olisi mielenkiintoista tietää kuinka suuri osa suomalaisen yhteiskuntamme vanhuksista on sellaisia henkilöitä, jotka eivät viitsi tai kehtaa pyytää itselleen palveluita, vaikka sellaisen tarve olisi ja he tarjottuna mielellään käyt-

täisivät palveluita. Nykyajan vanhukset vaikuttavat olevan vaatimattomia verrattuna ylenkyläisen sukupolven vaativiin yksilöihin. Mieleen herää väistämättä kysymys siitä, että mitä kun vaatimaton sukupolvi kuolee pois ja suuret ikäluokat, jotka ovat tottuneet saamaan ja vaatimaan tulevat vanhuksiksi?

Kaikki haastateltavat olivat lähteneet mielellään mukaan Seniori Vamoksen vapaaehtoistoimintaan. Etsivän vanhustyön kannalta yleisesti ajatellen se, milloin ja miten tarjoaa palveluita on hienovaraista ja etsivän vanhustyön on toimittava kunnioittavasti yksilön mielipidettä kuunnellen. Esimerkiksi toistuva palvelujen tarjoaminen ei välttämättä ole niistä kieltäytyvälle vanhukselle järkevää resursien käyttöä. Jokaisella on kokemus omasta terveydestään ja tätä yksilön omaa kokemusta omasta terveydestään tulee arvostaa huolimatta siitä, että oma koettu terveydentila voi olla epärealistinen ja yksilö saattaa yliarvioida oman terveydentilansa ja hyvinvointinsa. (Näslidh-Ylispangar 2012, 129-130.) Etsivän vanhustyön ammattitaito on todennäköisesti kuitenkin riittävä oikeiden yksilöllisten arvioiden tekemiseen vanhuksista.

6.5 Seniori Vamos -hankkeen vapaaehtoisten toiminta vanhusten kanssa

Kaikilla haastateltavilla ei ollut niin selkeää mielialan piristystä vapaaehtoisen käynnin jälkeen, mutta he kokivat vapaaehtoisen käynnit positiivisena tai ihan positiivisena. Ihmisen kohtaaminen emotionaalisella tasolla on voimaannuttavaa ja tunne hyvän vastavuoroisen kohtaamisen jälkeen ikään kuin täyttää henkisesti sisältä ihmisen tyytyväisyydellä, hyväksymisellä ja tyyneydellä. Sosiaalisuus on ihmiselle luonnollista ja eräs haastateltavani osuvasti sanoi, että ihminen ei ole sellainen eläin, että sen pitäisi olla aina yksin. Yhteys muihin ihmisiin ylläpitää minuutta ja käsitystä itsestä hyvänä ja arvokkaana ihmisenä (Suomi & Hakonen 2008, 136).

Hyvin positiivista vanhusten kertoman mukaan Seniori Vamos -hankkeen vapaaehtoistoiminnasta oli se, kuinka hyvin vanhukselle oli löydetty hänelle mieleinen vapaaehtoinen vanhusta ja vapaaehtoista yhdistävien asioiden kautta. Eräs

haastateltava kuvasi, että ovat kuin paita ja peppu vapaaehtoisensa kanssa. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen kuuluu usein keskinäinen tasavertaisuus. Tasavertainen vuorovaikutus merkitsee sitä, että kummatkin osapuolet saavat jotakin itselleen tärkeää vuorovaikutuksesta ja kumpaakaan ei käytetä hyväksi. Eräs haastateltava totesi, että iällä ei ole niin väliä ihmisten vuorovaikutuksessa ja ikää tärkeämpää on tunne yhteydestä eli ns. kemioiden kohtaamisesta. Vapaaehtoisuudessa sekä vapaaehtoinen että vanhus saavat tunteen tarpeellisuudesta, hyödyllisyydestä, henkisen yhteyden luomisesta ja emotionaalisesta kohtaamisesta. Vanhukselle läheinen ihminen voi olla myös vapaaehtoinen. (Näslindh-Ylipangar 2012, 177.) Tunne omasta hyödyllisyydestä ja siitä, että voi olla avuksi voimaannuttaa ja tuo hyvää oloa (Salonen 2015, 70-71). Kukaan haastateltavista ei olisi halunnut vaihtaa omaa vapaaehtoistaan toiseen.

Suurin osa tapaamisista tapahtui vanhuksen kotona keskustelun merkeissä. Keskustelun aiheet olivat muotoutuneet itsekseen jokaiseen suhteeseen sopiviksi tyylikeiksi olla vuorovaikutuksessa. Jotkut vanhukset pysyttelivät vapaaehtoisen kanssa ajankohtaisissa pintatason asioissa, kun jotkut vanhukset avoimesti kertoivat, että voivat keskustella vapaaehtoisen kanssa mistä tahansa. Mielenterveyttä voidaan edistää, ylläpitää ja parantaa vastavuoroisilla ihmissuhteilla. (Sosiaali ja terveysministeriö 2003, 93-95.) Myös vanhuuteen, kuten kaikkiin muihin ikäkausiin liittyy ominaisia kehitystehtäviä, jotka saattavat horjuttaa mielenterveyttä. Oman minuuden ylläpitäminen ja sen rakentaminen ja vahvistaminen edellyttää sosiaalista kanssakäymistä ja keskustelua. (Suomi & Hakonen 2008, 136.) Keskustelun kautta vanhus jäsentää omaan ikävaiheeseen kuuluvia ominaisia kehitystehtäviä, kuten eletyn elämän läpikäyminen, luopuminen, sureminen, sopeutuminen ja hyväksyminen (Noppari & Koistinen 2005, 15). Joissakin tapauksissa vapaaehtoinen oli tarjonnut huomattavaa psyykkistä tukea ja helpotusta vanhukselle ja tarjonnut tukea vanhuksen läheisen kuolemaan liittyvässä surussa.

Vapaaehtoiset olivat olleet haastattelemieni vanhusten elämässä useimmiten yhden tai kahden vuoden ajan ja koko vapaaehtoistoiminnan ajan vanhuksella oli ollut sama vapaaehtoinen. Vapaaehtoisen vaihtumattomuus oli haastateltavien mukaan hyvä asia ja heidän mielestään yksi pitkäaikainen sama vapaaehtoinen

oli parempi kuin lyhytaikaiset ja vaihtuvat vapaaehtoiset. Jatkuvuus ja varmuus toistuvasta yhteydenpidosta tuo tunteen omasta merkityksestä toisille, vahvistaa itsetuntoa ja virkistää mieltä (Sosiaali ja terveysministeriö 2003, 94). Jos vapaaehtoinen oli vaihtunut vanhuksella, se oli tapahtunut esimerkiksi, kun vapaaehtoinen oli muuttanut toiselle paikkakunnalle tai kouluprojekti, johon vapaaehtoistoiminta oli kuulunut, vanhusten parissa oli loppunut.

Jatkuvuutta ja varmuutta toistuvasta yhteydenpidosta tuo myös tapaamisvälien säännöllisyys. Vapaaehtoinen kävi vanhuksen luona oman aikataulunsa mukaan ja vanhukselle ja vapaaehtoiselle oli muodostunut tapaamisväli, jota noudatettiin. Useimmiten vapaaehtoinen kävi vanhuksen luona kerran kahdessa viikossa tai kuukaudessa. Oma vaikuttaminen ja valinnanmahdollisuus koettiin tärkeänä eikä kolmatta osapuolta koettu tarvittavaksi tapaamisaikojen sopimiseen.

Sosiaaliset suhteet ovat sidoksissa yksilön terveyteen ja toimivien sosiaalisten suhteiden merkitys terveyden kannalta on todettu lukuisissa tutkimuksissa (Leinonen 2011, 24). Sosiaalisuus vaikuttaa myönteisesti oman terveyden ylläpitoon ja siitä huolehtimiseen (Näslidh-Ylispangar 2012, 131). Terveyttä on sekä mielenterveys että fyysinen terveys. Muutama haastateltavista kävi vapaaehtoisen kanssa kävelyllä tai ajelemassa autolla kaupungilla. Liikkuminen tapahtui siis aina vanhuksen jaksamisen ehdoilla. Vanhuksen fyysinen kunto saattaa olla sellainen, että on mahdotonta tai erittäin vaikeaa lähteä ulos kodista. (Salonen, 2015, 70-71.)

Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen saattaa lisätä pelkoa lähteä ulos ja epärealistista epäuskkoa omiin kykyihin. Lisäksi henkilöt, jotka ovat yksinäisiä tarvitsevat tukea ja rohkaisua. (Leinonen 2011, 24.) Liitteenä (Liite 4) on eräs haastateltavan kertomus siitä, kuinka vapaaehtoisen rohkaisu ja tuki oli ollut ratkaiseva tekijä siinä, että vanhus oli uskaltanut lähteä liikkumaan itsenäisesti ulos. Aikaisemmin haastateltava oli tarvinnut paljon apua tai ei ollut uskaltanut lähteä ulos ollenkaan, mutta vapaaehtoisen kanssa ulkoilua ja liikkumista harjoiteltuaan hän kykeni nykyisin hoitamaan omia asioita kuten käymään pankissa tai ostamaan kaupasta pieniä ostoksia. Vapaaehtoinen voi tuoda vanhuksen elämään

liikunnallista kuntoutusta, joka vähentää palvelujen käyttöä ja palvelujen käytöstä aiheutuvia kustannuksia (Kehusmaa 2014, 44).

Toinen esimerkki siitä, että vanhus tarvitsee mahdollisesti ulkopuolisen henkilön apua rohkaistuakseen lähtemään ja saadakseen hyväksynnän ja tarvittavan avun lähteäkseen johonkin. Pohdin haastattelun lomassa erään vanhuksen kanssa sitä, voisiko hän kenties mennä jopa kahdesti viikossa Kinaporiin, koska viikoittaiset käynnit olivat hänelle erittäin tärkeitä. Hänen reaktiossaan pohdintaani tuli esille varovainen innostuneisuus ja se, että vanhus on riippuvainen ulkopuolisesta luvasta ja avusta voidakseen tehdä itselleen mieluisia asioita. Vanhuksen voi olla myös vaikeaa oma-aloitteisesti pyytää itselleen palveluja, koska hän voisi olla vaivaksi.

6.6 Vanhuksen ja vapaaehtoisen suhteen mahdolliset kommunikaatio-ongelmat

Sama haluttomuus olla taakka, kuten perhesuhteissa, säilyy myös suhteessa vapaaehtoiseen. Muutamissa haastatteluissa tuli esille ajatus siitä, miten nuori jaksaa olla vanhuksen kanssa tai miten voisi ylipäättänsä olla mahdollista, että nuori pitäisi vanhuksen seurassa olemisesta. Vanhus ei halua kokea olevansa rasite tai taakka. Yksinäisyyden kanssa korreloi tarpeettomuuden tunne (Routasalo & Pitkälä 2003, 23-29), jonka vuoksi saattaa olla mahdotonta ajatella, että toinen ihminen kokee vanhuksen arvokkaaksi. Vapaaehtoisia voisi myös rohkaista puhumaan siitä, että vapaaehtoinen itse saa myös suhteesta jotakin itselleen. Vapaaehtoisen olisi hyvä kartuttaa vanhuksen kanssa, että hän oikeasti myös saa jotakin itselleen suhteesta. Olisi hyvä vähentää vanhuksen tunnetta siitä, että he ovat taakka tai rasite. Eräs vanhus oli keskustellut vapaaehtoisen kanssa edellä mainituista asioista ja se oli tuonut rauhallisuutta ja selkeyttä vanhuksen ja vapaaehtoisen väliseen vuorovaikutukseen.

Jotkut haastateltavista olivat myös huolissaan toiminnan jatkumisesta, joten avoin keskustelu voisi vähentää myös vanhuksen huolta toiminnan jatkumisen tulevaisuudesta. Seniori Vamoksen työntekijät voisivat ottaa vapaaehtoisten

kanssa puheeksi sen, kuinka keskustella vapaaehtoisuuden tilasta ja tulevaisuudesta vanhuksien kanssa. Pieni avustaminen ja rohkaiseminen mahdollisesti vaikealta tuntuvan aiheen ottamiseksi esille voisi olla paikallaan. Vapaaehtoisuudesta rehellisesti puhuminen auttaisi mahdollisesti vuorovaikutusta vapaaehtoisen ja vanhuksen välillä ja opettaisi molempia suhteen osapuolia rehelliseen ja avoimeen keskusteluun omista ajatuksista ja tunteista turvallisessa ympäristössä. Vapaaehtoisuus on oivallinen ympäristö harjoittaa vuorovaikutus- ja tunnetaitoja ja mahdollisuus molemmille osapuolille.

6.7 Vapaaehtoistyö ei ole hoitotyötä

Vapaaehtoisen rooli ei välttämättä ollut täysin selvä vanhuksilla ja joillakin haastateltavilla vaikutti olevan hankaluuksia hahmottaa sitä, että vapaaehtoinen ei ole työntekijä. Muutamat haastateltavat kutsuivat vapaaehtoista hoitajaksi tai ulkoiluttajaksi. Vapaaehtoinen saattoi olla apuna ja tuoda vanhukselle vanhuksen rahoilla kaupasta jotakin. Vapaaehtoisen maksuton apu ei voi korvata esimerkiksi maksullista kauppakassipalvelua.

Vapaaehtoistyötä tehdäkseen ihmisen on jollakin tasolla saatava jotakin itselleen tekemästään toiminnasta. Jos vapaaehtoisuus on työnteolta tuntuvaa kuten esimerkiksi vanhuksen ulkoilutusta, fyysistä kuntoutusta tai ruoanlaittoapua ilman hauskaa vuorovaikutuksellista keskustelua, on todennäköistä, että vapaaehtoinen ei jaksakaan toimia vapaaehtoisuudessa kovinkaan kauaa. Seniori Vamos voisi kehittää itselleen toimintatapoja, jotta voisi varmistua siitä, että auttajat oikeasti tuntevat saavansa toiminnasta täyttymystä, ettei toimintaa koeta rasitteena.

Eräs vapaaehtoinen oli vanhuksen kertoman mukaan väsynyt vanhuksen tarvitsevuudesta, että he olivat pitäneet taukoa tapaamisissa ja tapasivat nykyisin harvemmin. Vapaaehtoisen hyvä myös huolehtia omasta roolistaan vanhuksen kanssa. Vapaaehtoiset olivat tärkeä kontakti vanhukselle, jos vanhus ei ollut esimerkiksi tarpeeksi huonokuntoinen kotihoidon palvelujen piiriin.

Suomalaisen yhteiskunnan olisi hyvä huolehtia vapaaehtoistoiminnan jaksamisesta. Vapaaehtoistoiminta, jota voidaan kutsua epäviralliseksi hoitotyöksi ja rinnastaa omaishoitoon, vaikka kumpaakaan vapaaehtoistoiminnan ei kuulu olla, säästää yhteiskunnan rahaa. (Kehusmaa 2014, 147.)

6.8 Vanhusten ehdotukset toiminnan kehittämiseksi

Alunperin opinnäytetyöni oli tarkoitus kerätä toiminnan kehittämideoita vanhuksilta, mutta valitettavasti haastateltavilla oli melko vähän suoria ideoita kehittämiseen. Kehittämisideoiden puute saattoi johtua kehittämisideoiden puutteesta ja tyytyväisyydestä toimintaa, vaatimattomuudesta ja kehtaamattomuudesta sanoa kehitettävää tai yksinkertaisesti siitä, että vanhuksien mieleen ei tullut haastattelun aikana mieleen kehitettävää. Muutamia toiveita tulevaisuuteen vanhusten puolelta tuli ja jotkut haastateltavista toivoivat lisää tukea. He eivät kokeneet nykyisen suhteen vapaaehtoisen kanssa olevan riittävä ja olisivat halunneet lisää sosiaalista tukea. Eräs vanhus toivoi kontrollikäyntejä Seniori Vamokselta, huomioitavaa on kuitenkin, että Seniori Vamos ei ole hoitotaho, joka päättää hoitolinjauksista vaan järjestö joka välittää vapaaehtoisia. Kontrollikäyntien pyynnöstä ehkä voisi välittyä toive palvelujen yhtenäistämisestä ja henkilökohtaisesta paremmasta turvan ja luotettavuuden tunteesta, että ”joku katsoo minun perääni miten voin”.

Seniori Vamos -hanke ei välttämättä ollut niin tuttu vanhuksille ja he keskustelivat tapaamisistaan vapaaehtoisten kanssa puhumatta Seniori Vamos -hankkeesta. Seniori Vamoksen yhteystiedot eivät olleet selvillä ja heidän käsityksensä siitä, kehen ottaa ongelmatilanteissa yhteyttä eivät olleet selviä, eivätkä vanukset välttämättä olleet täysin tietoisia siitä, mitä kautta vapaaehtoinen oli tullut heidän elämäänsä. Seniori Vamoksen työntekijät eivät myöskään ainakaan vanhuksien muistikuvien mukaan juurikaan olleet ottaneet yhteyttä. Mahdollisesti hieman muistisairaiden vanhuksien kanssa on otettava aina huomioon heidän kertomuksiansa luotettavuus ja se, etteivät he välttämättä muista kaikkea. Seniori Vamos -hanke voisi kuitenkin olla mahdollisesti hieman enemmän yhteydessä vanhuk-

seen, sillä vanhuksset eivät juurikaan muistaneet, että Seniori Vamoksen työntekijä olisi ottanut heihin yhteyttä. Seniori Vamos -hankkeen yhteydenpito ei ole tarpeen vanhuksen elämässä, jos vapaaehtoisen kanssa toiminta on toimivaa, mutta olisi mahdollisesti hyvä kontrolloida silloin tällöin vapaaehtoistoiminnan tilaa vanhukselta. Vapaaehtoiset ovat todennäköisesti enemmän yhteydessä Seniori Vamos -hankkeen työntekijöihin kuin mitä vanhuksset ovat.

6.9 Opinnäytetyön luotettavuus

Haastateltavien mahdollinen muistisairaus vähentää tutkimuksen luotettavuutta. He ovat saattaneet muistisairauden johdosta sekoittaa henkilöitä ja tapahtumia toisiinsa. Eräällä vanhuksella oli vaikeuksia muistaa vapaaehtoisen nimeä ja hän joutui katsomaan vapaaehtoisen nimen muistiinpanoistaan. Olen kuitenkin luottanut vanhusten kertomuksiin, joidenkin vanhuksien ollessa enemmän tai vähemmän epäjohdonmukaisia. Kaikki kertomukset ovat muodostaneet haastattelijan mielestä loogisen ja uskottavan kertomuksen haastateltavan ja vapaaehtoisen välisestä suhteesta. Huomattavaa on kuitenkin riski siitä, että muistisairas henkilö keksii itse tarinan, kun ymmärtää, ettei muista käsiteltävää asiaa.

Haastattelun pituus ja kertaluonteisuus voidaan myös kokea luotettavuutta heikentävänä tekijänä. Tapasin haastateltavat ensimmäistä kertaa haastattelun aikana ja minulla ei siten ollut etukäteen rakennettua luottamussuhdetta haastateltaviin. Rakensin luottamusta ja hyväksymisen ilmapiiriin haastattelun aikana keskustelun edetessä alun nopeasta tutustumisesta ja kuulumisten vaihdosta syvempiin ja arempiin aihealueisiin.

Pohdin ennen haastattelua sitä, lähettäisinkö etukäteen muutamia kysymyksiä postitse haastateltaville, jotta he voisivat miettiä haastattelun sisältöä etukäteen. Haastattelutilanteessa ei välttämättä muista sanoa kaikkea sitä, mikä on mielessä ja siksi olisin halunnut mahdollisesti antaa vanhuksille ennen haastattelua aikaa miettiä aiheita ja tehdä vaikka muistiinpanoja. Päädyimme Seniori Vamoksen työntekijöiden kanssa kuitenkin sellaiseen päätökseen, että emme lähettäneet etukäteen pohdittavaa materiaalia haastateltaville. Perusteluna päätöksellemme oli se, ettemme halunneet tuottaa painetta tai räsitystä vanhuksille.

Mielestämme ilmoittaminen haastattelun aiheesta ja kertominen haastattelussa ajanvarauksen yhteydessä oli riittävä tieto, jotta haastateltava sai pohtia aiheeseen liittyviä ajatuksia ennen haastattelua.

Haastattelijana olen teemahaastattelussa tehnyt haastattelua oman persoonani avulla, mikä heikentää luotettavuutta. Jokaiseen haastatteluun on vaikuttanut haastattelijan ja haastateltavan henkilökohtaiset ja keskinäiset energiat ja avoimuuden tunne sekä ympäristö.

6.10 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyöstä on ensin sovittu suullisesti lupa tehdä opinnäytetyötä yhteistyössä Seniori Vamos -hankkeen työntekijöiden kanssa. Eettisen tutkimustavan mukaisesti tutkimukselle haettiin lisäksi kirjallinen lupa Diakonissalaitoksen eettiseltä toimikunnalta. Diakonissalaitoksen eettinen toimikunta teki eettisen ennakkoarvioinnin ja tarkasti tutkimussuunnitelman ja antoi luvan tutkimuksen teolle ja haastattelujen tekemiselle. Eettinen toimikunta kiinnitti lausuntoa antaessaan huomiota tutkimuksen eettiseen hyväksyttävyyteen, tutkimuksen kysymyksenasetteluun ja menetelmien tarkoituksenmukaisuuteen, tutkittaville kohdistuviin mahdollisiin riskeihin tai haittoihin, tutkittavien hyvinvoinnin, oikeuksien ja koskemattomuuden varjelemiseen, tietojen käsittelyyn ja suojeluun ja tutkittavien henkilöiden anonyymisuuteen ja tutkimuksen hyötyyn ja soveltuvuuteen työyhteisöjen ja työn kehittämisen näkökulmasta. (Helsingin Diakonissalaitos, 2016.) Diakonissalaitoksen eettisen toimikunnan lupa saatiin syksyllä 2016, jonka jälkeen aloitin haastattelut sopimalla etukäteen ajan haastattelua varten vanhuksen kanssa puhelimitse.

Ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan. Ennen haastattelun tekoa tutkittavilta pyysin allekirjoitetun kirjallisen luvan tutkimuksen tekoa varten. (Liite 2). Haastattelulupa – lomakkeessa oli kirjallisena lisätietoa tutkimuksesta sekä yhteystietoni mahdollisia lisäkysymyksiä varten. Ennen tutkimuslupa-lomakkeen allekirjoittamista selvitin sekä suullisesti että kirjallisesti selkeästi tutkittavalle tutkimuksen tavoitteet, menetelmät, yksityisyydensuojan ja mahdollisuuden ottaa yhteyttä minuun tarvittaessa. (Liite 1). Tutkimukseen

osallistuminen oli vapaaehtoista ja selvitin tutkittavalle, että hän saa keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa tutkimuksen aikana ilman perusteluja. Kerroin lisäksi, että tutkimuksesta ei koidu tutkittavalle kuluja ja että tutkimukseen osallistuminen tai osallistumattomuus ei vaikuta asiakassuhteeseen vanhuksen ja Seniori Vamos – hankkeen välillä. Jokainen tutkittava henkilö allekirjoitti kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta yhtä henkilöä lukuunottamatta. Kerroin ymmärrettävästi ja ymmärtäen vanhusta, että kieltäytyminen tutkimuksesta oli täysin hyväksyttävää ja en hermostunut tai loukkaantunut vanhuksen päätöksestä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125-133.)

Opinnäytetyöhön osallistujien oikeudet ja hyvinvointi suojataan ja ne menevät tutkimuksen edelle. Opinnäytetyöhön osallistujia on kuunneltu, eikä ketään ei ole halutessaan pakotettu haastateltavaksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125-133.) Opinnäytetyöhön valittiin aluksi kymmenen henkilöä. Alkuperäisestä suunnitelmasta kymmenestä haastateltavasta opinnäytetyöhön päätyi kahdeksan haastateltavaa. Syitä haastateltavien poisjäämiseen olivat haastateltavan oma halu ja opinnäytetyön oma arvio tutkimukseen soveltuvuudesta. Yksi alustavasti haastatteluun puhelimitse lupautunut henkilö kieltäytyi allekirjoittamasta minkäänlaisia papereita ja en voinut siten haastatella häntä, koska olisin tarvinnut häneltä allekirjoitettuna tutkimukseen suostumisen lomakkeen. Hän oli omien sanojensa mukaan erittäin pettynyt suomalaiseen palvelujärjestelmään eikä kokemuksiensa perusteella voinut luottaa mihinkään. Toinen opinnäytetyöstä poisjäänyt haastateltava oli opinnäytetyön tekijän arvion mukaan liian epäjohdonmukainen, jotta haastattelumateriaali olisi ollut käyttökelpoista. Molemmat haastatteluihin päättämättömistä henkilöistä toimivat puolisoitensa omahoitajina ja vaikuttivat haastattelijan kokemana rasittuneilta ja uupuneilta.

Haastattelijana toimin mahdollisimman vastuuntuntoisesti ja heidän yksityisyydensuojaa ja nimettömyyttä kunnioittaen. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden henkilöllisyys jää vain tutkijan tietoon ja tutkimuksesta saatu aineisto käytetään vain tämän opinnäytetyön tekemiseen. Haastatteluista saatu on luottamuksellista ja hävitetään tutkimuksen valmistuttua. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125-133.)

Opinnäytetyötä tehdessäni olen pyrkinyt harjoittelemaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Olen eettisen toiminnan lisäksi pyrkinyt toimimaan rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti ja tutkimustuloksia analysoidessani pyrkinyt objektiivisuuteen ja johdattelemattomuuteen. Opinnäytetyötä tehdessäni huomioin muiden tutkijoiden tekemän aikaisemman tutkimustyön ja annoin asianmukaisen kunnian tehdyille työlle lähdeviitteiden avulla. Tutkimuksen valmistuttua noudatetaan avoimuutta ja vastuullista viestintää tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125-133.)

Opinnäytetyötä tehdessäni olen oppinut ammatillisesti ottamaan vastuuta haastateltavien henkilöiden yksityisyydensuojasta ja suojelemisesta mahdollisesti heille hyvin arkaluontoisen aiheen käsittelyssä. Olen oppinut tiedonhankintaa ja tutkimuksen toteuttamisen periaatteita sekä pitkäjänteistä työskenelyä. Olen myös kasvanut ammatillisesti haastatellessani vanhuksia ja kuunnellessani heidän kokemuksiansa. Olen oppinut ymmärtämään kuinka tärkeä rooli verkostoitumisella ja vapaaehtoistyöllä on yhteiskunnan terveydenhuollon laadukkaan toteutumisen kannalta.

LÄHTEET

- Engeström, Yrjö, Niemelä, Anna-Liisa, Nummijoki, Jaana & Nyman, Juha. (toim.) 2009. Lupaava kotihoito - uusia toimintamalleja vanhustyöhön. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Haarakangas, Kauko. 2011. Voimistava läsnäolo. Mielen tiet vanhuudesta lapsuuteen. PS-kustannus. WS Bookwell Oy. Juva.
- Helsingin Diakonissalaitos. 2016. Lausunnon hakeminen eettiseltä toimikunnalta. Viitattu 30.8.2016. <https://www.hdl.fi/fi/toiminta/tutkimus/eettisen-toimikunnan-lausunto>
- Helsingin Diakonissalaitos. 2016. Seniori Vamos – etsivää ja osallistavaa vanhustyötä Helsingissä sekä Espoossa. Viitattu 29.8.2016. <https://www.hdl.fi/fi/seniori-vamos>
- Helsinki. Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu. 2003. Ikääntyvien yksinäisyys – miten on tutkittu gerontologiassa? (Gerontologia 1: 23–29.)
- Hokkanen, H., Häggman-Laitila A. & Eriksson E. 2006. Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen –katsaus tutkimuskirjallisuuteen. Gerontologia 20:1, 12-21.
- Kuikka, Anu. 2015. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2015.
- Kuronen, Tanja. Hoivapommin purkajat. Gaudeamus Oy. Helsinki.
- Marin, M & Hakonen, S 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Näslindh-Ylipangar, Anita. 2012. Edita Publishing Oy. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki. (Bookwell Oy Porvoo)
- Noppiari, Eija & Koistinen, Paula (toim.). 2005. Laatua vanhustyöhön. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Raha-automaattiyhdistys. 2015. Eloisa ikä -ohjelma-asiakirja. Viitattu 30.8.2016. <http://www.eloisaika.fi/aineisto/ohjelma-asiakirjat/>
- Raha-automaattiyhdistys. 2016. Eloisa ikä. Ohjelman tavoitteet ja toteutus. Viitattu 30.8.2016. <http://www.eloisaika.fi/eloisa-ika/ohjelman-tavoitteet-ja-toteutus/>

- Ruoppila Isto & Suutama, Timo. 2003. Sosiaali ja terveysministeriö. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen. Selvityksiä 2003:2. Helsinki.
- Salonen, Kari. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 43. Turun ammattikorkeakoulu. Tampereen yliopistopaino. Turku.
- Sarvimäki, Anneli & Syren, Ilkka (toim.). 2011. Ikääntyminen ja mielen voimavarat- Seminaariesityksiä 29.-30.11.2010. Oraita 2/2011. Ikäinstituutti. Helsinki
- Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. 2006. Stakesin asiantuntijoiden vastauksia kysymyksiin vanhustenhuollosta ja hoitotakuusta. Helsinki. Työpapereita 23/2006. Valopaino Oy.
- Sosiaali ja terveysministeriö. 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Yhteenveto ja suositukset. Selvityksiä 2003:2. Helsinki.
- Suomi, Asta & Hakonen Sinikka. 2008. Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. PS- Kustannus. WS Bookwell Oy. Juva.
- Tilastokeskus. 2017. Väestö. Viitattu 6.11.2017. http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Turula-Widerholm, Veera. 2015. "KUULE, YKSIN EI OO KIVA ENNÄÄ!" : Helsingin Kalliossa asuvien vanhusten kokemuksia syrjäytymisestä ja yksinäisyydestä. Opinnäytetyö. Diakonia ammattikorkeakoulu. Helsinki.
- Voutilainen, Päivi & Tiikkanen, Pirjo (toim.). 2009. Gerontologinen hoitotyö. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

LIITE 1: SAATEKIRJE

Arvoisa kirjeen vastaanottaja,

Olette mukana Seniori Vamos -hankkeen vapaaehtoistoiminnassa ja kokemukseenne ovat erittäin tärkeitä toiminnan kehittämiseksi. Olen tutustunut Seniori Vamos – hankkeen toimintaan ja haluaisin tietää, miten Te koette vapaaehtoistoiminnan.

Pyydän Teitä ystävällisesti osallistumaan haastatteluun. Toivomukseni olisi haastatella teitä noin tunnin ajan kokemuksistanne sekä mahdollisista kehittämisehdotuksista Seniori Vamos – toiminnalle. Voimme nähdä jossakin valitsemassanne paikassa tai voisin tulla kotiinne haastattelemaan. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja haastattelun keskeyttäminen on mahdollista milloin tahansa. Antamanne tiedot säilyvät ehdottoman luottamuksellisina ja nimettöminä ja ne hävitetään tutkimuksen päätyttyä.

Haastattelut ovat osa opinnäytetyöni aineistoa. Opinnäytetyö on saanut Helsingin Diakonissalaitoksen eettisen toimikunnan myöntämän tutkimusluvan. Tutkimuksen tulokset julkaistaan Diakonia ammattikorkeakoulun opinnäytetyön julkistamisseminaarissa keväällä 2017. Opinnäytetyön julkistamisen jälkeen tutkimus ladataan sekä ammattikorkeakoulujen Theseus – tietokantaan että Helsingin Diakonissalaitoksen internetsivulle, josta opinnäytetyö on vapaasti ja maksutta luettavissa.

Lisäkysymyksissä voitte olla yhteydessä minuun puhelimitse. Puhelinnumeroni on xxx xxx xxxx.

Ystävällisesti,

Noona Mäkinen
Sairaanhoitajaopiskelija
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Helsingin toimipaikka

LIITE 2: KIRJALLINEN LUPA HAASTATTELUUN

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Tutkimuksen nimi on ”Seniori Vamos – vanhusten kokemuksia etsivän vanhus-työn vapaaehtoistyöstä”. Tutkimus on opinnäytetyö, jonka tekijä on Noona Mäkinen. Tutkimuksen tulokset julkaistaan Diakonia ammattikorkeakoulun opin- näytetyön julkistamisseminaarissa keväällä 2017. Opinnäytetyön julkistamisen jälkeen tutkimus ladataan sekä ammattikorkeakoulujen Theseus – tietokantaan että Helsingin Diakonissalaitoksen internetsivulle, josta opinnäytetyö on vapaasti ja maksutta luettavissa.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytet- tävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tie- toon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja ai- neisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja käy- tetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Annan myös luvan minua koskevien asia- kirjojen ja dokumenttien käyttöön ko. tutkimuksessa. Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa hoitooni tai asiakassuhteeseeni/työsuhtee- seeni.

- Suostun haastatteluun
- Suostun haastattelun nauhoittamiseen

Paikka, päivämäärä ja allekirjoitus

LIITE 3: APUKYSYMYKSET TEEMAHAASTATELUS

ALKUTILANNE SENIORI VAMOKSESSA

Miten olet tullut mukaan Seniori Vamoksen toimintaan?

Millaisella mielellä tulit Seniori Vamoksen toimintaan?

Kuinka kauan vapaaehtoisen löytäminen kesti?

TOIMINTA VAPAAEHTOISEN KANSSA

Kuinka kauan vapaaehtoinen yleensä on luonasi?

Kuinka usein tapaatte?

Mitä yhteisiä kiinnostuksen kohteita sinulla on vapaaehtoisen kanssa?

Millaisista asioista keskustellette?

Millaisia asioita teette yhdessä?

Käyttekö ulkona?

Miten koet sen, että saatte vapaaehtoisen kanssa yhdessä päättää käynneistä ilman kolmatta osapuolta?

VUOROVAIKUTUS VAPAAEHTOISEN KANSSA

Millainen vapaaehtoinen sinulla on?

Millainen olo sinulla on vapaaehtoisen seurassa?

Millaisia tunteita uskallat näyttää vapaaehtoisen seurassa?

Miten koet sopivan vapaaehtoisparin soveltuvuuden löytämisen onnistuneen?

Oletko miettinyt vapaaehtoisen vaihtamista? Jos olet, tiedätkö miten se tapahtuisi?

Millainen merkitys on sillä, että vapaaehtoinen tulee luoksesi käymään?

TOIMINNAN VAIKUTUS PSYKKISEEN HYVINVOINTIIN

Miten vanheneminen on vaikuttanut henkiseen hyvinvointiisi?

Millainen olo sinulla on ennen vapaaehtoisen käyntiä?

Millainen olo sinulla on vapaaehtoisen käynnin jälkeen?

Miten vapaaehtoisen käynnit ovat vaikuttaneet yleiseen mielialaasi?

Millaisia uusia asioita vapaaehtoinen on tuonut elämääsi?

Millaisia vaikutuksia olet huomannut vapaaehtoisen käynneissä elämääsi?
Miten kuvailisitte hyvinvointianne kolmella adjektiivilla?

TOIMINNAN VAIKUTUS SOSIAALISEEN HYVINVOINTIIN

Miten vanheneminen on vaikuttanut sosiaaliseen elämääsi?
Millainen vaikutus vapaaehtoisen käynneillä on sosiaaliseen elämääsi?
Miten sosiaalinen elämäsi on vahvistunut vapaaehtoistoiminnan myötä?
Miten koet sosiaalisen elämäsi yleisesti?
Miten kuvailisitte sosiaalista elämääänne kolmella adjektiivilla?
Millaisiin uusiin palveluihin olet tutustunut vapaaehtoistyön kautta?

TOIMINNAN VAIKUTUS FYYSISEEN HYVINVOINTIIN

Miten vanheneminen on vaikuttanut fyysiseen kuntoosi?
Miten fyysinen aktiivisuutesi on muuttunut vapaaehtoisen käyntien alkamisen jälkeen?
Miten vapaaehtoinen voisi auttaa sinua liikkumaan?
Millaisia fyysisiä asioita teet enemmän vapaaehtoisen kanssa kuin ilman vapaaehtoista?
Miten kuvailisitte fyysistä toimintakykyänne kolmella adjektiivilla?

KEHITTÄMISIDEAT

Millaisia toiveita sinulla olisi vapaaehtoiselle?
Onko sinulla ollut negatiivisia kokemuksia tai pettymyksiä vapaaehtoisen toiminnasta ja jos on, mitä?
Miten helpoksi koet yhteyden ottamisen Seniori Vamoksen työntekijöihin?
Millaisia toiveita sinulla olisi Seniori Vamokselle?
Miten turvalliseksi ja luotettavaksi koet Seniori Vamos –toiminnan?
Miten koet palveluiden lähestyttävyyden?
Kuinka kauan toivot vapaaehtoisuhteen kestävän?
Koetko että on kivempi kun on yksi vapaaehtoinen vai haluaisitko useampia vapaaehtoisia?

LIITE 4: TARINA ONNISTUMISESTA

”Joo tämän Vamoksen toiminnan kautta oli selvä lisäys, kun en siinä välissä ehkä pariin vuoteen en oikein ollut varsinaisesti ulkoilemassa. Mutta sieltä reppuryhmästä kotihoidosta kävi kyllä saattajia välillä sairaalakäyntejä varten. Mutta sellaista ulkoilua ei ollut mitään.

Kun tosiaan tossa tosiaan kevätpuolella me hiukan harjoiteltiin tuota yksinliikkumistakin, erityisesti Porthaninkadun alas menemistä, kun se on hankalinta. Aloin rohkaistua niin paljon, että voisin itsekin tässä lähistöllä liikkua.

Niin olen nyt sitten kesäaikana ollut yksin liikkeellä. Ja käynyt, tosin tossa korkeintaan Hakaniemessä, asti kävellen. Sitten taksilla välillä vähän kauempana hoitamassa jotain esimerkiksi tämän rollaattorin korjausasioita Laaksossa.

Kun taksilla liikkuu ja jos tuntuu siltä, että pää kestää, tarkoitan, ettei yhtään huimaa eikä horjuta niin sitten on mennyt pidemmälle taksin kanssa, jos se päämäärä on jollain tapaa tuttu. Ja vähän on selvillä mistä siellä sitten löytää asianomaiset paikat.

Mä sanoisin, no kevättalvelta peräisin, että kun tuli kesäkelit kaduille niin huomasin, että saan sujuvasti menemään sen, että menen itse tilaamalla taksilla ja tulen taksilla takaisin.”