

Tanja Hydén

ELÄKKEELLÄ EURAJOELLA!

Eurajoen kunnan 65-vuotiaiden kokemuksia hyvinvoinnistaan ja näkemystä halukkuudestaan osallistua vapaaehtoistyöhön

Hoitotyön koulutusohjelma

2010

ELÄKKEELLÄ EURAJOELLA- KYSELYTUTKIMUS EURAJOEN KUNNAN
1944-1945 SYNTYNEILLE ASUKKAILLE

Hydén, Tanja
Satakunnan Ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sisätauti-kirurgisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Sosiaali- ja terveystieteiden tiedekunta
Maamiehenkatu 10, 28500 Pori, 02- 6203 000
Marraskuu 2010
Ohjaaja Kangassalo, Ritva TtL
Sivuja: 35 Liitteitä: 3 kpl

Asiasanat: Ikääntyneet, yksinäisyys, toimintakyky

Tämä opinnäytetyö tehtiin osana Voi hyvin Eurajoella 2010-2012-toimintaohjelmaa. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Eurajoen kunnan 1944-1945 syntyneiden asukkaiden hyvinvointia ja yksinäisyyttä. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää myös sitä mihin kuntalaiset ovat halukkaita osallistumaan ja minkälaisia kunnan ja vapaaehtoisjärjestöjen palveluja he haluaisivat järjestettävän. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka pohjalta voidaan järjestää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ennaltaehkäisevää toimintaa ikääntyville ja toisaalta kuntalaisia hyödyttävää vapaaehtoistoimintaa.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella. Kohderyhmä oli kaikki Eurajoen kunnan 1945 syntyneet asukkaat sekä 20 vuonna 1944 syntynyttä henkilöä, jotka valittiin satunnaisotannalla.

Tutkimustulosten mukaan Eurajoen kunnan 1944-1945 syntyneet asukkaat eivät po- de yksinäisyyttä ja he ovat pääosin tyytyväisiä elämäänsä. Pääsääntöisesti vastaajat selviytyvät kodeissaan ilman palveluja. Apua he saavat sitä tarvitessaan läheisiltään. Vastaajilla ei ollut halua osallistua vapaaehtoistoimintaan ja toiminnan kehittämiseh- dotuksetkin jäivät niukoiksi.

Eurajoen kunta voi hyödyntää tutkimustuloksia suunnitellessaan ikääntyneiden pal- veluja. Opinnäytetyön pohjalta voidaan sanoa, että pääpaino tulisi Eurajoen kunnan vanhustyössä olla ennaltaehkäisevässä vanhustyössä.

Jatkotutkimushaasteita on mielestäni saman kyselyn toteuttaminen myöhemmin sa- malle ryhmälle, seurantatutkimuksena. Kohderyhmä tässä tutkimuksessa on melko nuorta, joten saman kyselyn toteuttaminen ikääntyneemmille ihmisille voisi olla ai- heellinen.

ELÄKKEELLÄ EURAJOELLA- KYSELYTUTKIMUS EURAJOEN KUNNAN
1944-1945 SYNTYNEILLE ASUKKAILLE

Hydén, Tanja
Satakunta University of Applied Sciences
Training programme of nursing
Sub-programme of internal diseases and surgical nursing
Unit of health care and social services, Pori
Maamiehenkatu 10, 28500 Pori, 02- 6203 000
November 2010
Supervisor TtL Kangassalo, Ritva
Pages: 35 Appendices: 3 kpl

Keywords: Ageing, loneliness, capability

This Bachelor's thesis was made as a part of Voi Hyvin Eurajoella-programme. The purpose of the thesis was to find out the frequency of loneliness among the population of Eurajoki.

The objective of the thesis was to determine also what the target group are willing to participate in the voluntary sector and what kind of services they would like to have. In addition, the aim of the Bachelor's thesis was to produce information on the basis which can be arranged preventive action to seniors who suffers loneliness or alienation.

The target group of the research was people who have born in 1944-1945 and lives in their own apartment at Eurajoki. Research material were collected by means of questionnaire in may-juni in 2010.

According to the research results the target group do not suffer loneliness and they are mostly satisfied with their life. As a general rule defendants are often able to survive without the services in their own homes. They receive help from their family when needed. The respondents did not want to participate in voluntary activities and development proposals were low.

Proposal of the further investigation is to organize same query to the same group later as an follow-up study. Target group in this study is relatively young so making the same query to older people could be appropriate

Eurajoki municipality can use research results in the planning of services for the elderly people. Basis on this Bachelor's thesis can be said that when planning Eurajoki's services for elderly people the emphasis should be on preventive acts.

Sisällys:

1 JOHDANTO	4
2 IKÄÄNTYVIEN YKSINÄISYYS	5
2.1 Yksinäisyyden yleisyys ja määrittely	5
2.2 Yksinäisyyden vaikutus terveyteen ja toimintakykyyn	5
3 YKSINÄISYYTTÄ EHKÄISEVIEN PALVELUJEN KEHITTÄMINEN	7
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	8
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	9
5.1 Aineiston keruu	9
5.2 Aineiston analysointi	9
5.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	10
6 TULOKSET	11
6.1 Vastaajien kuvaus	11
6.2 Yksinäisyyden kokeminen	12
6.3 Terveystila ja toimintakyky	13
6.4 Sosiaaliset kontaktit ja avuntarve	14
6.4 Tyytyväisyys elämään	16
6.5 Liikunta ja harrastukset	16
6.6 Osallistumishalukkuus	17
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	19
8 POHDINTA	21
LÄHTEET:	23
LIITTEET:	25

1 JOHDANTO

Ikääntyneille tehdyn tutkimuksen mukaan eläkkeelle jääminen on mieluista kokemus. Naiset kokevat eläkkeelle jäämisen mielisempänä kuin miehet. Eläkkeelle jääminen voi olla myös epämieluisa kokemus, elämänmuutos ja kriisi johon sopeutuminen vie aikaa. (Karisto & Konttinen 2004, 56)

Aktiivisen työelämän päättyminen voi tuoda mukanaan tyhjyyden tunteen. Työteliään elämän sijasta moni jää yksin tai kaksin puolison kanssa. Osa alkaa eläkkeelle jäätyään harrastaa jotakin, mutta osa masentuu. Tilannetta pahentaa entisestään, että harva ikääntynyt osaa käyttää nykyteknologiaa ja pitää sitä kautta yllä ihmissuhdeverkostoaan. (Nevalainen 200, 28-29.)

Yksinäisyys aiheuttaa usein virheellistä hoitoa psykyenlääkkeillä. Moni iäkäs lievittää yksinäisyyden aiheuttamaa tuskaansa myös alkoholilla. Yksinäisyys vaikuttaa sekä psyykkiseen että fyysiseen toimintakykyyn ja yksinäisyyden kierteeseen joutunut iäkäs voi siksi olla sosiaali- ja terveystalvelujen suurkuluttaja. (Kivelä 2009, 47.)

Anna ja Arvo-hankkeen haastattelussa tutkittiin sekä iäkkäiden yksinäisyyttä että osallisuutta. Lisäksi hankkeella tavoiteltiin ns. osallistavaa toimintakulttuuria, jolloin ihmiselle tulee kokemus, että hän on tärkeä ja tarpeellinen. Hankkeen kyselyssä nousikin esiin, että seurakunnilta odotetaan apua yksinäisyyteen ja kriisien kohtaamiseen. (Gothoni 2009, 96)

Eurajoen vanhuspoliittisen strategian 2007-2011 yksi tavoite on, että yli 75-vuotiaista eurajokelaisista 95 % asuu omassa kodissa. Voi hyvin Eurajoella 2010-2012 -hankkeen tavoitteina on osallisuuden lisääntyminen, syrjäytymisen väheneminen, vaikuttavuuden parantaminen, toimivat palveluprosessit ja hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. (www.eurajoki.fi)

Tämä opinnäytetyö tehtiin osana Voi hyvin Eurajoella 2010-2012-toimintaohjelmaa. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Eurajoen kunnan 1944-1945 syntyneiden asukkaiden hyvinvointia ja yksinäisyyttä. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää myös sitä mihin kuntalaiset ovat halukkaita osallistumaan ja minkälaisia kunnan ja vapaaehtoisjärjestöjen palveluja he haluaisivat järjestettävän. Lisäksi opinnäytetyön tavoit-

teena oli tuottaa tietoa, jonka pohjalta voidaan järjestää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ennaltaehkäisevää toimintaa ikääntyville ja toisaalta kuntalaisia hyödyttävää vapaaehtoistoimintaa.

2 IKÄÄNTYVIEN YKSINÄISYYS

2.1 Yksinäisyyden yleisyys ja määrittely

Kolmasosa (34 %) suomalaisista ikääntyneistä kärsii toisinaan yksinäisyydestä. Jatkuvaa yksinäisyyttä potee 5 % ikäihmisistä. Yksinäisyys voi olla joko konkreettista yksin olemista tai yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyys on yleisempää maaseudulla kuin kaupungeissa ja lisääntyy iän mukana. (Routasalo, Pitkälä, Savikko;& Tilvis 2003, 7-8.) Toisaalla kaupungissa asuvien ikäihmisten on todettu olevan maaseudulla asuvia yksinäisempiä. (Kivelä 2009, 46.)

Yksinäisyys voidaan jaotella karkeasti myönteiseen ja kielteiseen yksinäisyyteen. Myönteistä se on silloin kun se on vapaaehtoista ja toivottavaa omaa aikaa, jolloin ihmisellä on mahdollisuus tarkastella elämäänsä ja sen haasteita sekä aikaa luovuuteen ja rauhoittumiseen. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 184-185.) Kielteinen yksinäisyys koetaan ahdistavana ja kärsimystä aiheuttavana. Tällöin ihminen joutuu kohtaamaan elämänsä menetykset ja haasteet yksin ja ilman voimavaroja käsitellä niitä. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 184-185.)

Kielteinen yksinäisyys näyttäytyy ikääntyneenä usein konkreettisina menetyksinä. Läheisen ihmisen kuolema, yksin jääminen, oman toimintakyvyn heikkeneminen ja rajoittuneisuus osallistua tapahtumiin, joissa voi tavata muita ihmisiä, lisäävät yksinäisyyden kokemista iäkkäänä. (Routasalo;ym. 2003, 7-8)

2.2 YKSINÄISYYDEN VAIKUTUS ELÄMÄÄN JA TOIMINTAKYKYYN

Yksinäisyys on normaali inhimillinen tunne ja jokainen ihminen kokee joskus yksinäisyyttä. Voimakkaat yksinäisyyden tunteet kuitenkin heikentävät elämänlaatua ja edistävät psyykkisten ja fyysisten sairauksien syntyä. (Kivelä 2009, 46-48)

Yksinäisyyden on todettu olevan yhteydessä heikentyneeseen toimintakykyyn, sairasteluun, avun tarpeeseen, laitoshoitoon päätymiseen sekä ennen aikaiseen kuolemaan. (Routasalo ym. 2003, 11; Noppari & Koistinen 2005, 23-25). Se aiheuttaa kärsimystä ja sen mukanaan tuoma henkisen vireyden lasku voi olla ikääntyneelle jopa selviytymisen kannalta rajoittavampaa kuin fyysinen puutos. (Eloranta & Punkainen 2008, 179)

Yksinäisyydestä kärsivät käyttävät runsaasti sosiaali- ja terveyspalveluja, mutta eivät usein saa apua yksinäisyyteensä. Monesti yksinäisyydestä aiheutuvaan kärsimykseen määrätään virheellisesti psyykenlääkkeitä vaikka yksinäisyys ei niistä lieviy. Tämä virheellinen hoito heikentää fyysistä kuntoa, muistia, kongnitiivisia kykyjä, lihasvoimaa ja tasapainoa entisestään sekä altistaa mm. kaatumisille. (Kivelä 2009, 47)

On todettu, että moni yksinäinen ikäihminen voi lievittää yksinäisyyttään myös alkoholilla. Lisäksi yksinäisyydestä kärsivien henkilöiden on todettu käyttävän lääkkeitä muita enemmän sekä kärsivän uni ongelmista ja huonosta ruokahalusta. Yksinäisyydestä johtuva masennus lisää myös itsemurhavaaraa ja dementian todennäköisyyttä. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 184-187.)

3 YKSINÄISYYTTÄ EHKÄISEVIEN PALVELUJEN KEHITTÄMINEN

Onnistunutta ikääntymistä pidetään nykyään aktiivisena ja aktiivisuutta pyritäänkin tukemaan ja ylläpitämään monin yhteiskunnallisin toimin. Terveiden elinvuosien lisääntyttä eläkeikää on alettu pitää myös yhteiskunnallisena voimavarana, jolloin ikääntyvien toivotaan osallistuvan vapaaehtoistoimintaan ja muiden auttamisen palkatta. (Haarni 2010, 32-33.)

Vanhustyön ongelmaksi nousee se, että ikäihmiset ovat heterogeeninen ryhmä. Ikääntynyt voi olla hyvin toimeentuleva ja toimintakykyinen tai päinvastoin hänellä voi olla vaikeuksia selviytyä arjesta ja hän saattaa kärsiä yksinäisyydestä. Ikääntyneiden yhteinen ominaisuus on kuitenkin se, että heillä on aikaa. (Kurki 2007, 14-15.)

Suosittelun mukaan ikääntyneiden palveluja tulisi kehittää julkisen, kolmannen sektorin sekä yksityisten toimijoiden kesken, tavoitteena toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007:8, .13-16; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008:3, 20- 25.) Ikääntyneille onkin järjestetty paljon ohjattua toimintaa ja heidät tavallaan velvoitetaan mukaan siihen. Tällöin ikääntyneen vapaata päätöksen tekoa, autonomiaa ja luovuutta ei kunnioiteta. Nämä ulkoa ohjautuvat toiminnot eivät tyydytä ihmisen persoonallisia ja sosiaalisia tarpeita, jolloin sinänsä hyvätkin projektit epäonnistuvat. (Kurki 2007, 15.)

Tutkimuksessa on todettu, että yksinäisyydestä kärsivät ja syrjäytymisvaarassa olevat vanhukset ovat erityisen heikoilla eivätkä osaa hakea apua. (Gothoni 2009,.96) Ikääntyvien palveluluiden kehittämisessä yksi mahdollisuus onkin kattavan seniorineuvolaverkoston luominen. Seniorineuvola olisi parhaimmillaan matalan kynnyksen järjestelmä ikäihmisten oma-aloitteisuuden tukemiseksi ja asiakasta lähellä oleva ennaltaehkäisevien sosiaali- ja terveystalvelujen tarjoaja. (Eloranta & Punkanen 2008, 177-178)

Yksinäisyys ei ole sairaus ja siksi yksinäisen auttaminen kuuluukin muille tahoille kuin sosiaali- ja terveystalvelujen työntekijöille. Työntekijöiden tärkeä tehtävä on

kuitenkin tunnistaa yksinäisyys ja ohjata yksinäisyydestä kärsivä esim. kunnan tai seurakunnan toimintoihin. (Kivelä 2009, .49).

Muuttoliike ja elämäntyylin muutokset ovat johtaneet siihen, että läheisten tuki ja apu sekä sosiaaliset verkostot vähenevät. Tästä syystä vapaaehtoistyön ja kolmannen sektorin toiminta ovat merkittäviä ikääntyneiden palveluja järjestettäessä.(Eloranta & Punkanen 2008, 178-179)

Palvelujen kehittäminen perustuu tietoon kuntalaisten elinoloista ja tarpeista. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyy keskeisesti mm. syrjäytymisvaarassa olevien henkilöiden tukeminen, ohjaus ja motivointi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008:3, 20-23.) Kunnan asukkaiden palvelujen tarpeen arvioinnin pohjalta kunnissa tulisi tukea vapaaehtoistoimintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007:8, 15–17.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyö tehtiin osana Voi hyvin Eurajoella-toimintaohjelmaa. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Eurajoen kunnan 1944–1945 syntyneiden asukkaiden yksinäisyyden kokemuksen yleisyyttä sekä sitä, mihin eläkkeelle jääneet kuntalaiset ovat halukkaita osallistumaan ja minkälaisia kunnan palveluja he haluaisivat järjestettävän.

Tavoitteena on opinnäytetyön pohjalta parantaa iäkkäiden palveluja Eurajoella sekä kehittää kunnan ja vapaaehtoisjärjestöjen yhteistyötä. Opinnäytetyön tuoman tiedon pohjalta voidaan järjestää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ennaltaehkäisevää toimintaa ikääntyville ja varhaisella puuttumisella katkaista yksinäisyyden kierre.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisena eurajokelaiset 1944-1945 syntyneet kokevat hyvinvointinsa?
2. Kokevatko Eurajoen kunnan 1944 ja 1945-syntyneet asukkaat yksinäisyyttä?

3. Millaiseen toimintaan Eurajoen kunnan 1944-1945 syntyneet asukkaat haluaisivat osallistua?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Aineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin postikyselynä kesäkuussa 2010. Kyselylomake laadittiin yhteistyössä Voi Hyvin Eurajoella –hankkeen toimijoiden kanssa. Sen pohjana käytettiin Routasalo, Pitkälä, Savikko & Tilviksen (2003) ikääntyneiden yksinäisyys – kyselytutkimuksessa käytettyä kyselylomaketta, jota muokattiin Eurajoen tarpeiden mukaiseksi. Kyselylomake postitettiin Eurajoen kunnan toimesta kaikille 1945 syntyneille sekä 20:lle satunnaisotannalla valikoiduille 1944 syntyneelle kotona asuvalle asukkaalle. Kyselylomakkeita lähetettiin 100 (N=100), joista palautettiin 42 (n=42). Vastausprosentti oli siten 42 %.

Kyselylomakkeessa oli 24 kysymystä, joilla kartoitettiin perustietojen lisäksi fyysistä toimintakykyä, palvelujen tarvetta ja saamista sekä sosiaalista aktiivisuutta, harrastuksia ja halua osallistua vapaaehtoistoimintaan. Lisäksi kyselyssä tiedusteltiin vastaajien elämän asennetta ja yksinäisyyden kokemusta. Viimeisellä kysymyksellä pyrittiin selvittämään sitä, millaista toimintaa ja palveluja kuntalaiset mielestään tarvitsevat.

5.2 Aineiston analysointi

Kyselyn vastaukset tallennettiin Excel-tietokantaan ja tilastoanalyysissä käytettiin Tixel-ohjelmaa. Analysointia varten tehtiin seuraava muutos: harrastuksiin liittyvää kysymystä käsiteltiin analysoinnin helpottamiseksi kaksiluokkaisena, jolloin Kyllä=Usein ja silloin tällöin ja Ei=En koskaan.

Aineiston analysointivaiheessa voi sattua virheitä esimerkiksi kun vastauksia syötetään tietokantaan. Palautuneet vastauslomakkeet numeroitiin saapumisjärjestyksessä ja ne käytiin virheiden välttämiseksi läpi järjestelmällisesti. Tämä vähentää virheiden mahdollisuutta ja näin ollen lisää tutkimuksen luotettavuutta.(Heikkilä 1998, 29.)

Useassa kysymyksessä oli tila avoimeen vastaukseen sekä kysymys 24 oli tarkoitettu avoimen palautteen antoon. Nämä vastaukset käsiteltiin litteroimalla vastaukset Word-tietokantaan sekä ne analysoitiin sisällön analyysin keinoin.

Tulososuudessa vastausten prosenttiosuudet on laskettu kysymykseen vastanneiden määrästä, josta johtuu että kysymyksittäin prosenttiosuuksien frekvenssit poikkeavat jossain määrin toisistaan.

5.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön validiteettia eli luotettavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla, mittasivatko käyttämäni kyselylomakkeen kysymykset tutkimusongelmia. Mittari on laadittu aikaisemmin toteutetun yksinäisyyskyselyn pohjalta (Routasalo ym. 2003), joten sitä voidaan pitää luotettavana. Luotettavuutta lisää se, että tutkimus on toistettavissa saman sisältöisenä.

Opinnäytetyöhön anottiin tutkimuslupa Eurajoen kunnan sosiaalihoitajalta keväällä 2010 (Liite 1). Kysely lähetettiin kaikille Eurajoen kunnan 1945 ja 20 satunnaisesti valitulle vuonna 1944 syntyneelle asukkaalle. Yhteensä kyselylomakkeita postitettiin sadalle eurajokelaiselle.

Kyselylomakkeet postitettiin Eurajoen kunnanvirastosta ja ne palautuivat opinnäytetyön tekijälle Satakunnan ammattikorkeakoulun kautta nimettöminä, joten vastauksista ei paljastu vastaajien henkilöllisyys.

Pienessä kunnassa henkilöiden tunnistettavuus aiheuttaa kuitenkin ongelmia, joten kyselyssä vältettiin kysymyksiä, jotka saattaisivat paljastaa vastaajan henkilöllisyyden esim. ammatin kysyminen. Kyselylomakkeet eivät joutuneet missään vaiheessa ulkopuolisen nähtäviksi.

Avoimet kysymykset analysoitiin laadullisena sisällön erittelynä. Niiden tulosten esittämisessä käytetään myös suoria lainauksia.

6 TULOKSET

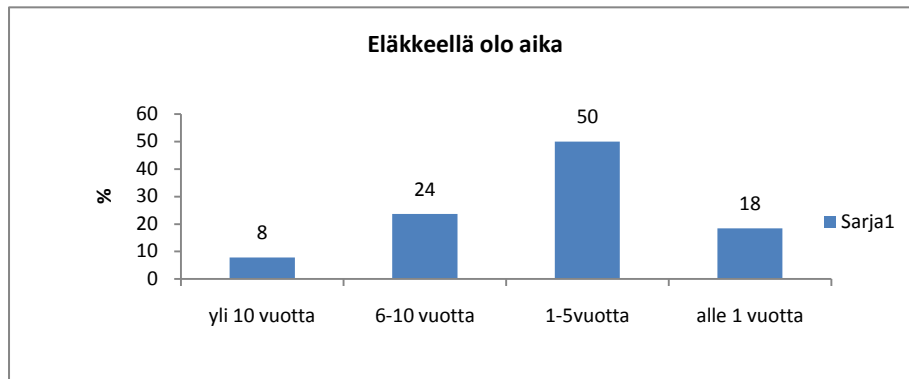
6.1 Vastaajien kuvaus

Kyselyyn vastasi 42 henkilöä, joista 24 (57%) oli naisia ja 18 (43%) miehiä. Valtaosa (n=31; 74%) vastanneista oli naimisissa. Eronneita vastaajista oli kuusi (14%) ja leskeytyneitä kolme (7%). Naimattomia ja avoliitossa eläviä oli puolestaan molempia yksi vastaaja (2 %)..

Puolison kanssa vastaajista asui 31 (74 %) vastaajaa. Yksin asuvia oli yhdeksän (21 %) henkilöä. Vain yksi vastaajista (2%) asui sisaruksen kanssa ja yksi (2%) kertoi lapsen asuvan vanhempiensa luona.

Kansakoulun käyneitä oli vastaajista 16 (38 %). Opistoasteen koulutus oli vastaajista kymmenellä (2 %). ja ammattikoulun käyneitä oli yhdeksän (18%). Keskikoulun käyneitä sekä muun koulutuksen saaneita oli molempia kolme (7 %) kyselyyn vastanneista. Lukion kertoi käyneensä yksi (2%) vastaaja..

Puolet vastaajista, (50 %) oli jäänyt eläkkeelle 1-5 vuoden sisällä. Vastaajien eläkkeellä olo aika ilmenee tarkemmin kuviosta yksi.



Kuvio 1. Vastaajien eläkkeellä olo aika

6.2 Yksinäisyyden kokeminen

Yksinäisyyttä mittaavaan kysymykseen vastasi 31 henkilöä. Yksinäisyydestä kärsi silloin tällöin 16 (52 %) vastaajaa. Kun taas 15 (48 %) ei tuntenut itseään koskaan yksinäiseksi. Kukaan vastaajista ei ollut usein yksinäinen. Yksinäisyyden syyksi koettiin tasaisesti kaikki vastausvaihtoehdot, joita olivat: puolison kuolema, muiden omaisten/läheisten puuttuminen, ystävien vähäisyys, oma sairaus tai heikentynyt toimintakyky, asuinolot, perhehuolet ja taloudelliset syyt (Liite 3.).

Murheelliseksi itsensä koki usein vain yksi vastaaja. Murheelliseksi itsensä silloin tällöin koki 16 (55 %) ja loput 12 (41 %) ei tuntenut itseään koskaan murheelliseksi. Masentuneeksi usein ei itseään tuntenut kukaan vastaajista, mutta 12 (44 %) poti masennusta silloin tällöin.

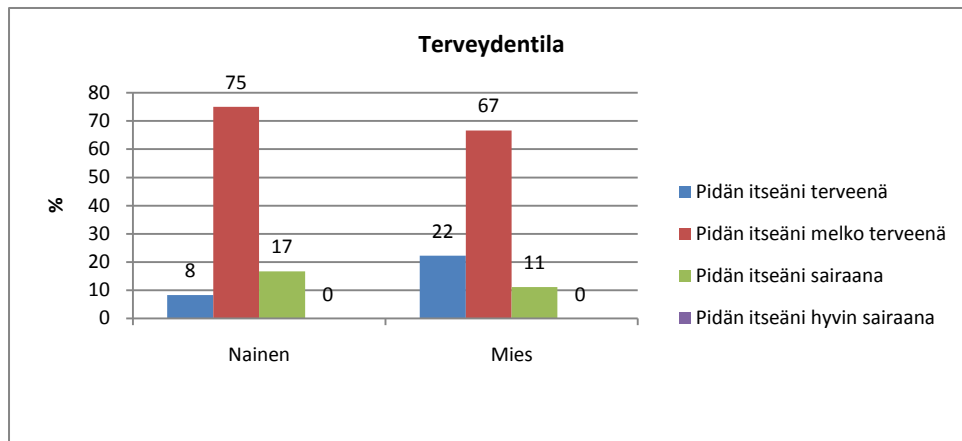
Usein iloiseksi tunnustautui 20 vastaajaa (57 %) ja silloin tällöin ilon tunnetta tunsivat 15 (43 %) vastaajista. Usein onnellisia vastaajista oli 21 (58%) ja silloin tällöin onnellisia oli vastaajista 15 (42%).

Eläkkeelle jäämisen ajankohdalla ei ollut tilastollista merkitystä yksinäisyyden kokemiseen.

6.3 Terveydentila ja toimintakyky

Vastaajista kaikki pääsivät liikkumaan ja asioille kodin ulkopuolelle. Pääsääntöisesti he kulkivat kävellen (n=20), pyörällä (n=24) tai omalla autolla (n=37).

Melko terveenä itseään piti 30 (71 %) vastaajaa. Kaikista vastaajista sairaana itseään pitikuusi (14 %) ja sama määrä vastaajia piti itseään terveenä. Sukupuolella ei ollut tilastollista merkittävyyttä terveyden kokemiseen (Kuvio 2) Kukaan vastaajista ei tuntenut itseään hyvin sairaaksi.



Kuvio 2. Terveydentilan kokeminen sukupuolen mukaan.

Vastaajista 19 (45 %) vastaajista arvioi toimintakykynsä olevan keskinkertainen. Hyväksi toimintakykyään luonnehti 16 (38 %) vastaajaa. Vain kaksi (5 %) vastaajaa koki toimintakykynsä huonoksi.

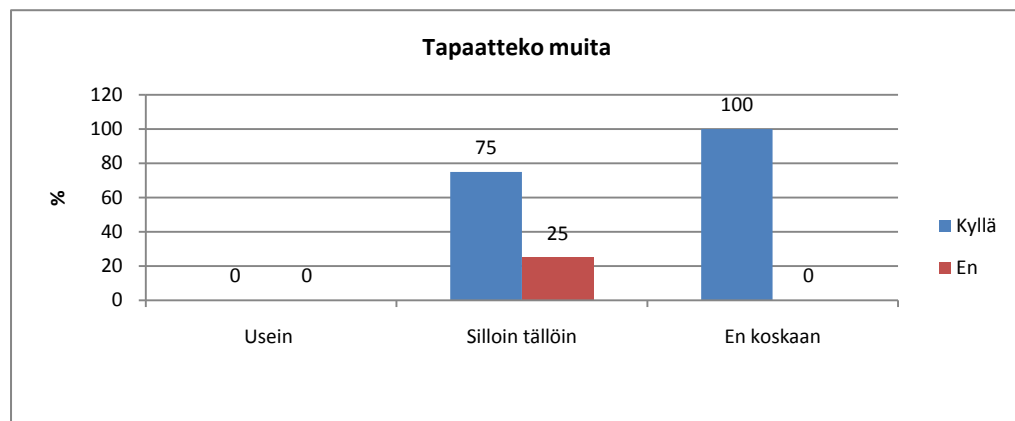
Näöllä, kuulolla tai muistivaikeuksilla ei ollut tilastollisesti merkittävää yhteyttä vastaajien toimintakyvyn tai terveyden kokemukseen. Myöskään yksinäisyyden kokemukseen niillä ei ollut vaikutusta.

Terveydentila ja toimintakyky eivät vaikuttaneet elämässä tyytyväisyyteen, yksinäisyyteen, murheellisuuteen, masentuneisuuteen, iloisuuteen eikä onnellisuuteen tilastollisesti merkittävästi.

6.4 Sosiaaliset kontaktit ja avun tarve

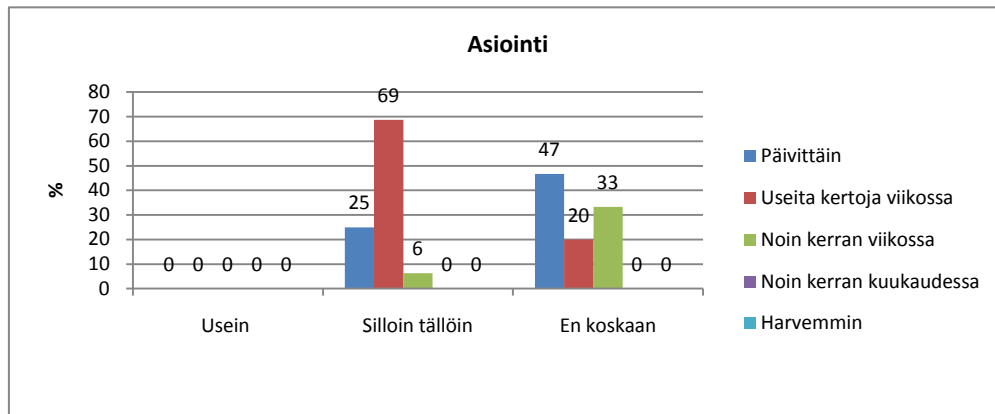
Pääsääntöisesti vastaajat eivät kokeneet tarvitsevaansa palveluja. Neljä vastaajista koki tarvitsevaansa palveluja silloin tällöin. Säännöllisesti apua tarvitessaan vastaajat saavat puolisolta (n=26), lapselta (n=23) tai ystäviltä (n=7).

Vastaajista 37 (88 %) tapasi mielestään muita ihmisiä niin usein kuin halusikin, viisi (12 %) ei. Tilastollisesti melkein merkitsevää oli (P=0,038), että kaikki ne jotka eivät tapaa muita ihmisiä mielestään riittävän usein, tuntevat myös yksinäisyyttä silloin tällöin (Kuvio 3).



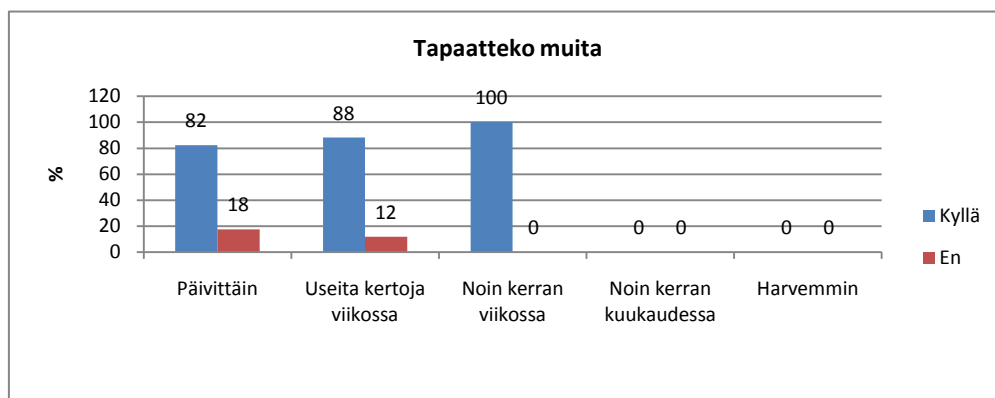
Kuvio 3. Yksinäisyys suhteessa muiden ihmisten tapaamiseen.

Kodin ulkopuolella päivittäin kävi 17 (40 %) vastaajista ja yhtä moni useita kertoja viikossa. Tilastollisesti melkein merkitsevää (P=0,018) oli useita kertoja viikossa kodin ulkopuolella käyvien yksinäisyyden kokemus (Kuvio 4).



Kuvio 4. Asiointi suhteessa yksinäisyyteen

Seuraavasta kuviosta (Kuvio 5) ilmenee, että 18% (N=3) vastaajista jotka kävivät päivittäin kodin ulkopuolella eivät kokeneet tapaavansa muita ihmisiä niin usein kuin haluaisivat, samoin 12% (N=2) useita kertoja viikossa asioilla käyvistä. Kuitenkin kerran viikossa kodin ulkopuolella käyvistä kaikki tapaavat toisia ihmisiä mielestään riittävästi.



Kuvio 5. Asioiminen suhteessa muiden ihmisten tapaamiseen

6.4 Tyytyväisyys elämään

Tyytyväisiä elämäänsä ilmoitti olevansa 37 (88%) vastaajaa, ja viisi (12%) ei ollut. Tyytymättömyyttä aiheutti vastaajien mielestä mm. raha-asiat, perhehuolet ja ystävän puuttuminen. Avoimeen jatkokysymykseen: mihin asioihin ette ole tyytyväinen? vastasi 3 kyselylomakkeen palauttaneista.

Raha-asiat, avopuolison alkoholin käyttö, riidat, oma terveydentilanne (V40)

Muiden ihmisten tapaaminen vaikutti elämässä tyytyväisyyteen. Tilastollisesti erittäin merkitsevää ($P=0,0004$) oli, että vastaajista he jotka eivät tavanneet mielestään riittävästi muita ihmisiä olivat tyytymättömämpiä elämäänsä. Yli puolet (60 %) heistä jotka eivät tavanneet riittävästi muita ihmisiä olivat tyytymättömiä elämäänsä.

Eronneista tyytymättömiä elämäänsä oli 33 % kun avioliitossa elävien vastaava luku oli 6 %. Siviilisäädyltä oli siten tilastollinen melkein merkitsevä yhteys ($P=0,022$) tyytyväisyyden kokemiseen.

6.5 Liikunta ja harrastukset

Valtaosa (76 %) piti liikuntaa ja liikkumista erittäin tärkeänä. Naisista 28 (96 %) naisista piti liikuntaa erittäin tärkeänä kun vastaava luku miehillä on 18 (50 %).

Merkitsevää tilastollisesti ($P=0,002$) oli se, että itseään terveenä pitävistä ($n=6$) vain 33 % piti liikuntaa erittäin tärkeänä. Itseään sairaana pitävistä ($n=6$) liikuntaa erittäin tärkeänä piti 83 %.

Vastaajista 35 (88 %) ilmoitti harrastavansa ulkoilua ja liikuntaa, joka oli suosituin harrastus. Seuraavaksi suosituimmat harrastukset olivat lukeminen 85 % ($n=34$), matkat ja retket 83 % ($n=33$) ja tv/ radio 80 % ($n=32$).

6.6 Osallistumishalukkuus

Kyselyn lopuksi haluttiin selvittää millaiseen toimintaan vastaajat haluaisivat osallistua. Vapaaehtoistyötä käsittelevään kysymykseen vastasi vain 14 henkilöä lomakkeen palauttaneista. Heidän keskuudessaan selkeästi suosituimmaksi vapaaehtoistyön muodoksi nousi vanhuksen ystävänä toimiminen 43 % (n=6).

Kysyttäessä halukkuutta osallistua eläkeläisten ja nuorten yhteistoimintaan, kahdeksan vastaajaa haluaisi toimia nuorten kanssa. Suosituin vaihtoehto oli käsi- ja puutöiden tekeminen nuorten kanssa 38 % (n=3). Loput vastausvaihtoehdot saivat kannatusta 25 % lukuun ottamatta vaihtoehtoa D., retkelle nuorten kanssa lähtisi vain yksi vastaaja. Loput vastausvaihtoehdot olivat: kertomalla vanhoista asioista, elämäntarinoista ja historiasta, tekemällä yhdessä nuorten kanssa perinneruokia, Saamalla nuorilta ohjausta esim. tietokoneen ja internetin käytössä, vastaanottamalla nuoren vapaaehtoisen kotiini avuksi esim. pihatöihin tai kauppamatkalle, muuhun toimintaan, mihin.

Vastaajista 25 (69 %) ei kokenut tarvetta osallistua kunnan järjestämään toimintaan tai käyttää palveluja. Viisi (14 %) vastaajista kertoi, ettei heillä ollut tarpeeksi tietoa palveluista ja neljä (11 %) kertoi syyksi kiinnostuksen puutteen.

Kysyttäessä millaista toimintaa kunnan toivottiin järjestävän, vastaajat toivat esille, että kunnan palvelut riittävät ja korostivat oman aktiivisuuden osuutta osallistumisessa. Seuraavana otteita vastauksista:

Minkä tähden kunnan pitäisi järjestää kaiken. Hyvä terveydenhuolto, kannustus omatoimisuuteen, mahdollisuus harrastaa on kaikilla jos on vain halua!! (V14)

Toimintaa ja tilaisuuksia on mielestäni aika paljon ihmetyttää osallistujien vähäisyys. Yhteislaulutuokioita saisi olla enemmän. Senioreille järjestetty toiminta tiistai on ollut mukava. Ihmetyttää osallistujien vähäisyys.(V28)

Olen ymmärtänyt että kunnassamme on kyllä palveluja ja toimintaa. Omalla kohdallani on vain itsestä kiinni osallistuminen.(V30)

En osaa säilyttää asioita kunnan harteille. Oma aktiivisuus vielä tässä fyysisen kunnan vaiheessa on tärkeintä.(V38)

Muutamissa vastauksissa kaivattiin apua erilaisissa pihan ja kodin hoitoon liittyvissä askareissa.

Ok-talossa on aina tekemistä, sellaistaikin mitä ei itse enää saa. Vapaaehtoisia ei ole näkynyt. Teen niin kauan kuin jaksan, muutan sit kerrostaloon, kaupunkiin.(V3)

Enempi tarjontaa auttamaan tarvitsijoita; lumen, ja puutarhanhoidossa sekä puitten kannossa ym pienen asian teossa pientä korvausta vastaan. ”ehkä”(V22)

Joillakin taas oli selkeitä ehdotuksia tai pyyntöjä toiminnan parantamiseksi.

Retkiä, kirkot, museot, messut, automuseot ym.(V21)

Eläkeläisille ilmainen uimahalli (liian kallis). Uiminen on ainoa liikuntamuoto mitä voin pyörätilyn lisäksi liikkua. Jaloissa on kipuja en voi esim. lenkkeillä.(V26)

Uimahalli kuntaan(V29)

Kunnallinen vanhusten perhehoitokoti(V36)

Perinteiden ja perimätiedon siirtäminen vanhuksilta lapsille ”kerro mummo lapsuudestasi”, perinneruokakerho nuorille(V40)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Eurajoen kunnan 1944–1945 syntyneiden asukkaiden yksinäisyyttä sekä halukkuutta osallistua erilaiseen kunnan tai vapaaehtoisjärjestöjen järjestämään toimintaan. Tämän tiedon valossa voitaisiin järjestää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ehkäisevää toimintaa kunnassa.

Kyselytutkimuksessa kuitenkin paljastui, että kukaan vastaajista ei kokenut itseään usein yksinäiseksi. Silloin tällöin yksinäisiä vastaajista on 52 % (n=16). Yksinäisyyttä selittävistä tekijöistä kaikk vastausvaihtoehdot saivat tasaisesti kannatusta, joten yhtään merkittävää syytä yksinäisyydelle ei tutkimuksessa paljastunut. Tässä tutkimuksessa e läkkeelle jäämisen ajankohdalla ei ollut merkitystä yksinäisyyden kokemiseen.

Elämässä tyytyväisyyteen vaikuttaa riittävät ihmiskontaktit. Tutkimuksessa selvisi, että 60 % heistä jotka eivät tavanneet riittävästi muita ihmisiä, olivat myös tyytymättömämpiä elämäänsä. Eronneet vastaajat olivat myös muita vastaajia tyytymättömämpiä elämäänsä. Useita kertoja viikossa asioilla käyvistä 69% tunsivat itsensä yksinäiseksi silloin tällöin. Kerran viikossa asioilla käyvistä vain 6 % tunsivat silloin tällöin yksinäisyyttä.

Asiantuntijat ovat arvioineet, että ikääntyvien terveyden ja toimintakyvyn voidaan olettaa tulevaisuudessa kohentuvan (Laine, Sinko & Vihriälä. 2009, 12). Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että suurin osa vastaajista piti itseään vielä melko terveenä. Miehet kokivat itsensä terveemmiksi kuin naiset.

Toimintakyvyn arvioitiin olevan hyvä tai keskinkertainen. Kaksi vastaajaa arvioi toimintakykynsä huonoksi. Myös asiantuntijaryhmä on mietinnössään tuonut esiin ajatuksen, että esimerkiksi 65 vuotta täyttäneet ovat nykyään sen verran toimintakykyisiä, että voisivat olla vielä työelämässä tai muuten osallistua aktiivisesti yhteiskunnan toimintaan (Laine, Sinko & Vihriälä 2009, s. 12). Opinnäytetyön tulokset olivat siltä osin samansuuntaisia työryhmän kanssa.

Opinnäytetyön tuloksista voi päätellä, että vastaajat pääsivät liikkumaan kodin ulkopuolelle ja saivat apua tarvittaessa. Tilastotietojen mukaan vuoden 2005 lopulla

säännöllistä sosiaali- ja terveyspalvelua yli 65-vuotiaista tarvitsi 13% kansalaisista (Stakes 2007, 33). Eurajoen kysely poikkesi tilastoista siinä, että kyselyyn vastanneet eivät kokeneet tarvitsevansa palveluja. Apua ei myöskään haettu sosiaali- ja terveyspalveluja järjestäviltä tahoilta vaan auttaja oli yleensä joku lähipiiristä.

Liikuntaa pidettiin yleisesti tärkeänä. Sairaaksi itsensä kokevat kuitenkin pitivät liikuntaa tärkeämpänä kuin itsensä terveeksi kokevat. Liikunnan merkitys siis korostui mitä sairaampi ihminen oli. Valtaosa vastaajista (88 %) kertoi harrastavansa ulkoilua ja liikuntaa.

Tutkimustuloksien perusteella vapaaehtoistoiminta ei juuri kiinnostanut vastaajia. Kysymyksessä 21. kysyttiin halua toimia vapaaehtoistyössä vanhusten tai lasten parissa. Kysymykseen vastasi 14 lomakkeen palauttaneista. Eniten kannatusta sai vanhuksen ystävätoiminta. Kysymyksessä 22. kysyttiin halukkuutta toimia nuorten parissa, johon vastauksia saatiin vain 8. Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että vain ani harva haluaa osallistua vapaaehtoistoimintaan ja vielä harvempi haluaa toimia yhdessä nuorten kanssa.

Viimeisessä kysymyksessä tiedusteltiin vastaajien mielipidettä siihen, millaista toimintaa/ palveluja kunnan pitäisi järjestää. Vastaajat olivat pääosin tyytyväisiä kunnan tarjoamiin palveluihin. Neljässä vastauksessa tuli esille ehdotuksia toiminnan järjestämiseksi. Useimmat vastaajat kuitenkin korostivat vastauksissaan oman aktiivisuuden osuutta osallistumisessa.

Tutkimuksen luotettavuudessa on huomioitava alhainen vastausprosentti (42 %), joka alensi tutkimustulosten yleistettävyyttä. Tuloksia onkin tarkasteltava suuntaa antavina ja vastanneiden kokemuksina. Kyselylomake laadittiin yhteistyössä hankkeen toimijoiden kanssa tutkijaryhmän kehittämän kyselylomakkeen pohjalle. Tämä lisää mittarin validiutta. Tutkimusetiikka huomioitiin kyselylomakkeiden palautettamisena Satakunnan ammattikorkeakoulun kautta opinnäytetyön tekijälle nimettöminä anonymiteetin turvaamiseksi. Tulokset on esitetty sellaisina kuin vastaajat kyselylomakkeisiin kirjanneet ja opinnäytetyön tekijä on välttänyt aineiston ohi menevää tulkintaa ja johtopäätöksiä.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa Eurajoella 1945 syntyneiden kotona asuvien asukkaiden yksinäisyyden kokemusta. Tutkimusjoukoksi suunniteltiin 100 kuntalaista. Vuonna 1945 syntyneitä oli 80, joten otantaan lisättiin vielä 20 vuonna 1944 syntynyttä henkilöä satunnaisotannalla. Kyselyn vastausprosentti oli 42 %. Tutkimusaineiston jäädessä näin niukaksi pitääkin miettiä, miten kyselyyn vastamattomien (58 %) henkilöiden mielipide olisi vaikuttanut tutkimuksen tuloksiin. Niukasta aineistosta on vaikea tehdä päätelmiä ja vaarana on, että syntyy tulkintoja olemassa olemattomista asioista.

Tulosten mukaan miltei jokainen kyselyyn vastannut oli vielä toimintakykyinen ja eli aktiivista elämänvaihetta. He selviytyivät kotonaan ja tarvittaessa saivat apua läheisiltään. Palvelujen tarve painottuikin siten ennaltaehkäisevään toimintaan. Jatkotutkimushaasteena voisi olla kartoittaa vanhemman ikäryhmän yksinäisyyttä tai toteuttaa seurantakysely samalle joukolle esim. 5-10 vuotta myöhemmin.

Eurajoen kunnan asukkaista on tällä hetkellä 17,2% yli 65-vuotiaita ja määrä tulee kasvamaan lähivuosina (Tilastokeskus, 2007). Kunnan haasteena onkin miten aktiivoida vielä terveet ja toimintakykyiset asukkaansa mukaan mm. vapaaehtoistoimintaan, joka ei tutkimuksen mukaan liiemmin kiinnosta kyselyyn vastanneita.

Vastaajat itse korostivat oman aktiivisuuden merkitystä osallistumisessa, mutta voidaanakin miettiä missä määrin yksinäisyydestä tai masennuksesta kärsivällä on resursseja aktivoitua ja lähteä mukaan toimintaan. Lisäksi ongelmaksi nousee se, että miten nämä yksinäiset tai masentuneet ihmiset tavoitetaan.

Tutkimustulosten mukaan liikunnan merkitys korostuu sairauden lisääntyessä. Naiset kokivat liikunnan miehiä tärkeämmäksi. Voidaankin miettiä vaikuttaako ikäänntyminen nopeammin naisten toimintakykyyn ja ovatko he motivoituneempia ylläpitämään fyysistä kuntoaan. Lisäksi tarjolla saattaa olla enemmän juuri naisille suunnattua toimintaa. Olisikin tarpeellista saada lisätutkimusta siitä miten ikäänntyvät ylläpitävät terveyttään ja toimintakykyään ja miten heitä saisi motivoitua liikkumiseen.

Toiminta kyvyllä ja terveydellä ei tutkimuksen mukaan ollut vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen. Vastaajat olivat vielä toimintakykyisiä, joten asiaa ei ehkä siksi pidetä tärkeänä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että riittäväillä ihmiskontakteilla on vaikutus yksinäisyyden kokemiseen ja elämässä tyytyväisyyteen. Lisätutkimushaasteena voisi olla myös se onko niin, että terveyden ja toimintakyvyn heikentyessä myös ihmiskontaktit vähenevät ja yksinäisyys lisääntyy.

LÄHTEET:

- Eloranta, T. & Punkanen, T. (2008) *Vireään vanhuuteen*. Helsinki; Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Eurajoki*. (2010). Haettu 27. Toukokuu 2010 osoitteesta <http://www.eurajoki.fi>
- Gothi (toim.), R. (2009). *Anna & Arvo- Tutkimus yhteisvastuuhankkeen toteutumisesta*. Helsinki: Erweko painotuote Oy.
- Haarni, I., (2010). *Kolmas elämä - Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa*. Helsinki: Gaudemus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus.
- Heikkilä, T., (1998). *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki. Edita Publishing Oy.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Tutki ja kirjoita*. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Karisto, A. & Konttinen, R. (2004) *Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua - tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kivelä, S.-L. (2009). *Depressiosta tasapainoon- hyvä elämä iäkkäänä*. Helsinki: Kotimaa-Yhtiöt Oy/Kirjapaja.
- Kurki, L. (2007) *Innostava vanhuus*. Anjalankoski: Solver Palvelut Oy.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999). *Sisällön analyysi: Hoitotiede Vol.11, no. 1/-99*.
- Laine, V.; Sinko, P. & Vihriälä, V. (2009) *Ikääntymisraportti - Kokonaisarvio ikääntymisen vaikutuksista ja varautumisen riittävydestä*, Valtionneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2009. Helsinki: Yliopistopaino.
- Nevalainen, V. (2009). *Yksinäisyys; mielenterveyden keskusliitto; Mieli-sarja*. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Noppiari, K. (. (2005). *Laatua Vanhustyöhön* . Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Routasalo, P.;Pitkälä, K.;Savikko, N.;& Tilvis, R. (2003). *Ikääntyneiden yksinäisyys- Kyselytutkimuksen tuloksia, tutkimusraportti 3*. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:8, S. j. (2007). *Tie hyvään vanhuuteen- vanhusten hoidon palvelujen linjat vuoteen 2015*. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:3. *Ikäihmisten palvelujen laatusuositus*. Helsinki
- Stakes (2007) *Ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelut 2005*. Helsinki; Yliopistopaino.
- Tilastokeskus. *Suomen tilastollinen vuosikirja 2007*. Helsinki: Multiprint Oy
- Voutilainen, P.;& Tiikkainen (toim.), P. (2008). *Gerontologinen hoitotyö*. WSOY Oppimateriaalit Oy.

LIITTEET:

Liite 1 Tutkimuslupa

Tanja Hydén

Tutkimuslupa-anomus

19.5.2010

Eurajoen kunta

Sosiaalijohtaja Pirkko Mäkinen

Kalliotie 5

27100 Eurajoki

Tutkimuslupa-anomus

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa ja valmistun sairaanhoitajaksi. Opintoihini kuuluu opinnäytetyö, joka on laajuudeltaan 15 opintopistettä. Opinnäytetyöni ohjaaja on TtL Ritva Kangassalo.

Minulla on tarkoitus tehdä kyselytutkimus Eurajoen kunnan 65 ja 66 -vuotiaille. Tavoitteena on selvittää Eurajoen kunnassa kotona asuvien 65-66-vuotiaiden yksinäisyyden kokemista ja kartoittaa heidän mahdollisuuksiaan ja halukkuuttaan osallistua kunnan ja vapaaehtoisjärjestöjen järjestämään toimintaan Eurajoella. Kyselyllä selvitetään myös sitä, mitä tarpeita ja odotuksia kyselyyn vastanneilla on palveluille. Opinnäytetyölläni on siten merkitystä kunnan palvelujen ja vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyön aineisto tullaan keräämään tähän tarkoitukseen laaditulla strukturoidulla kyselykaavakkeella. Kysely lähetetään kaikille Eurajoen kunnan vuonna 1945 syntyneille asukkaalle. Jotta aineistosta saadaan kattava, valitaan vuonna 1944 syntyneistä satunnaisotannalla vielä n.20 henkilöä, joille kysely lähetetään. Tutkimus lähetetään siis yhteensä n.100 henkilölle (N=100).

Yhteys henkilöni Eurajoen kunnassa on vanhustyön johtaja Marjo Hamilas. Hän on myös lupautunut järjestämään kyselylomakkeiden postituksen vastaajille. Kysely lähetetään valituille henkilöille toukokuun 2010 aikana. Kysely palautetaan Satakunnan ammattikorkeakouluun ohjaajani/omalla nimelläni kyselyn mukana postitetussa vastauskuoressa. Tutkimus tulokset raportoidaan syksyllä 2010 ja tulokset ovat Eurajoen kunnan käytettävissä.

Kysely suoritetaan tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen.

Anon kohteliaimmin lupaa tutkimuksen aineiston keruun suorittamiselle.

Kunnioittaen,

Tanja Hydén

Liitteet: Tutkimussuunnitelma

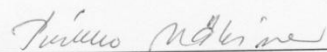
Kyselylomake

Saate

TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN

Myönnän tutkimusluvan edellä kuvatun opinnäytetyön suorittamiseen.

Eurajoella 26.5.2010



Pirkko Mäkinen, sosiaalijohtaja

Tanja Hydén

Saate

Satakunnan Ammattikorkeakoulu

25.5.2010

Maamiehenkatu 10

28500 Pori

Arvoisa kyselyn vastaanottaja!

Opiskelen Satakunnan Ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden osastolla sairaanhoitajaksi. Tutkintoon kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Tämä opinnäytetyö tehdään osana Voi hyvin Eurajoella-toimintaohjelmaa. Kyselytutkimustani varten on haettu asianmukainen tutkimuslupa Eurajoen kunnan sosiaalihoitajalta.

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää Eurajoen kunnan 1944-1945 syntyneiden asukkaiden yksinäisyyden kokemuksen yleisyyttä. Tarkoitus on selvittää myös millaiseen toimintaan kuntalaiset ovat halukkaita osallistumaan ja millaisia palveluja he haluaisivat järjestettävän. Opinnäytetyön pohjalta voidaan parantaa ikääntyvien palveluja Eurajoella sekä kehittää kunnan ja vapaaehtoisjärjestöjen yhteistyötä.

Opinnäytetyön ja Eurajoen kunnan palvelujen kehittämiseksi on tärkeää, että mahdollisimman moni vastaa kyselyyn. Vastauksenne voitte postittaa tämän kirjeen mukana saamassanne vastauskuoressa 10.6.2010 mennessä.

Vastaajien henkilöllisyys tulee missään vaiheessa opinnäytetyöntekijän tietoon. Kyselylomakkeessa ei kysytä henkilötietoja, joten yksittäistä vastaajaa ei pystytä vastauksista tunnistamaan.

Kiitos vaivannäöstänne jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Sairaanhoitajaopiskeliija Tanja Hydén

.Liite 3 Kyselylomake

Kysely 1944-1945 syntyneille Eurajokelaisille.

Vastatkaa kyselylomakkeen kysymyksiin ympyröimällä omaa tilannettanne/ mielipidettänne vastaava vaihtoehto tai kirjoittamalla vastauksenne sille varattuun tilaan. Voitte ympyröidä myös useamman vaihtoehdon.

1. Sukupuoli

A. Nainen (24)

B. Mies (18)

2. Siviilisäätynne

A. Naimisissa (31)

B. Naimaton (1)

C. Asumuserossa tai eronnut (6)

D. Avoliitossa (1)

E. Leski (3)

3. Miten asutte

A. Yksin (9)

B. Puolison kanssa (31)

C. Lapsen kanssa tai lapsen perheessä (0)

D. Sisaruksen kanssa (1)

E. Joku muu (1)

4. Koulutuksenne

A. Kansakoulu tai vähemmän (16)

B. Ammattikoulu (9)

C. Keskikoulu (3)

D. Lukio (1)

E. Opistoasteen ammattikoulutus (10)

F. Korkeakoulu (0)

G. Muu, mikä? _____ (3)

5. Milloin jätite/ jätite eläkkeelle? Vuonna _____

6. Millaisena pidätte omaa terveydentilaanne tällä hetkellä?

- A. Pidän itseäni terveenä (6)
- B. Pidän itseäni melko terveenä (30)
- C. Pidän itseäni sairaana (6)
- D. Pidän itseäni hyvin sairaana (0)

7. Onko toimintakykynne tai kuntonne yleisesti ottaen tällä hetkellä mielestänne

- A. Erittäin hyvä (5)
- B. Hyvä (16)
- C. Keskinertainen (19)
- D. Huono (2)
- E. Erittäin huono (0)

8. Näettekö lukea

- A. Kyllä (41)
- B. En (1)

9. Kuuletteko tavallista puhetta

- A. Kyllä (37)
- B. En (5)

10. Oletteko huomannut muistissanne arkea haittaavia aukkoja

- A. Kyllä (6)
- B. En (36)

11. Kuinka usein käytte kodin ulkopuolella esim. kaupassa, pankissa, kyläilemässä tms.

- A. Päivittäin (17)
- B. Useita kertoja viikossa (17)
- C. Noin kerran viikossa (8)
- D. Noin kerran kuukaudessa (0)
- E. Harvemmin (0)

12. Tarvitsitteko seuraavia palveluja

	Kyllä	Ei	
A. Kauppa- ja pankkipalvelu	1	2	(3)
B. Kotiapu	1	2	(0)
C. Kuljetustuki, saattopalvelu	1	2	(0)
D. Apua ulkoiluun	1	2	(0)
E. Apua pihatöihin/lumitöihin	1	2	(1)
F. Keskustelua ja kuuntelua	1	2	(1)

13. Miten tavallisesti liikutte ja pääsette asioille kodin ulkopuolelle

- A. Kävelen (20)
- B. Pyörällä (24)
- C. Omalla autolla (37)
- D. Sukulaisten/ tuttavien kyydillä (6)
- E. Julkisella kulkuvälineellä (3)
- F. Taksilla (2)
- G. Muulla, millä? _____ (2)
- H. En pääse kulkemaan kodin ulkopuolella (0)

14. Saatteko itsellenne säännöllistä apua tarvittaessa

	Kyllä	Ei	
A. Puolisolta	1	2	(26)
B. Lapselta/lapsilta	1	2	(23)
C. Ystäviltä/ tuttavilta	1	2	(7)
D. Naapureilta	1	2	(5)
E. Kunnan kotipalvelusta	1	2	(0)
F. Yksityiseltä yrittäjältä	1	2	(0)
G. Diakoniatyöntekijältä	1	2	(0)
H. Vapaaehtoistyöntekijältä	1	2	(0)
I. Joltakin muulta, keneltä? _____			(0)

15. Oletteko tyytyväinen elämäänne

A. Kyllä (37)

B. En (5)

Jos vastasitte en, mihin asioihin ette ole tyytyväinen?

16. Tapaatteko muita ihmisiä niin usein kuin haluaisitte

A. Kyllä (37)

B. En (5)

17. Koetteko itsenne

	Usein	Silloin tällöin	En koskaan
A. Yksinäiseksi 1	2 (16)	3 (15)	
B. Murheelliseksi	1 (1)	2 (16)	3 (12)
C. Masentuneeksi	1	2 (12)	3 (15)
D. Iloiseksi	1 (20)	2 (15)	3
E. Onnelliseksi 1 (21)	2 (15)	3	

18. Jos koette itsenne yksinäiseksi, minkä koette olevan sen syynä

A. Puolison kuolema __ vuotta sitten (2)

B. Muiden läheisten/ omaisten puuttuminen (3)

C. Ystävien vähäisyys (4)

D. Oma sairaus ja heikentynyt toimintakyky (Esim. vaikeudet liikkua, huonontunut kuulo tai näkö, puhevaikeudet) (5)

E. Asuinolot (Esim. asuminen syrjässä, hankalat kulkuyhteydet jne.) (2)

F. Perhehuolet (Esim. perheenjäsenen työttömyys, vakava sairaus, alkoholismi tms.) (1)

G. Taloudelliset syyt (4)

H. Jokin muu syy, mikä? _____ (3)

19. Mitä liikkuminen ja liikunta teille merkitsevät

- A. Pidän sitä erittäin tärkeänä (31)
- B. Pidän sitä jonkin verran tärkeänä (6)
- C. En ole ajatellut koko asiaa (4)
- D. Se ei ole mielestäni erityisen tärkeää (0)
- E. Se on mielestäni tarpeetonta ja hyödytöntä (0)

20. Mitä harrastatte

	Usein	Silloin tällöin	En koskaan
A. Kerhot	1 (7)	2	3
B. Matkat ja retket	1 (33)	2	3
C. Tv:n katselu/ radion kuuntelu 1 (32)	2	3	
D. Internet ja tietokone	1 (19)	2	3
E. Musiikki, teatteri jne.	1 (29)	2	3
F. Ulkoilu, liikunta	1 (35)	2	3
G. Lukeminen	1 (34)	2	3
H. Käsityöt	1 (29)	2	3
I. Järjestötoiminta, mikä?			
_____ 1 (9)	2	3	
J. Muu, mikä? _____			
_____ 1 (9)	2	3	

21. Haluaisitteko toimia vapaaehtoisena tai olla mukana auttamassa muita

- A. Vanhuksen ystävänä (6)
- B. Soittoringin jäsenenä keskinäisen tuen antajana (2)
- C. Ryhmän tai kerhon vetäjänä (0)
- D. Kuntoliikunnan vertaisohjaajana (esim. sauvakävely tai jumppa) (0)
- E. Haluaisin olla lasten ja nuorten ryhmässä tukena (esim. päiväkerho tai nuorten ryhmä) (0)
- F. Haluaisin olla vanhusten ryhmässä tukena (esim. retket, kamaritoiminta, toimintatuokiot, päiväkeskus, saattoapuna)
- G. Varamummuna tai -vaarina lapselle tai nuorelle (5)
- H. Muuten, Miten? _____(5)

22. Haluaisitteko osallistua eläkeläisten ja nuorten yhteistoimintaan

- A. Kertomalla vanhoista asioista, elämäntarinoista ja historiasta (2)
- B. Tekemällä yhdessä nuorten kanssa perinneruokia(2)
- C. Tekemällä yhdessä nuorten kanssa käsitöitä tai puutöitä (3)
- D. Tekemällä yhdessä nuorten kanssa retkiä (1)
- E. Saamalla nuorilta ohjausta esim. tietokoneen ja internetin käytössä (2)
- F. Vastaanottamalla nuoren vapaaehtoisen kotiini avuksi esim. pihatöihin tai kauppa-matkalle (2)
- G. Muuhun toimintaan, mihin? _____(2)

23. Jos ette ole osallistunut kunnan järjestämään toimintaan/ käyttänyt palveluja, mikä on tärkein syy?

- A. Ei ole kiinnostusta (4)
- B. Ei ole riittävästi tietoa toiminnasta (5)
- C. Liikunnalliset vaikeudet / kuljetuksen puute (1)
- D. Taloudelliset syyt / rahat eivät riitä (2)
- E. Toiminnassa ei ole riittävästi otettu huomioon kuntalaisten tarpeita (2)
- F. En ole tarvinnut palveluja (25)
- G. Muu syy, mikä? _____(3)

24. Millaista toimintaa / palveluja kunnan mielestäsi pitäisi järjestää?
