



Vuorinen, Johanna

Eläkeläisten ajatuksia asumisesta ja palveluista pohjoisen Suomen näkökulmasta

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Toimintaterapeutti (ylempi AMK)
Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Opinnäytetyö
12.11.2023

Tekijä	Johanna Vuorinen
Otsikko	Eläkeläisten ajatuksia asumisesta ja palveluista pohjoisen Suomen näkökulmasta
Sivumäärä	36 sivua + 1 liitettä
Aika	12.11.2023
Tutkinto	Toimintaterapeutti YAMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyö YAMK
Ohjaajat	Yliopettaja Tuula Mikkola
<p>Ikääntyvien asumista omassa kodissaan mahdollisimman pitkään on tuettu suomalaisessa vanhuspolitiikassa viime vuosina. Ikääntyvät ihmiset toivovat itsekkin voivansa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, mielellään loppuun saakka.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä on selvitetty, miten pohjoisessa suomessa, Lapin maakunnassa asuvat yli 65-vuotiaat, hyväkuntoiset ikääntyvät henkilöt ajattelevat tulevaisuuden asumisesta ja avusta. Millaista apua he toivovat saavansa tai miten asuminen tulisi järjestää.</p> <p>Opinnäytetyössä tehtiin neljä ryhmähaastattelua, joissa tukena käytettiin Aivorihi-menetelmää. Haastatteluihin osallistui kaikkiaan 21 henkilöä. Yksi haastatteluista toteutettiin Teams-yhteydellä, loput kasvokkain. Ikääntyneet saivat itse ideoida tulevaisuuden palveluja ja toiveita asumiselle. Yleisesti ottaen oltiin sitä mieltä, että tämänhetkiset kotiin tuotavat palvelut ovat varmasti hyviä, joskaan ei tiedetty varsinaisesti, mitä ne sisälsivät.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että omalla kodilla on suuri merkitys ja valtavirran mukaisesti myös Lapin ikääntyvät haluavat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Kotiin toivottiin erilaisia kylätalkkarin tai kylähoitajan apuja lähinnä arjen askareissa selviytymisen tueksi. Lisäksi toivottiin, että kotiin saisi juttukaveria ja seuraa. Yksin jäämisen pelko tai kodin vangiksi joutuminen nousivat haastattelujen taustalta selkeästi suurimmiksi uhiksi. Kodista halutaan päästä ihmisten ilmoille, kuljetuspalveluita toivotaan runsaammin, asiointimatkojen lisäksi myös harrastuksiin. Yhteistä toimintaa ja ihmisten tapaamista pidetään tärkeänä.</p> <p>Myös muuttamista palvelujen lähelle pohdittiin. Toisaalta ymmärrys siitä, että ratkaisuja pitäisi tehdä ajoissa soti sitä vastaan, että muutetaan vasta sitten, kun on pakko. Kodin merkitys korostuu omana paikkana ja tunteena, toisaalta tavaroiden ja tilojen merkityksenä mutta myös ympäröivälle luonnolle annettiin suuri merkitys. Luonto ja vuoden kiertoon osallistuminen oli tärkeää. Omavaraisuus marjastamalla, sienestämällä, metsästämällä ja kalastamalla nousi tärkeäksi ja toivottiin, että myös toimintakyvyn heiketessä näihin olisi mahdollisuus. Muuttaminen uuteen kotiin vaatisi palvelujen ja avun sujuvuutta, mutta enemmän vaatimuksia asetettiin ympäristölle. Uuden kodin tulisi sijaita luonnon lähellä, kauniissa maisemissa ja mahdollistaa ulkoilu ja osallistuminen.</p> <p>Opinnäytetyö tuo esiin ikääntyvien oman äänen ja sitä voidaan hyödyntää suunnitellessa uusia palveluja ja asumisen yksiköitä. Uusilla, pohjoisen elämänsänsä hyödyntävillä asumisen ratkaisuilla voisi olla mahdollisuus houkutella yksin asuvia muuttamaan yhteisöllisen asumisen piiriin.</p>	
Avainsanat	Ageing in Place, asumispolku, kotiin tuotava apu, yhteisöllinen asuminen

Author	Johanna Vuorinen
Title	Thought about Living and Services among Elderly People in Northern Finland
Number of Pages	36 pages + 1 appendix
Date	12 November 2023
Degree	Master's Degree
Degree Programme	Master's Degree in Occupational Therapy
Instructors	Tuula Mikkola, Principal Lecturer
<p>Living at one's own home as long as possible has been one of the main approaches of the Finnish government. Also, studies show that elderly people in Finland wish to live in their own homes as long as possible, preferably until the end.</p> <p>In Lapland, elderly people often live far away from services such as grocery stores and pharmacy. Still, they wish to be able to live in their own home.</p> <p>The purpose of the thesis is to find out what elderly people of more than 65 years of age living in Lapland think about their future living arrangements and assistance when their abilities to cope alone might deteriorate. The study was carried out as quantitative research using the method of semi structured group interviews and Aivoriihi -method. All together 21 people were interviewed in 4 group interviews in 3 northern Finland cities. Interviews were arranged between May and October 2022. One of the interviews was arranged via Teams. The interviews were recorded and transcribed, after which the research material was analyzed and categorized. This process led to the study's most notable findings about the wishes and thoughts of living in Lapland in older ages.</p> <p>The results show that even when people live alone far away from services, they still appreciate their own home and moving away seems to be an important decision and not to be made in a hurry. Home care services available at the moment are considered to be good but older people wish to have more. They hope to have services for the daily living, but their biggest fear is to be left home alone with no possibilities to meet other people. To combat loneliness, they wish to have somebody visiting them, not just for help but to talk to and spend time with. They also need to get to see people, so taxi services are required not just for the shopping but also for meeting others participating in various activities.</p> <p>Based on the findings, moving away from home to a new home closer to the services was considered possible if the ability to cope at home decreased. The elderly had thought about moving and made clear that it must be one's own decision. In this way, the new place could feel like home. The new home should be situated in beautiful nature so that the resident would have possibilities to enjoy outdoor life. In Lapland, nature and following the rhythm of the four seasons were considered important and older people do not want to lose that part of their lives.</p> <p>In the future, the conclusion of this study can be used as a voice of older people while planning home care or other services. Needs and given help does not always meet each other. Maybe a group home in the middle of the nature, slightly further away from the services might sound better for the older people in North Finland than a home in the middle of the city.</p>	
Keywords	Ageing in Place, home care, meaning of the home

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoreettiset lähtökohdat	2
2.1	Ageing in Place	2
2.2	Asumispolku	5
2.3	Kodin merkitys	7
2.4	Kotiin tuotavat palvelut	9
3	Opinnäytetyön tavoite	11
4	Opinnäytetyön toimintaympäristö	11
4.1	Pohjoinen Suomi	11
4.2	Opinnäytetyön yhteistyötaho	12
5	Opinnäytetyön toteutus, aineisto ja analyysimenetelmät	13
5.1	Tutkimusstrategia	13
5.2	Tutkimusmenetelmät	13
5.3	Aineiston kerääminen ja kuvaus	14
5.4	Aineiston analyysi	16
6	Tulokset	20
6.1	Taustatietoja	20
6.2	Kotini on linnani	21
6.3	Kotona asumisen mahdollistuminen	22
6.4	Muuttaminen - uhka vai mahdollisuus?	27
7	Johtopäätökset	29
8	Eettisyys ja luotettavuus	33
9	Pohdinta	34
	Lähteet	37
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote tutkimuksesta	

1 Johdanto

Suomalaisessa vanhuspolitiikassa on korostettu kotona asumisen ensisijaisuutta myös silloin, kun asukas tarvitsee säännöllistä tukea ja palvelua. 2000-luvun alusta alkaen laitoshoidosta on siirrytty tehostettuun palveluasumiseen. Kotihoidon osuus on pysynyt samana verrattuna aiempaan tilanteeseen. Väestöllisen hoitosuhteen on todettu heikenevän vuoteen 2030 mennessä ja jo nyt maakuntien välillä siinä on suuria eroja. Tämä vaikuttaa ikäihmisten palveluiden tarpeeseen sekä niiden toteuttamiseen maakuntatasolla. Suurin osa säännöllisen kotihoidon asiakkaista sai tuki- tai turvapalveluja kuten ateria-, hygieniä-, kuljetus-, siivous-, saattaja-, kauppa- ja turvapalveluja. Vuonna 2018 erilaisten tukien ja säännöllisten palvelujen piirissä oli joka neljäs 75 vuotta täyttänyt ja 80 vuotta täytäneistä 50 prosenttia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020: 12, 16-19.)

Ympäristöministeriön julkaisussa (2020) Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet todetaan, että 2000-luvulla ikääntyneiden asumisen kehittämisen painopiste on ollut kotona asumisen tukemisessa. Julkaisussa kuitenkin todetaan, että yksin asuminen lisää ikääntyneillä yksinäisyyttä. Ikääntyneistä kolmasosa asuu yksin ja erityisesti harvaan asutuilla alueilla asuu juuri korkeimmissa ikäluokissa olevia ikääntyneitä. Valtaosan ikääntyneistä todetaan haluavan asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. (Oosi, Kortelainen, Luukkonen & Haila 2020, 14.) Julkaisussa on myös kuvattu kaikkiaan 16 välimuotoisen asumisyksikön toimintamalleja ja tarjontaa (Oosi ym. 2020, 46-71). Kuvauksista ei kuitenkaan käy ilmi, mikä asukkaat houkuttaa muuttamaan ja rakentamaan kodin uuteen paikkaan.

Ikäihmisten asumista kotoa halutaan näin ollen myös valtion tasolta tukea mahdollisimman pitkää erilaisin järjestelyin. Pohjoisen Suomen erityispiirteinä ovat suuri pinta-ala ja pitkät välimatkat, jonka vuoksi riittävän kotiin vietävän avun toteutuminen voi olla haastavaa. Ei ole kustannustehokasta viedä kotihoidon palveluita asiakkaalle, jonka luona yksi käynti vie lähes puolet työpäivästä. Esimerkiksi Inarin kunnassa yhden kotihoidon kotikäynnin yhdensuuntainen matka on pisimmillään 100 km ja käyntiin voi kuluua jopa 3 tuntia (Inarin kunta 2010).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia ajatuksia Lapin maakunnan eläkeläisillä on asumisesta ja ikäihmisten palveluista, ja miten he itse järjestäisivät ja ideoivat palveluja. Tutkimukseen osallistuneiden kanssa pohdittiin myös sitä, millainen

mahdollinen uusi koti voisi olla, jotta muuttaminen lähemmäs palveluja olisi mahdollista. Opinnäytetyö tuo esiin eläkeläisten omia ideoita ja tarpeita tulevaisuuden palveluista. Näiden avulla on mahdollista suunnitella paremmin kohdistuvia palveluita ja asumisen muotoja.

2 Teoreettiset lähtökohdat

Opinnäytetyön teoreettisena lähtökohtana toimivat Ageing in Place -ajattelu, eli omassa kodissa vanhenemisen näkökulma (Juhila & Kröger 2016: 9) ja asumispolun käsite. Yleisesti ajatellaan, että oma koti on jokaiselle ihmiselle paras paikka ikääntyä. Asuminen omassa kodissa mahdollisimman pitkään on korostunut valtion tason ikäihmisten asumisen suunnittelussa ja laki ikääntyvän väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista määrittää palvelut, joilla sitä pyritään tukemaan (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012). Näitä palveluja ovat kotipalvelu tukipalveluineen.

Iäkkäät ihmiset ovat elämänsä aikana kulkeneet omanlaisensa asumisen polun ja ns. kolmannen iän kohtaaminen, eläkkeelle jääminen ja ikääntymiseen liittyvät toimintakyvyn muutokset, saattavat usein ihmisen pohtimaan asumista ja arjessa pärjäämistä aiempaa enemmän.

2.1 Ageing in Place

Ageing in Place -ajattelu, eli mahdollisuus omassa kodissa asumiseen mahdollisimman pitkään, myös toimintakyvyn heikentyessä, on Suomen vanhuspolitiikassa vallitseva näkökulma. Tätä pyritään tukemaan kotiin tuotavilla palveluilla. Laitospaikkojen väheneminen myös osaltaan rajaa ihmisten valinnanmahdollisuuksia ja ohjaa asumispolkujen suuntaa. Kotona asuminen mahdollisimman pitkään on kuitenkin yhteiskunnalle taloudellisempaa kuin laitosasuminen. Kotona asumista on pyritty tukemaan kotipalvelujen lisäksi korjausrakentamisavustuksilla ja apuvälineillä. Omassa kodissa asumista perustellaan ihmisen ja hänelle tutun ympäristön vuorovaikutuksella. Tuttu ympäristö tukee toimintakykyä, mahdollistaa sosiaalista kanssakäymistä ja yhteisöllistä osallistumista sekä ylläpitää itsenäisyyttä ja vahvistaa identiteetin jatkuvuutta. (Juhila & Kröger 2016: 9; Juhila, Jolanki & Vilkkonen 2016: 25-28.)

Ageing in Place -ajattelu saattaa kuitenkin rajata ikäihmisen asumisen mahdollisuuksia. Vanhuspolitiikassa on alettu suosia perinteistä yksityiskotia pääasiallisena asumien

muotona myös myöhäisvanhuudessa. Onnistunut vanhuus määrittyy vahvasti paikkaan, omaan kotiin, sitoutuneena. Tämä myös sitoo ikääntyneen ihmisen läheiset tukemaan ja takaamaan sitä, että ikääntynyt pärjää omassa kodissaan. Perheenjäsenet ja naapurit nähdään osana kotona asumisen mahdollistajia ja hoivaajia. (Vilkkio 2010: 214-219.)

Paula Vasaran väitöskirjassa Väistämättömyyksiä ja valintoja - Kertomuksia ikäihmisten asumispolulta (2020) tutkimuksen keskiössä ovat ikäihmisten ja heidän läheistensä kokemukset paikallaan vanhenemisesta, eli omassa kodissa asumisesta mahdollisimman pitkään. Vasara toteaa, että tutkimuksen leimallisena piirteenä voi pitää sitä, että ikäihmiset toivovat asumisen jatkuvan nykyisessä kodissaan. Osalle asumisen jatkaminen omassa kodissa oli harkittu ratkaisu, kun taas osalle päätös rakentuu erilaisten tapahtumakulkujen lopputulemaksi tai vaihtoehtottomuudeksi. Myös ne tutkimukseen osallistuneet, jotka totesivat nykyisessä kodissa asumisen mahdottomaksi, kokivat muuttamisen luopumiseksi ja menetykseksi. Kaikkiaan asumiseen liittyvien ratkaisujen tekeminen koettiin pulmalliseksi ja aikaa vieväksi prosessiksi. Muuttamista miellyttävämmäksi ratkaisuksi nähtiin lisäävun hankkiminen kotiin tulevaisuudessa. Osa vastaajista koki maailman olevan täynnä mahdollisuuksia ja valinnan paikkoja. Todellinen valinta voi kuitenkin romuttua, kun päätöksentekoon vaikuttavat läheisten mielipiteet ja kodin ja sen jättämiseen liittyvät kulttuuriset merkitykset. Epätietoisuus ja epävarmuus tulevista muutoksista tuovat mahdollisen maailman varjot näkyville. Ikäperustaisen asumisen moninaiset muodot voivat aiheuttaa epävarmuutta. Palveluasumiseen on omat jonotuskäytänteensä, sosiaali- ja terveystoimi toimii portinvartijana ja myös uudenlaisen asumisen kustannukset sekä tuen kohdentumiseen yhtä tiukemmin vain eniten apua tarvitseville voivat aiheuttaa epätietoisuutta tulevaisuudesta. (Vasara 2020: 4, 104-106.)

Golant (2020) toteaa Ageing Today –lehden kolumnissa Ageing in Place – or Trapped in Place?, että USA:ssa vuosittain vain kaksi prosenttia yli 65-vuotiaista omistusasujista on halukkaita muuttamaan pois nykyisestä kodistaan vaikka toimintakyvyn heikentyminen haastaa asumista. Vuokralla asuvista muuttohalukkaita on noin 10 prosenttia. Tuttu ympäristö ja tutut ihmiset toimivat vetovoimatekijöinä omassa kodissa pysymiselle. Toimintakyvyn heikennyttä pyritään mieluummin muuttamaan toimintatapoja kuin hakeutumaan helpompaan asumiseen. Golant kuitenkin toteaa, että iäkkäimmät ja haastavimmassa sosioekonomisessa asemassa olevat ovat niitä, jotka jäävät loukkuun omaan kotiinsa. He haluaisivat muuttaa toimintakykyään tukevaan asumiseen, mutta taloudellisesti se ei ole mahdollista. Golant toteaa, että tulevaisuudessa yhdessä pai-

kassa asuminen ja vanheneminen ei tarkoita sitä, että asuinpaikka olisi ikääntyvälle oikea paikka asua. (Golant 2020: 7-10) Kaul, Goodman ja McCargo (2020) toteavat artikkelissaan *Instead of Ageing in Place, How About Trying to Age in the Right Place?*, että usein iäkkäät ihmiset asuvat kaukana palveluista, jolloin asunnon myyminenkin voi olla haastavaa (Kaul & Goodman & McCargo 2020: 4-5).

Vanleerberghen, De Witten, Claes'n, Schalockin ja Vertén (2017) kirjallisuuskatsauksessa pyrittiin selvittämään Ageing in Place –ajattelun vaikutusta iäkkäiden ihmisten elämänlaatuun. Katsauksessa todetaan, että ikäihmiset toivovat voivansa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Katsaukseen valittiin kaikkiaan 75 tutkimusta, joista selvitettiin niiden elämän laatuun kohdistuvaa aineistoa. Kirjallisuuskatsauksesta kävi ilmi, ettei Ageing in Place –ajattelussa ole varsinaisesti tutkittu ikääntyvien elämänlaatua omassa kodissa asuessa. Hyvää elämän laadun mittaria tähän tilanteeseen ei ole käytössä. Tutkijat toteavatkin, että valtiot pitävät Ageing in Place –ajattelua hyvänä toimintamallina, mutta olisi ensisijaisen tärkeää näyttää toteen mallin vaikuttavuus myös iäkkäiden elämänlaadun kautta. (Vanleerberghe & De Witte & Claes & Schalock & Verté 2017: 2899-2907.)

Wiles, Leibing, Guberman, Reeve ja Allen (2011) selvittivät tutkimuksessa, miten iäkkäät ihmiset ymmärtävät Ageing in Place –ajatuksen. Tutkijat haastattelivat ryhmissä yhteensä 121 56-92 –vuotiasta henkilöä Uudessa Seelannissa. Haastateltavat vastasivat kysymykseen mikä on paras paikka vanheta. Tutkimuksen tuloksena todetaan, että ikääntyvät haluavat asumiselle ja osallistumiselle enemmän vaihtoehtoja. Ageing in place –ajattelu nähtiin sekä kodin että sen ympäristön turvallisuutena ja tuttuuden tunteena, myös naapurit tunnetaan. Se nähtiin myös itsenäisyytenä ja päätösvaltana omista asioista sekä mahdollisuutena ylläpitää välittäviä ihmissuhteita. (Wiles & Leibing & Guberman & Reeve & Allen 2011: 357-366.)

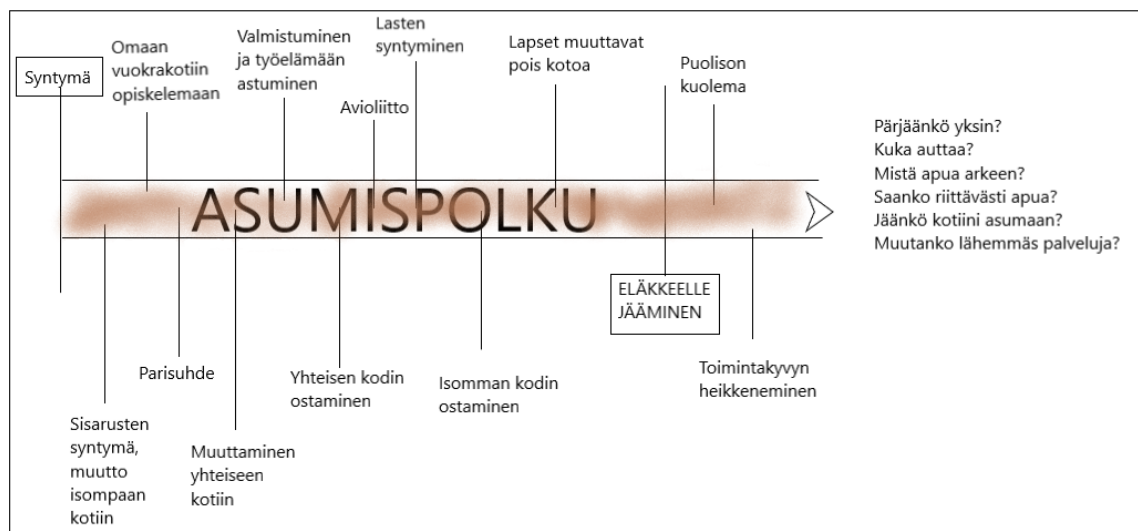
Ageing in Place -ajattelu ja Suomen valtion vanhuspolitiikka siis tukee pääsääntöisesti myös ikääntyvien omaa ajatusta tulevaisuuden asumisesta. Maailman laajuisesti ikääntyneet haluavat asua omassa kodissaan, mutta todellisuudessa tämä malli voi tuoda eteen tilanteen, jossa valinnan vapautta ei enää ole. Yksinäisyys ja turvattomuus voivat kasvaa, kun toimintakyky heikkenee eikä koeta, että yksin enää pärjätään. Oma koti ei siis aina ole paras vaihtoehto, mutta välttämättä muita vaihtoehtoja ei ole tarjolla.

2.2 Asumispolku

Asumispolun käsite sisältää kaikki paikat, joissa ihminen on asunut elämänsä aikana ja joista syntyy asumishistorioita. Asumisen polku voi olla suoraviivainen tai hyvinkin mutkitteleva. Se voi sisältää vain muutaman siirtymän tai useita siirtymiä ja toisinaan paluuta polulla taaksepäin. Siirtymät asumispolulla ovat niitä tilanteita, kun asumismuoto tai tapa vaihtuu. Siirtymällä ei kuitenkaan aina tarkoiteta tilannetta, jossa asunto vaihtuu. Siirtymä tarkoittaa asumisen tilanteen muutosta, esimerkiksi lapsien muuttamista pois kotoa ja puolison kuolemista. Asumistilanteessa tapahtuu muutos, vaikkei asunto fyysisesti muutu toiseksi. Asumispolun käsite kytkeytyy usein elämänkaaren eri vaiheisiin. (Juhila & Kröger 2016: 5-6; Juhila ym. 2016:19.)

Kolmannen iän kuvataan alkavaksi aktiivisen työelämävaiheen (toinen ikä) jälkeen ja jatkuvan keskimäärin 80-vuotiaaksi, tai siihen saakka, kun avun tarve ja riippuvaisuus toisista ihmisistä lisääntyy. Kolmatta ikää kuvaa aktiivinen, toimintakykyinen ja itsenäinen arki. (Rajaniemi 2007: 20.) Asumisen polulla eläkkeelle jäämisen jälkeinen aika, kolmas ikä, on opinnäytetyön tutkimuksen kohteena.

Kuvassa 1 on kuvattu hyvin suoraviivainen asumisen polku. Yleensä asumisen polku voi mutkitella ja sisältää hyvin erilaisia vaiheita palaten välillä takaisinkin päin. Asumispolun vaiheisiin ja sen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat käytettävissä olevat tulot, asema työmarkkinoilla, sosiaalinen luokka-asema, perhetilanne, millaisella alueella asuu ja se, liittyykö asumiseen ja muuttoihin pakkotilanteita. Asunnon voi menettää esimerkiksi luonnonkatastrofin tai sodan vuoksi. (Juhila ym. 2016:13-16.)



Kuva 1. Asumispolku (Juhila & Kröger 2016 mukailen)

Asumispolku siirtymineen sisältää asumisen ja elämisen paikkojen valintoja. Asumisessa on mahdollista toteuttaa valinnanvapautta silloin, kun esimerkiksi taloudelliset resurssit sen mahdollistavat. Toisinaan kuitenkin tarjolla on vain kaksi huonoa vaihtoehtoa, ja niistä on pakko valita jompikumpi. Näin on esimerkiksi silloin, kun iäkäs ihminen joutuu valitsemaan turvattoman kotiin jäämisen ja vastahakoisen palvelutaloon muuton väliltä. Tulevaisuuden asumisvaihtoehdot voivat aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta. (Juhila & Kröger 2016: 6-7.)

lääkäiden asumispoluilla normaalina ja hyväksyttävänä pidetään monenlaisia vaihtoehtoja silloin, kun iäkäs henkilö on hyväkuntoinen ja terve. Tällöin iäkäs henkilö voi edelleen asua pitkäaikaisessa kodissaan, senioritalossa, hankkia kakkosasunnon tai vaikka muuttaa etelään. Ikääntyminen aiheuttaa usein myös painetta muuttaa omakotitalosta vähemmän työllistävään asumiseen. Toimintakyvyn heiketessä ei enää välttämättä pidetäkään hyväksyttynä sitä, että iäkäs henkilö asuu yksin pitkäaikaisessa asunnossaan vaan paine muuttaa palveluiden lähelle kasvaa. (Juhila ym. 2016: 17-18.)

Huonokuntoisten iäkkäiden asumista kuvaa se, että heidän asumisensa kysymykset ovat yhteiskunnallisia ja yhteiskuntapoliittisia ongelmia. Asumispolun siirtymissä heidän asumisensa järjestämiseen liittyy myös usein sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisia. Asumisen vaihtoehdot yleensä supistuvat, mitä enemmän avun ja hoivan tarve lisääntyy. (Juhila & Kröger 2016: 9.)

Asumispolut muodostuvat yksilöllisistä päätöksistä, mutta niitä muokkaavat ja rajoittavat institutionaaliset rakenteet sekä kulttuuriset ja poliittiset tekijät. Asumisen valintoja ja päätöksiä tehdään vuorovaikutuksessa muiden toimijoiden kanssa ja sen myötä asumisvalinnoissa on myös kyse vallasta, kenellä on oikeus päättää esimerkiksi vanhan ihmisen asuinpaikasta. Asumispaikan valintoihin ja päätöksentekoon saattaa osallistua useita toimijoita, kuten sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisia ja iäkkään ihmisen läheiset. Huonokuntoisten iäkkäiden ihmisten valinnanmahdollisuudet ovat hyvin rajattuja ja lopulta on valittava muutamasta huonosta vaihtoehdosta se vähiten huono. Ammattilaiset ohjaavat, auttavat, tukevat ja motivoivat ihmisiä asumisvalintojen tekemisessä. Ammattilaiset kuitenkin myös tekevät päätökset siitä, millaisiin palveluihin ikäihminen on oikeutettu. Ammattilaisilla saattaa siis olla hyvinkin vahva rooli ikäihmisen asumispolun poluttajana ja asumisen vaihtoehtojen kontrolloijana. Huonokuntoiset iäkkäät henkilöt nähdään helposti päätöksenteon kohteina eikä itsenäisinä toimijoina. (Juhila ym. 2016: 20-21, 24-25.)

Ikääntyvän ihmisen asumisen polkua määrittävät kotikunnan tarjoamat mahdollisuudet. Omassa kodissa asuminen on useimpien toive, mutta osa iäkkäistä haluaisi muuttaa yksinäisyyden tai kodin epäkäytännöllisyyden vuoksi turvallisempaan ja tuetumpaan asumiseen. Asumisen haasteisiin voi myös tarttua jo ennakkoon ja muuttaa soveltuvampaan asumiseen ennen, kuin toimintakyvyn heikkeneminen tekee muuttamisesta pakollista ja rajaa samalla vaihtoehtoja. (Juhila ym. 2016: 28.)

lääkäiden ihmisten asumisen yhteydessä terveys, toimintakyky ja turvallisuus vaikuttavat asumisvalintoihin ja asumispaikkaan. Oman nykyisen asunnon turvallisuuden ja soveltuvuuden pohtiminen on olennaista ennakoitaessa tulevaa vanhuutta. Erityisesti muistisairaiden osalta tulee myös miettiä, onko henkilö kykenevä tekemään itselleen turvallisia päätöksiä asumisen suhteen. Iäkkään ihmisen sekä hänen lähipiirinsä ja sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten näkemyksen turvallisesta asumisesta saattavat erota hyvinkin paljon toisistaan. Asumiskysymykset ovat ikääntyneiden osalta usein enemmänkin palveluvalintojen tekemistä. Ideaalinen asumispolku on kuitenkin se, että asutaan omassa kodissa elämän loppuun tai mahdollisimman pitkään. Ikäihmisille on kuitenkin hiljalleen tullut muitakin vaihtoehtoja, ns. välimuotoisen asumisen ratkaisuja, joissa yhdistyy omassa kodissa asuminen ja avun ja hoivan erilaiset järjestelyt esimerkiksi asumisyhteisössä tai perhehoidossa. (Juhila ym. 2016: 30-31; Raitakari & Juhila 2016: 47.)

Paula Vasara toteaa väitöskirjassaan (2020), että tutkimukseen osallistuneet sisällyttivät monia tärkeitä merkityksiä pitkäaikaiseen kotiinsa, eikä niistä olla valmiita luopumaan kevein perustein. Tutkimuksessa nousee esiin ikääntyneiden pitkäaikaisen kodin jatkuvuuden tärkeys myös hyvinvointiin. Vasara toteaa, että asumispolun käsite nivoutuu kotiin ja asumiseen liitettyjen subjektiivisesti merkityksellisten elämäntapahtumien myötä ja näin kodin merkitys voi laajentua fyysistä asumusta suuremmaksi ja näin mahdollistaa myös toisenlaisen kodin jatkuvuuden. Merkityksellistä on kuitenkin se, että omaa elämää koskevia valintoja on mahdollista tehdä itse omien arvojen, toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Valinta edellyttää vaihtoehtoja. (Vasara 2020: 106.)

2.3 Kodin merkitys

Kotia pidetään yleisesti tukikohtana, josta lähdetään ja johon palataan. Koti on yleensä oma tai vuokrattu huoneisto tai talo, jota hallinnoidaan ja käytetään omia tarpeita vastaavalla tavalla. Kodin vastakohtana pidetään laitosta, jossa ulkopuolisten antama tuki, huolenpito ja valvonta on runsasta. Kodista voi kuitenkin tulla synonyymi laitokselle,

kun toimintakyvyn heikennyttyä kotiin tuodaan runsaasti sairaanhoidollisia palveluja. (Juhila ym. 2016: 35-37; Viikko 2010: 216.)

Fyysisesti koti koetaan paikkana ja voimavarana, joka ylläpitää ja tukee arjen sujuvuutta, joskin se voi myös haastaa asukkaansa selviytymistä. Kodin sosiaalinen ulottuvuus pitää sisällään suhteet ihmisiin, kuten omaisiin, naapureihin ja läheisiin ja vuorovaikutuksen tavat ja toteutumisen. Psykologisesti katsottuna koti muodostaa kuuluvuuden, kiinnittymisen ja turvallisuuden kokemukset. Kulttuurisesti kotiin liittyy arvoja ja symbolisia merkityksiä. Tila ei kuitenkaan ole automaattisesti koti. Sen täytyy ensin tuntua kodilta, tila täytyy pystyä ottamaan omaksi. Kotia tehdään päivittäin sen asukkaan ja hänen kanssaan toimivien ihmisten kanssa. (Juhila ym. 2016: 35-37; Viikko 2010: 216.)

Kokemus kodista ei ole muuttumaton. Muuttaminen uuteen asuntoon vaatii kodin tekemistä uudelleen. Koti saattaa myös menettää merkityksensä esimerkiksi elämäntilanteiden muuttuessa. Kotiin liitettävät kuulumisen tunteet, oma tila ja yksityisyys, oman tavan mukainen elämä ja ympäröivä fyysinen todellisuus voivat muuttua ikääntymisen myötä. Ikääntyessä oma tuttu ja turvallinen koti saattaa muuttua toimintakyvyn heikentessä pelon, yksinäisyyden ja uupumuksen tilaksi. Kodista saattaa heikentyneen toimintakyvyn vuoksi tulla loukku, josta ei pääse pois. Avun saantia kotiin arvostetaan siinä tilanteessa, kun kodissa asumiseen alkaa liittyä liikaa käytännön haasteita, yksinäisyyttä, turvattomuutta ja riskejä. Koti saattaa tuolloin kuitenkin muuttua yksityisestä tilasta puoliksi julkiseksi, kun kotihoidosta käy päivittäin useita ihmisiä omilla avaimillaan ja kotiin tuodaan apuvälineitä ja sairaalatarvikkeita. Ammattilaisten tulisi tukea sitä, että koti säilyisi epämuodollisuuden ja intiimiyden, itsemääräämisen, turvan ja turvallisuudentunteen paikkana huolimatta muutoksista, joita toimintakyvyn heikkeneminen sinne tuo. (Juhila ym. 2016: 38-39; Viikko 2010: 213-219.)

Dendle, Miller, Buys ja Vine (2021) toteavat Australiaan sijoittuvassa tutkimuksessaan, että ikääntyneet kokevat kodin olevan muutakin kuin fyysinen rakennus. Koti tarjoaa heille fyysistä ja psyykkistä turvaa. Se mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen ja antaa perustan tarpeille ja haluille. Koti myös luo historian ja pohjan arjen toimille. läkäät, jotka ovat kanssa aktiivisesti kanssakäymisissä ympäristönsä kanssa selviytyvät kodissaan pidempään, vaikka toimintakyky heikkenisikin. Ikäihmisten todetaan muuttavan mieluiten viimeistään eläkkeelle jäätyään. Yli 75 –vuotiaat haluavat mieluiten pysyä sen hetkessä kodissaan. Tutkimukseen osallistui 103 50-92 –vuotiasta henkilöä ja aineisto kerättiin sähköisenä kyselynä. Tutkimuksesta kävi ilmi, että vastaajat kokivat kodin olevan keskus, josta he toimivat sen ulkopuolelle. Vastaajat olivat myös tietoisia

siitä, että elämäntilanteet voivat muuttaa asumisen tarpeita ja iäkkäät ovat oman elämänsä eksperttejä. Heillä on ymmärrystä ja tietoa siitä, mitä he tarvitsevat. Ikääntyville tulisi olla enemmän elämäntyyliä vastaavia asumisen vaihtoehtoja. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että ikääntyvät eivät tee asumispäätöksiä oman mielensä mukaan. He huomioivat päätöksissään myös esimerkiksi sen, miten voivat toimia isovanhempina lapsenlapsiensä hoitajina. Ikääntyneet nostivat esiin myös eletyn elämän kokemukset kodissaan. Tutkijat toteavat, että ikääntyneiden kokemus ja osaaminen tulisi huomioida, jotta tulevaisuuden asuminen kohtaisi heidän tarpeensa. (Dendle & Miller & Buys & Vine 2021: 1-9.)

Paula Vasaran väitöskirjasta Väistämättömyyksiä ja valintoja - kertomuksia ikäihmisten asumispolulta (2020) käy ilmi, että tutkimukseen osallistuneet liittivät kodin ja kotiutumisen tunteeseen hyvin monimuotoisia kokemuksia. Kokemus seudulle kuulumisesta voi olla hyvinkin vahva. Kodin pysyvyyteen voi vaikuttaa tietynlaiseen lähiympäristöön totuminen, jolloin toisenlaiseen ympäristöön tai asumismuotoon muuttaminen tuntuu mahdottomalta. Tavat, totutut tilat ja esineet ovat keskiössä pitkäaikaiseen kotiin liitettyihin merkityksiin, vaikka muuttohaluttomuutta perustellaan usein keskusta-asumisen kalleudella, pienuudella tai muutoin soveltumattomuudella omiin tarpeisiin. (Vasara 2020: 97-98.)

2.4 Kotiin tuotavat palvelut

Kunnan on toimittava ja tehtävä yhteistyötä kunnan eri toimijoiden kanssa niin, että se tukee ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Kunnissa on laadittava suunnitelma toimenpiteistä ja palveluista, joilla ikääntyneen väestön tarpeita voidaan tukea. Suunnittelussa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012 § 4, § 5.)

Kunnan ikäihmisten palvelut tulee järjestää sen muotoisina, mitä kunnan ikääntyneen väestön hyvinvointi, sosiaalinen turvallisuus ja toimintakyky edellyttävät ja palveluiden tulee olla saatavilla yhdenvertaisesti. Kunnan tulee järjestää ennakoivasti neuvontapalvelua, terveystarkastuksia, vastaanottoja ja kotikäyntejä, joilla pyritään turvamaan ikäihmisten arjessa suoriutumista. Palveluiden tulee olla oikea-aikaisia ja riittäviä asiakkaan tarpeen mukaan. Erityisesti kuntoutumista edistävät ja kotiin annettavat palvelut katsotaan ennaltaehkäiseviksi palveluiksi. Palvelut tulee järjestää ensisijaisesti iäkkään henkilön kotiin tai muuhun kodinomaiseen asuinpaikkaan. Laitoshoido on mahdollista vain lääketieteellisin perustein tai jos sillä voidaan turvata arvokas elämä ja turvallinen

hoito. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012 § 7, § 12-§ 14.)

Sosiaalihuoltolaissa kotipalvelulla tarkoitetaan asumiseen, hoitoon ja huolenpitoon, toimintakyvyn ylläpitämiseen, asioimiseen ja muihin jokapäiväiseen elämään kuuluvien tehtävien ja toimintojen suorittamista tai niissä avustamista. Kotipalvelun tukipalveluina annetaan ateria-, vaatehuolto- ja siivouspalveluja sekä sosiaalista kanssakäymistä edistäviä palveluja. Kotihoidolla tarkoitetaan kotipalvelun ja terveydenhuoltolain 25 §:n sisältyvien kotisairaanhoidon tehtävien muodostamaa kokonaisuutta. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 § 19-§ 20, § 25.)

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan kotipalvelulla ja kotisairaanhoidolla tuetaan kotona selviytymistä. Kun sosiaalihuoltolain mukainen kotipalvelu ja terveydenhuoltopalvelun mukainen kotisairaanhoido yhdistyvät, puhutaan kotihoidosta. Kotipalvelu ja kotisairaanhoido perustuvat toimintakyvyn arvioon ja sen perusteella tehtyyn palvelu- ja hoitosuunnitelmaan, joka tehdään yhdessä kunnan ja asiakkaan kanssa. Kotipalvelulla tuetaan ja autetaan kotona selviytymistä arjen askareissa ja henkilökohtaisissa toimissa silloin, kun toimintakyky on heikentynyt. Kotipalvelun työntekijät ovat pääasiassa kodinhoitajia, kotiavustajia ja lähihoitajia. Työntekijät seuraavat asiakkaan vointia ja neuvovat palveluihin liittyvissä kysymyksissä. Kotipalvelua saa useissa kunnissa ympäri vuorokauden. Kotipalvelu on maksullista ja hinta määräytyy avun jatkuvuuden mukaan. Kotipalvelua tuetaan tukipalveluilla, joita ovat siivous, ateriapalvelu, vaatehuolto, kauppa- ja asiointipalvelu, sosiaalista kanssakäymistä tukeva palvelu sekä kuljetus- ja saattajapalvelu. Tukipalveluja on mahdollista saada, vaikka asiakas ei olisi kotipalvelun tai kotihoidon asiakas. Kunta voi tuottaa tukipalvelut itse tai ostaa ne yksityisiltä palveluntuottajilta. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Toimiva kotihoito Lappiin – monipuoliset tuen muodot kotona asumiseen –hanke

Lapin 21 kunnassa toteutettiin vuosina 2016-2018 Toimiva kotihoito Lappiin – monipuoliset tuen muodot kotona asumiseen –hanke. Hankkeen tavoitteena oli asiakaslähtöisten, vaikuttavien ja toimintakykyä ylläpitävien toimintatapojen luominen ja asiakkaiden osallisuuden lisääminen. Hankkeessa kotiin annettavien palvelujen kehittämisellä ja monimuotoistumisella pyrittiin vahvistamaan ikäihmisten mahdollisuuksia omassa kodissa asumiseen. Hankkeessa kehitettiin teknologian ja palveluohjauksen sekä asiakasohjauksen roolia tiedon välittämisessä ikäihmisille. Lisäksi kotihoidon palvelujen saatavuutta ja asiakkaan toimintakyvyn arviointia pyrittiin yhtenäistämään Lapin kun-

nissa. Tavoitteena oli, että kaikissa Lapin kunnissa otetaan käyttöön kuntouttava arviointijakso ennen, kuin päätöstä kotihoidon palveluista tehdään. Hankkeessa nostettiin esille myös kotikuntoutuksen tärkeys ikäihmisten kotona asumisen tukena. Kuntoutusjakson toteutuksen muotoina hankkeessa nostetaan esiin varhaisvaiheen kotikuntoutus, kuntouttava arviointijakso, tehostettu kotikuntoutus sekä arkikuntoutus. Eri muodoissa kuntoutusalan asiantuntijan, esimerkiksi fysioterapeutin, rooli vaihtelee pääasiallisesta kuntouttajasta kotihoidon hoitajien ohjaajaksi. (Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Lapin toimintayksikkö 2018: 7-28.)

3 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaisia ajatuksia Lapin maakunnan yli 65 – vuotiailla eläkeläisillä on tulevaisuuden asumisesta ja palveluista. Mitä ikääntyvät, ei vielä palveluiden tarpeessa olevat, ajattelevat tulevaisuudesta, toimintakykyä tukevista palveluista ja asumisesta. Miten he itse ratkaisisivat palveluiden saatavuuden haasteita. Opinnäytetyössä halutaan selvittää, millaisia palveluja asukkaat itse toivoisivat, miten alueen asukkaat itse järjestäisivät ja ideoisivat palveluja, joiden turvin voisi asua omassa kodissa myös silloin, kun toimintakyky heikkenee, tai mitkä olisivat vetovoimatekijöitä, jotta syrjäkyliltä muutettaisiin lähemmäs palveluita jo ennen, kuin palveluiden tarve kasvaa. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on

- Millaisia ajatuksia ja ideoita Lapin yli 65-vuotiailla asukkailla on tulevaisuuden kotona asumisen ja avuntarpeen ratkaisusta?
- Mitä lappilaiset yli 65-vuotiaat odottavat tulevaisuuden palveluilta?

4 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Pohjoisen Suomen kunnille ominaista on suuri maantieteellinen pinta-ala ja pitkät välimatkat. Kotihoidon yhteen käyntiin saattaa jo matkojen osalta kulua useampi tunti. Asukkaan näkökulmasta palvelut ovat pitkän matkan päässä.

4.1 Pohjoinen Suomi

Lapin maakunta on Suomen pohjoisin ja harvaan asutuinen alue. Maakunnan pinta-ala on 100 366 km², 30 prosenttia Suomen pinta-alasta. Maakunnassa asuu 176 494 asu-

kasta, mikä on noin 3 prosenttia Suomen väkiluvusta. Väestön tiheys on noin 2 asukasta neliökilometrillä. Vuonna 2021 asukkaista noin neljännes oli 65 –vuotta täyttäneitä ja heistä noin 95 prosenttia asui omassa kodissaan. Yli 75 –vuotiaita asukkaita oli reilu kymmenesosa ja näistä 90 prosenttia asui omassa kodissa. Koko väestöstä säännöllisen kotihoidon asiakkaita oli 2,6 prosenttia. (Lapin Liitto 2019, Statfin, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.) Taulukkoon 1 on kerätty Lapin maakunnan tunnuslukuja eri tilastojen tuottajien palveluista.

Taulukko 1. Lapin maakunnan tunnuslukuja (Tilastokeskus, Statfin, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.)

Inari	2019	2020	2021
Väestö 31.12.	177 161	176 665	176 494
Vanhuuseläkettä saavat	49 396	50 053	50 676
65 vuotta täyttäneiden osuus, %	25,3	26	26,6
Kotona asuvat 65 vuotta täyttäneet, % vastaavan ikäisestä väestöstä	95,3	95,1	ei tietoa saatavilla
75-vuotta täyttäneet % väestöstä	10,7	10,9	11,4
Kotona asuvat 75 vuotta täyttäneet, % vastaavan ikäisestä väestöstä	90,6	90,3	ei tietoa saatavilla
Säännöllisen kotihoidon asiakkaat, % väestöstä	2,6	2,6	ei tietoa saatavilla
Maapinta-ala, km ²	92 675,62	92 673,82	92 678,06
Väestötiheys /km ²	1,9	1,9	1,9

Lapin maakunta koostuu Lapin ja Länsi-pohjan alueista, yhteensä 21 kunnasta. Lapin maakunnan keskuksena toimii Rovaniemen kaupunki, jossa sijaitsee Lapin keskussairaala. Näin ollen pohjoisrajalta Utsjoelta erikoissairaanhoidon matkaa tulee 454 km ja käsivarresta Enontekiöltä 308 km. (Ympäristöhallinto 2019; Google Maps.)

4.2 Opinnäytetyön yhteistyötaho

Opinnäytetyön lähtökohtana on opinnäytetyön tekijän oma kiinnostus aiheeseen ja siihen, miten ikääntyvät itse toivoisivat palvelut järjestettävän ja millaisia palveluja toivoi-

sivat, jos valmiita ratkaisuja ei ole tarjolla. Haastateltavaksi sopivia henkilöitä löytyi lopulta paikallisten eläkeläisjärjestöjen kautta. Haastatteluja lukuun ottamatta järjestöjen kanssa ei opinnäytetyössä tehty muuta yhteistyötä.

5 Opinnäytetyön toteutus, aineisto ja analyysimenetelmät

5.1 Tutkimusstrategia

Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuutta ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti (Jyväskylän yliopisto 2021).

Tässä opinnäytetyössä laadullista tutkimusta käytetään, koska halutaan saada selville tutkimukseen osallistuneiden ajatuksia ja mielipiteitä tulevaisuuden asumiseen ja apuun liittyen. Tavoitteena on ideoida ja saada selville osallistujien omia ajatuksia asuminen ja avun järjestämisestä, jolloin laadullisen tutkimuksen menetelmät avaavat tutkittavaa aihetta laajemmin. Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät olisivat rajanneet tuloksia eikä menetelmillä olisi saatu vastauksia tutkimuskysymyksiin.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön tutkimusmenetelminä käytettiin Aivorihi -menetelmää ja ryhmäteema-haastatteluja/-keskusteluja. Innokylä-verkkosivuston mukaan Aivorihi -menetelmän tarkoituksena on ratkoa ongelmia luovalla menettelyllä. Sen tavoitteena on kehittää suuri määrä luovia ideoita ryhmän yhteistyönä. Aivorihiessä pyritään suureen määrään ideoita, jolloin on todennäköistä, että joukossa on myös toteuttamiskelpoisia ideoita. (Innokylä.)

Ryhmähaastattelut järjestettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Teemahaastattelu valikoitui soveltuvaksi menetelmäksi, sillä sen avulla on mahdollista saada vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymykseen.

Teemahaastattelu kohdentuu tiettyihin ennalta suunniteltuihin teemoihin ilman tarkkoja yksityiskohtaisia kysymyksiä. Teemahaastattelussa pyritään huomioimaan vastaajien tulkinnat ja asiat, joille he antavat merkitystä. Haastattelutilanne on keskustelun omainen ja vapaalle puheelle annetaan tilaa. Teemahaastattelun teemat nousevat tutkitta-

vasta aiheesta. Ryhmähaastattelun tavoitteena on saada kerralla paljon tietoa, ja haastattelutilanteessa haastateltavat täydentävät toistensa ajatuksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Aineiston keräämiseksi opinnäytetyön tekijä päätyi Aivoriheen ja puolistrukturoituun ryhmähaastatteluun/-keskusteluun, sillä niiden avulla on mahdollista saada vastaajat innovoimaan uutta ja pohtimaan yhdessä uusia palveluiden tuottamisen malleja, joilla olisi mahdollista helpottaa päätöksiä asumisen polun tulevissa risteyskohdissa. Yksilöhaastatteluissa tämä osuus jäisi todennäköisesti hyvin vähäiseksi.

5.3 Aineiston kerääminen ja kuvaus

Tutkimusaineisto koostuu ryhmätilanteista, jotka toteutettiin maakunnan paikallisten eläkeläisjärjestöjen kanssa. Opinnäytetyön tekijä otti yhteyttä useisiin eri Lapin toimijoihin joista, eläkejärjestöjen jäsenet olivat halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Ryhmätilaisuudet järjestettiin toukokuun ja lokakuun 2022 aikana.

Opinnäytetyön haastateltavat valikoituvat järjestöjen omissa tapaamisissa. Haastatteluun osallistui kaikkiaan 21 henkilöä. Ryhmien koot vaihtelivat kolmesta seitsemään osallistujaan. Osallistuneet henkilöt olivat eläkkeellä, yli 65 –vuotiaita ja heillä ei ollut säännöllisen kotihoidon tarvetta. Jokin yksittäinen ulkopuolinen apu, kuten lumen luonti tai siivous ei ollut este haastatteluun osallistumiseen. Lisäksi toiveena oli, että ainakin osa haastateltavista asuu haja-asutusalueilla. Järjestöt valitsivat näillä perustein soveltuvat haastateltavat. Haastatteluista kolme toteutui eläkeläisjärjestön tapaamisessa paikan päällä. Yhdessä haastattelussa yksi osanottajista oli mukana Teams-yhteydellä. Yksi haastattelu jouduttiin aikatauluhaasteiden vuoksi toteuttamaan Teams-yhteydellä kokonaisuudessaan.

Opinnäytetyösuunnitelma välitettiin luettavaksi järjestöjen yhteyshenkilöille ennen haastatteluja. Lisäksi etänä toteutettuun haastatteluun osallistujille lähetettiin opinnäytetyösuunnitelma luettavaksi etukäteen. Ennen haastattelutilanteen alkua kukin osallistuja sai kirjallisesti tiedotteen tutkimuksesta sekä täytti ja allekirjoitti suostumuslomakkeen, jossa todetaan opinnäytetyön tarkoitus sekä vastaajien oikeudet ja velvollisuudet (liite 1). Tutkimustiedote ja tutkimukseen suostumislomake (liite 1) käytiin kunkin haastattelun alussa läpi yhdessä opinnäytetyön tekijän johdolla. Tällä pyrittiin varmistamaan se, että kukin osallistuja ymmärsi tutkimukseen osallistujan oikeudet ja velvollisuudet ja opinnäytetyön tarkoituksen. Etäosallistujien kanssa käytiin yhtäläisesti tiedote ja suostumuslomake läpi, mutta heiltä suostumus pyydettiin sanallisesti.

Opinnäytetyössä ei kerätty osallistujista henkilötietoja. Taustatietoina kysyttiin asumiin liittyen sitä, miten osallistujat asuvat ja millainen on kodin lämmitysmuoto. Lisäksi tiedusteltiin etäisyys palveluihin ja se, onko osallistujilla mahdollisuus käyttää omaa autoa. Näitä tietoja käytettiin vastaajien taustojen esittelyyn opinnäytetyössä. Kaikki mahdolliset tunnistetiedot poistettiin opinnäytetyöstä ja vastauksia on käyty läpi kokonaisuuksina niin, ettei yksittäistä vastaajaa ole mahdollista selvittää asiayhteydestä. Aivoriihi ja haastattelutilanteet tallennettiin digitaalisella tallentimella, joka ei ole liitetty verkkoon. Tallenne on kuitenkin verrattavissa henkilötietoon. Opinnäytetyön tekijä tuhosi tallenteet sen jälkeen, kun aineisto oli litteroitu asianmukaisesti. Tallenteet ja litteroinnit säilytettiin opinnäytetyön tekijän omalla tietokoneella salasanojen takana. Muilla henkilöillä ei ollut pääsyä laitteisiin.

Ryhmätilanteet aloitettiin Aivoriihi-menetelmällä. Tapaamisessa jaettiin jokaiselle ryhmäläiselle liimalappuja, ja ohjeistettiin osallistujia kirjoittamaan jokaiselle lapulle yksi idea. Tavoitteena oli, että jokainen osallistuja kehittäisi useamman idean. Tämän jälkeen käytiin läpi mihin ongelmaan haetaan ratkaisuja ja korostettiin, että ideoinnissa saa käyttää mielikuvitusta ja kaikki vilsimmätkin ideat ovat sallittuja. Ideointiin annettiin aikaa noin 10 minuuttia. Tämän jälkeen osallistujat kertoivat vuorotellen omat ideansa. Opinnäytetyön tekijä keräsi idealaput. Etäyhteydellä tämä toteutettiin niin, että osallistujat saivat yhtäläisesti aikaa pohtia ja kirjata ideoita, jotka käytiin sen jälkeen sanallisesti läpi. Opinnäytetyön tekijä kirjasi etäosallistujan ideat ylös. Ideoinnin jälkeen jatkettiin keskustelua ideoista ja pohdittiin ryhmän kesken niiden toteuttamisen mahdollisuuksia. Keskustelu mahdollisti ideoiden jatkokehittämisen ja pohtimisen, mitä idean eteenpäin vieminen vaatisi. Aivoriiehen oli varattu noin 30 minuuttia aikaa ja sen avulla johdatettiin osallistujia teemahaastatteluun.

Aivoriihen jälkeen siirryttiin teemahaastatteluun/ryhmäkeskusteluun. Teemahaastattelua ohjaavat teemat ja apukysymykset olivat:

- Asuminen
 - Miten asut nyt?
 - Millaisia asumista helpottavia kodinmuutostöitä on tehty?
- Koti
 - Mitä oma koti merkitsee sinulle?
 - Miten kodin merkitys muuttuu toimintakyvyn muuttuessa?
 - Millä keinoilla kotona asuminen mahdollistuisi tulevaisuudessa toimintakyvyn muuttuessa?
 - Millaisessa tilanteessa kodin voisi löytää uudesta paikasta?
 - Millaiset elementit luovat kodin?
- Apu
 - Millaisia odotuksia tulevaisuuden palveluilta sinulla on?
 - Mistä ja miten apua voisi tulevaisuudessa saada?

- Millä tavalla muuttaminen lähemmäs palveluita voisi mahdollistaa itenäisemmän elämän?

Opinnäytetyön aivoriheen ja haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja halutesaan osallistujan oli mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa kesken tilaisuuden. Jälkikäteen äänitteestä ja litteroidusta aineistosta ei ole mahdollista poistaa osallistujien vastauksia, sillä aineistoa ei personoida vastaajakohtaisesti. Haastatteluun osallistumisesta ei maksettu korvausta. Haastatteluun oli varattu aikaa noin 30 minuuttia.

5.4 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön haastattelut litteroitiin eli puhtaaksikirjoitettiin tekstinkäsittelyohjelmalla. Tässä opinnäytetyössä litteroinnissa käytettiin yleiskieltä, jolloin puheesta karsittiin toistot ja täytesanat pois. Kukin repliikki alkoi litteroidussa aineistossa omalta riviltään, jolloin ne oli mahdollista erotella omiksi kommenteikseen aineiston jatkokäsittelyssä. Tämän jälkeen litteroidun aineistosta koottiin pelkistettyjä ilmaisuja. Litteroidusta aineistosta kertyi puhtaaksi kirjoitettua aineistoa kaikkiaan 18 sivua, joista pelkistettyjä ilmauksia yhteensä yli 200 kappaletta. Aineistoa tarkasteltiin sisällön analyysin menetelmän.

Laadullisessa tutkimuksessa sisällön analyysi antaa mahdollisuuden tarkastella aineistoa monipuolisesti. Analyysillä tarkoitetaan aineistoon tutustumista ja materiaalin järjestämistä ja sisällön luokittelemista aiheiden ja teemojen perusteella. Yhdistämällä pyritään yksinkertaistamaan aineisto hallittavaan muotoon ja nostamaan aineistosta esiin uusia näkökulmia opinnäytetyön tuloksiksi. Tavoitteena on kiteyttää haastattelujen sisältöjä tai rakennetta ja tarkastella tutkimusongelman kannalta keskeisten seikkojen esiintymistä. Analyysin avulla voidaan lisätä aineiston informaatioarvoa tiivistämällä ja tulkitsemalla sitä teorian, empirian ja oman ajattelunsa kanssa. (Puusa 2020: 148; Juhila; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Aineiston pelkistettyjä ilmauksia lähdettiin listaamaan eri tavoin ja pyrittiin löytämään asiasanoja sekä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Opinnäytetyössä päädyttiin tulostamaan pelkistetyt ilmaukset omille lapuilleen ja fyysisesti siirtelemään ilmauksia alkuun yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien mukaan. Aineistosta pyrittiin muodostamaan sisällöllisesti yhtäläisiä teemoja, joita verrattiin ja rinnastettiin keskenään. Johtoajatuksena aineiston luokittelussa oli vastaaminen asetettuihin tutkimuskysymyksiin mahdollisimman tarkasti.

Vastaavalla tavalla käytiin läpi koko kerätty materiaali, jolloin yläluokkia muodostui kaikkiaan kahdeksan ja näistä pääluokkia kolme. Taulukoissa 1, 2 ja 3 on nähtävillä aineiston käsittelyn tulokset.

Taulukko 2. Pääluokka 1: Kotini on linnani

Harrastukset 4x Omavaraisuus Itse rakentanut Rakkaat tekemiset Tilat mielekkäälle tekemiselle Mahdollisuus toteuttaa itseään	Mahdollistaja	Fyysiset vaikuttimet
Tavarat 4x Kalusteet 2x Valokuvat Kirjat Taulut	Materia	
Omat nurkat 2 Tutut ympyrät myös jälkikasvulle Mummola	Merkitykset itselle ja läheisille	Psyykkiset vaikuttimet
Henki Tuttuus Tuoksu Näyttää kodilta Turvallisuus 2x Oma rauha 2x Oma tupa, oma lupa 3x Tunne 2x Turvapaikka Syntynyt ja kasvanut	Tunne kodista	
Ympäristö/luonto 4x Vuodenkiertoon osallistuminen Vuodenaikojen vaihtumisen seuraaminen	Ympäristö	Ympäristön vaikutus

Taulukko 3. Pääluokka 2: Kotona asumisen mahdollistuminen

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka
Pelikaveri Juttukaveri 4x Ulkoiluttaja 4x Seuranpitäjä Kalakaveri Ystäväpalvelu/vapaaehtois-toiminta Yhdessä harrastaminen Reissukaveri Säännöllinen etäyhteys sukulaisiin	Arjen aktivoijat	Kotona selviytymisen tuki

Kylätalkkari x11 Kiertävä kotiapu 7x Digiapu 5x Ruokapalvelu 2x Ruokapalvelu robotilla Oma gourmet -kokki Siivouspalvelu 4x Naapuriapu 3x Opiskelija kylälle avuksi/harjoitteluun 2x	Arjen apu kotiin	
Virikkeet (tanssit, teatteri, reissut) 4x Muiden tapaaminen Yhteisiä tapaamisia muiden kyläen kanssa Yhdessä liikkuminen motivoituneen ja kunnan mukaan järjestettyä toimintaa 2x Oma vastuu kunnosta huolehtimisesta x2 Järjestötoimintaan osallistuminen	Liikkeellä pysyminen	Liikkeelle on päästävä myös toimintakyvyn heikennyttä
Yhteiskyydin harrastuksiin 6x Kokoontumispaikka omalle kylälle 4x Kuljetuspalvelu 6x Kuljetuspalvelu useammin 4x	Kotoa on päästävä pois	
Terveydenhoitaja omalle kylälle 2x Kuntoutus Säännöllinen terveydenhuollon ammattilaisten kotikäynti/seuranta 4x Terveydenhuollon kartoitukset säännöllisesti 2x Kotona kävijän on oltava ammattilainen	Terveyspalvelut	Hoitopalvelut tavoittavat myös kotona asuvat
Monipuolinen turvapuhelin Yksilölliset palvelut, ikääntyneetkin ovat yksilöitä erilaisine tarpeineen Kotiin palveluja ihmisiltä, joilla on aikaa	Sosiaalipalvelut	

Taulukko 4. Pääluokka 3: Muuttaminen - uhka vai mahdollisuus?

Yksinäisyyden pelko 2x Harrastuksista joutuu luopumaan Seikkailut vähenevät luonnollisesti	län tuomat vaikutuksen kotona pärjäämiseen	Kotona pärjääminen
--	--	--------------------

Joka vuosi joutuu pienentämään rinkkaa Vaaratilanteita tulee iän myötä Ihmiskontaktit tärkeitä Ruokavalio yksipuolistuu		
Haluan asua omassa kodissa pitkään 4 Korkea kynnyks käyttää palveluja Keskustelu läheisten kanssa ajoissa 2x Muuttaminen vaatii luopumista Ei ihan ensimmäinen ajatus	Itsenäinen pärjääminen on juurtunut syvään	
Elinpiiri muuttuu 3x Ei kyläillä enää kuin ennen Jos toimintakyky muuttuu, mieli voi muuttua 2x Rahojen riittävyyden pelko 2x Muuttamisen oltava vapaaehtoista Itse täytyy reagoida omaan toimintakykyyn	Elinympäristön vaikutus päätöksentekoon	
Laitokseen joudutaan 2x Läheiset määrää 3x Avuntarvetta ei myönnetä	Itsemääräämisoikeuden menettämisen pelko	
Uudesta asunnosta voitulla koti Muutto on oltava oma valinta Kaikille paras paikka ei ole koti Palvelu varmasti hyvää Rakkaimmat tavarat mukaan Ei hoitoa vaan myös seuraa Elämänlaatu voi parantua Turvallisuus Muiden seura voi nuortuttaa	Muuttamisen puolesta	Uusi koti voi olla mahdollisuus
Senioriasuminen/palveluasuminen 6x Oman pienen yhteisöasumisen perustaminen 2x Pieni yhteisökoti Hotellitasoinen yhteisöasuminen	Yhteisöllinen asuminen	
Esteettömät ulkoilualueet, laavu 2x Lemmikit Virkistystoiminta Hyvät maisemat	Hyvän yhteisöllisen asumisen edellytyksiä	

Ulkoilutusta Luonto lähellä Avun saanti nopeasti Viihtyisä asuinympäristö Luonnon keskellä		
--	--	--

6 Tulokset

6.1 Taustatietoja

Haastatteluja toteutui kaikkiaan neljä kolmessa lappilaisessa kunnassa. Osallistujia oli yhteensä 21. Haastattelussa selvitettiin hieman tarkemmin asumisen taustoja. Osallistujista puolet asui vähintään 10 km päässä kuntakeskuksesta. Pisin etäisyys kuntakeskuksesta oli 160 km. Vastaajien pääasiallinen asumismuoto oli omakotitalo, vain muutama asui rivitaloasunnossa kuntakeskuksessa. Pääasiallisena lämmitysmuotona kodeissa oli puulämmitys, jota turvasi suorasähkö. Suurin osa vastaajista oli yksin asujia. Kodinmuutostöitä oli tehty kahdelle haastatellulle, lähinnä lisäkaiteita portaisiin. Muutama vastaajista oli toiminut tai toimi läheisensä omaishoitajana ja sen myötä kotiin oli saatettu tehdä jotain pieniä kodinmuutostöitä, kuten tukikaiteiden asennuksia. Tutkimukseen osallistujat eivät niitä itse kokeneet tarvitsevansa, mutta totesivat, että hyvähän niitä on olla tulevaisuuden varalle. Muutoin kaikki suoriutuivat arjesta ilman apuvälineitä. Vain yksi kyselyyn osallistujista oli jo tehnyt ratkaisun muuttaa lähemmäs palveluja helpottaakseen arjessa suoriutumista.

Kuntakeskuksessa asuvissa oli muutamia ajokortittomia, kuten myös kauempana asuvissa. Kauempana sijaitsevista kylistä oli pääsääntöisesti kerran viikossa parin tunnin mahdollisuus käydä kuntakeskuksessa. Lisäksi naapurien tai ystävien kyydissä oli mahdollisuus käydä asioilla tai harrastuksissa satunnaisesti.

Haastatteluun osallistujat harrastivat eläkeläisten tilaisuuksiin osallistumisen lisäksi metsästystä, marjastusta, kalastusta ja muuta vuodenkiertoon liittyviä harrastuksia. Osa sai apua puiden pilkkomiseen. Lisäksi harrastuksina oli lukemista ja erilaisia käsitöitä. Ympäröivää luontoa arvostettiin ja vuoden kierron seuraaminen, lintujen ruokinta ja luonnossa liikkuminen oli tärkeä osa arkea.

Haastatteluissa taustoitettiin vastaajien ajatuksia kodista ja kodin merkityksestä. Tämän myötä saatiin taustaa tutkimuskysymysten vastauksille. Kodin merkityksellä on kuitenkin vaikutusta siihen, miten ihminen kokee ajatuksen muuttamisesta. Sekä

Ageing in place -ajattelu sekä asumispolun käsitteet nivoutuvat vahvasti kotiin ja kodin merkitykseen.

6.2 Kotini on linnani

Ryhmähaastattelussa keskusteltiin siitä, mitä koti merkitsee osallistujille ja mikä kodista tekee kodin. Vastauksista nousi niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin merkityksiä.

Fyysiset vaikuttimet

Fyysiset merkitykset liittyivät pitkälti kotona oleviin tavaroihin. Oman huonekalut, kirjat, valokuvat ja taulut mainittiin. Joukossa oli myös muutama, joka oli itse omin käsin rakentanut talon.

Haastatteluun osallistujat kertoivat, että kodin tilat mahdollistavat harrastusten tekemisen. Eräällä vastaajalla oli kodissa tila ja välineet, joilla pystyi tekemään puutöitä. Lisäksi kodin ympäristö mahdollisti myös muut harrasteet, kuten marjastamisen, kalastamisen ja metsästämissen. Omavaraisuuden todettiin olevan osa kotia. Luonnon läheisyys koettiin tärkeänä itsestä huolehtimisen mahdollistajana. Luonto tarjosi mahdollisuuden pitää kunnosta huolta hyötyliikunnan turvin.

Tuttu ympäristö siis mahdollistaa arjen toiminnot ja sen koettiin helpottavan arjesta selviytymistä. Tavaroille ja asioille on paikkansa, jolloin fyysinen suoriutuminen on helppoa. Arjen toimet ja harrasteet sujuvat niin sanotusti ”selkäytimestä” ilman tarvetta pohdita, miten toimet pitäisi tehdä. Tuttu toimintaympäristö tarjoaa virikkeitä ja arjen kunto-salin mahdollistamaan itsestä huolehtimista.

Psyykkiset vaikuttimet

Psyykkisiä merkityksiä kodille nousi runsaasti esiin. Kodin tuntu, henki, tuttuus ja tuoksu, olivat sanoja, joilla kotia kuvattiin. Eräs vastaajista totesi, että kotona on ihan oma tuoksu. Jos menee toisen kotiin, ei tuoksu ole ollenkaan sama. Koti koettiin myös turvapaikkana, jossa oli oma rauha. Sanonta oma tupa, oma lupa nousi myös kahdessa keskustelussa esiin. Kotona on lupa olla niin kuin itse haluaa, eikä kukaan voi määrätä, mitä pitäisi tehdä tai olla tekemättä. Osa oli myös koko asumisen polkuna viettänyt yhdessä kodissa.

Oma koti on siis turvapaikka, jossa saa olla niin kuin haluaa. Kukaan ei määrää olemista eikä tule sanomaan, milloin mitään pitäisi tehdä. Koti on koti ja vastaajille olikin hieman vaikeaa kuvata, mikä siitä kodin tekee. Tunne on kuitenkin hyvin vahva, vaikka sitä on vaikea sanoittaa. Sanonnat oma koti kullan kallis tai oma maa mansikka, muu maa mustikka kuvannevat hyvin sitä, miten vastaajat kokeva kodin mielessään. Muualla on mukava käydä, mutta koti on aina koti ja tunne siitä on jokaiselle yksilöllinen, mutta vahva. Tunne siitä, että on oma paikka, jonne kuulutaan.

Ympäristön vaikutus

Kodin ympäristön vaikutus koettiin sekä fyysisten että psyykkisten merkitysten antajana kodille. Ympäristö mahdollisti omavaraisuuden ja omasta kunnosta huolehtimisen luonnossa liikkumalla. Toisaalta tuttu ympäristö oli osa sielunmaisemaa. Vuodenajan vaihteluita on mahdollista seurata ja osallistua vuodenvieron toimintoihin. Metsän ja sen eläinten seuraaminen kuului monen arkeen ja ympäristö koettiin vahvasti tärkeänä osana kotia.

Sosiaalista merkitystä koti toi erityisesti jälkikasvun näkemyksestä. Kodin ”nurkat” koettiin omiksi ja siellä oli kasvatettu lapset. Eräs vastaaja totesi, että edelleen kun aikuiset lapset tulevat käymään, he ottavat omat vanhat huoneensa käyttöön. Toisaalta koti on myös lapsenlapsille tärkeä mummola ja eräs vastaaja arveli, että lapsenlapsille olisi kova paikka, jos mummolaa ei enää olisikaan vaan mummo asuisi jossain muualla.

Vastauksista nousi siis vahvasti esiin nimenomaan luonnon merkitys. Pohjoisessa on totuttu elämään sopusoinnussa luonnon kanssa. Metsä tarjoaa ravintoa niin vatsalle kuin sielullekin. Ajatus muuttamisesta palveluiden lähelle vaikuttaisi vastausten perusteella olevan haastavaa jo siitäkin näkökulmasta, että luonto ei olisi enää samalla tavalla lähellä. Ei välttämättä kaivatakaan teatteria ja kaupungin rientoja vaan linnunlaulua ja tuulen huminaa puissa.

Tutkimukseen osallistuneiden tuottamien kodin merkitysten pohjalta voidaan lähteä pohtimaan sitä, miten kotona asuminen mahdollistuisi tulevaisuudessa, vai olisiko muutto lähemmäs palveluita kuitenkin mahdollista.

6.3 Kotona asumisen mahdollistuminen

Laajassa mittakaavassa tutkimukseen osallistuneet olivat yhtä mieltä ikääntyvien asumisen tulevaisuuden isosta kuvasta. Osallistuneet halusivat jatkaa asumista omassa

kodissaan. Koti koettiin tärkeäksi ja keskustelun hetkellä parhaaksi paikaksi asua. Kuten edellä todettiin, kotiin liitettiin paljon erilaisia merkityksiä ja ajatus siitä luopuminen koettiin suurena elämänmuutoksena.

Tutkimukseen osallistuneiden kanssa keskusteltiin siitä, millaisia palveluja tällä hetkellä on mahdollista saada kotiin. Ensimmäisenä nousi siivousavun mahdollisuus, toisena ruokapalvelu. Kävi kuitenkin ilmi, ettei osallistujilla ollut käsitystä siitä, miten ja mistä näitä palveluita on mahdollista saada. Ei myöskään osattu kertoa, mitä palveluita siivouksen ja ruoan lisäksi oli tarjolla. Keskusteluissa nousi esiin ikäihmisten neuvolatoiminta sekä 70-vuotiaiden terveystarkastus. Muutama oli käyttänyt neuvolan palveluita ja pari ihmistä kertoi, että oli käynyt terveystarkastuksessa. Hämmennystä oli kuitenkin aiheuttanut se, ettei tuon tarkastuksen jälkeen seurantaa ole järjestetty. Koronan puitteissa muutama oli saanut puhelun, jossa oli kartoitettu toimintakykyä. Pääsääntöisesti kuitenkin toivottiin, että jonkinlaista seurantaa tai kontrollia olisi hyvä olla.

Tulevaisuuden palveluista tutkimukseen osallistuneilla on runsaasti ideoita. Terveystarkastukseen liittyviä ajatuksia ei juurikaan ollut, vaan koettiin, että nykyiset palvelut kyllä kattavat sen puolen haasteet. Vastausten perusteella kodin arjen toimista suoriutuminen ja yksin jäämisen pelko vaikuttivat ohjaavan ideointia vahvasti. Taustalla vastauksissa oli myös halu tuoda ilmi se, että ikääntyneetkin ovat yksilöitä, joilla on erilaiset tarpeet.

Hoitopalvelut tavoittavat myös kotona asuvat

Terveystarkastuksen ja sosiaalipalveluiden osalta toiveet olivat lähinnä sitä, että omalle kylälle saisi palveluita. Terveystarkastuksen ammattilaisten kotikäyntejä ja seurantaa toivottiin. Taustalla vaikutti ajatus, että ikäihmiset eivät helpolla lähde pyytämään apua. Pyritään pärjäämään kotona, eikä kukaan havaitse avun tarvetta. Toivottiin siis kontrollikäyntejä, mutta samalla toivottiin, että kotiin tulevalla ammattilaisella on myös aikaa. Tähän perusteena oli se, että lyhyen aikaa on helppo esittää pärjäävänsä, mutta riittävän ajan jälkeen epäkohdat on mahdollista saada esille. Eräs osallistuja toivoi monipuolista turvapuhelinta. Ajatuksena se, että aina saisi jonkun kiinni ja samalla ohjeistusta, miten toimia.

Vastaajat siis selvästi toivoivat laajemmin kotiin jalkautuvia palveluita. Ei niinkään perinteistä kotipalvelua, vaan enemmänkin seurantaa. Vastauksista koostui ajatus, että myös vielä hyvin pärjäävien ikääntyneiden luona olisi hyvä jonkun käydä, jonkun, jolla

on aikaa rupertella. Kokemus vastausten perusteella oli se, että avun tarvetta ei myönnetä, jolloin nopea käynti lääkärillä ei vielä paljasta todellista tilannetta. Kotiin tullessa ammattilaisen olisi mahdollista nähdä ja kuulla ihmisen todellinen tilanne ajan kanssa keskusteltaessa. Avun vastaanottamisen kynnys on siis korkea, mutta toisaalta ollaan valmiita ottamaan sitä vastaan, kun se on helposti saatavilla.

Kotona selviytymisen tukeminen

Arjen askareita helpottamaan keskustelusta nousi hyvin vahvasti kylätalkkarin tai kiertävän kotiavun ajatus. Kylätalkkareita oli joillain paikkakunnilla kokeiltu, mutta tutkimukseen osallistujat totesivat, että toteutus ei toiminut. Kylätalkkari oli mahdollista soittaa paikalle, mutta saattoi mennä viikkoja, ennen kuin käynti toteutui ja koko päivä saattoi kulua esimerkiksi puutöissä. Kylätalkkari oli useamman kylän yhteinen.

Kylätalkkarin tai kotiavun tärkeimmäksi kriteeriksi mainittiin se, että tekijän tulisi olla ammattilainen, eli henkilö, jolla on sekä tietoa että taitoa. Ominaisuuksiksi toivottiin sitä, että raskaimpien arjen puuhien lisäksi pystyisi auttamaan myös digiasioissa. Digi- ja etäpalvelut koettiin haastaviksi. Todettiin myös se, ettei syrjäkylillä internet myöskään toimi aina kunnolla, mikä haastaa palveluiden saavuttamista. Avun taustalla oli myös ajatus siitä, että on joku osaava henkilö, joka myös vie mahdollisia tarpeita eteenpäin. Jos siis kotona havaitaan jotakin ongelmaa, niin kylätalkkari voi olla yhteydessä tarvittaviin tahoihin ja hoitaa asioita eteenpäin.

Vastauksista nousi esiin myös perinteisemmät ruoka- ja siivouspalvelut. Eräs vastaaja pohti robotin mahdollisuutta tuoda ruokaa kotiin ja toinen haaveili omasta gourmet-kokista. Siivouspalvelun kuvattiin olevan se ensimmäinen tarvittava apu, mutta sen pyytämisen kynnys oli korkea. Koettiin, että sitten ollaan vanhoja, jos ei enää itse jakseta siivota. Eräs osallistuja kuitenkin totesi, että kotona tulee helposti vaaranpaikkoja erityisesti siivotessa vaikkapa verhojen ripustamisen yhteydessä. Tämän kaltaisiin asioihin toivottiin myös kylätalkkarin apua.

Kotiin tuotavaa apua pohdittiin myös mahdollisuutena tarjota opiskelijoille asuntoa tai harjoittelupaikkaa. Eräs osallistuja oli valmis majoittamaan vaikkapa terveydenhuollon opiskelijan ilmaiseksi kotiin. Asumista ja ruokaa vastaan tehtävänä olisi auttaa arjen töissä. Ei kuitenkaan siivoamisessa vaan lähinnä esimerkiksi puiden kantamisessa ja lisäksi pitää seuraa. Osallistuja oli valmis antamaan myös auton opiskelijan käyttöön, kunhan häntä kuljetettaisiin myös asioille ja harrastuksiin tarpeen mukaan. Ajatusta ja-
lostettiin keskustelussa eteenpäin niin, että kylällä voisi olla yhteinen opiskelija-avustaja

suorittamassa harjoittelua. Kylältä tarjottaisiin asunto ja opiskelija voisi käydä auttamassa lähipiirin ikääntyneitä tarpeen mukaan sekä pitämässä seuraa.

Kotiin tuotavat arjen avut olivat tärkeä näkökulma vastauksissa, mutta näitä tärkeämmäksi nousi yksinäisyyden torjuminen ja omaan kotiin loukkuun jäämisen estäminen. Jos kylätalkkarista toivottiin apua arjen askareisiin, niin sitä suuremmalta osin toivottiin, että tämä voisi toimia myös juttukaverina ja seuranpitäjänä. Yhdessä voisi pelata vaikka korttia tai ulkoilla turvallisesti. Kalakaveria toivottiin ja yleisesti sitä, että olisi joku seuraksi harrastuksiin. Eräessä haastattelussa nousi esiin sekin, että kylätalkkari tai muu apuhenkilö keräisi useamman apua tarvitsevan matkaan ja yhdessä olisi mahdollista lähteä samoilemaan metsään, marjastamaan, sienestämään vai vaikka kalalle. Tämä toisi turvaa ja samalla mahdollistaisi harrastusten jatkumisen, vaikka toimintakyky heikkenisi.

Palveluiden tuottamisen osalta nostettiin esiin yhdistystoiminta ja vapaaehtoistoiminta. Ystäväpalvelua pohdittiin yhdessä haastatteluista ja opiskelijoiden hyödyntämistä. Toisaalta todettiin, että ehkä asutuskeskuksissa opiskelijoita voisi hyödyntää, mutta lähtisikö kukaan syrjäseuduille.

Eräs vastaajista piti tärkeänä yhteyttä läheisiin ja sukulaisiin. Vastaajista suurimman osan lapset asuivat kaukana ja yhteyksiä pidettiin pääosin puhelimitse. Eräs vastaaja kertoi, että heillä on perheen kesken sovittu säännöllinen Skype-videopuheluyhteys. Etäisyyden ylittäviä yhteydenpitokeinoja oli siis jo jonkin verran käytössä. Kuitenkin selkeästi suurin enemmistö toivoi oikeita ihmiskontakteja.

Tutkimukseen osallistujat toivoivat siis tulevaisuuden avulta henkilöä, jolla on laaja osaaminen ja aikaa. Ei toivota kotihoidon 10 minuutin aamukäyntiä ja puuronkeittoa vaan toivotaan ihmistä, jolla on taitoa auttaa niin arjen päivittäisissä askareissa kuin etäpalveluiden käytössäkin ja tämän lisäksi tällä avustajalla tulisi olla aikaa. Vaikka ryhmähaastatteluissa keskusteluissa nousi esiin paljon tulevaisuuden fyysisen avun tarpeita, oli ehdottomasti tärkeintä kuitenkin aika. Nimenomaan aika olla seurana, juttukaverina, yksinäisyyden karkottajana.

Liikkeelle on päästävä myös toimintakyvyn heikennyttä

Tutkimukseen osallistuneiden keskusteluissa nousi vahvasti esiin kotoa neljän seinän sisältä pois pääseminen. Kuljetuspalveluita oli jo nyt, mutta lähinnä vain kerran viikossa kylälle asioimaan. Tältä osin toivottiin reissuja useammin. Vastaajat totesivat, että jos

kytyi oli vaikkapa tiistaisin, niin kaikkia asioita oli mahdotonta hoitaa. Pankki oli auki tiistaisin, Kela keskiviikkoisin ja verotoimisto torstaisin, mikäli ne siis kuntakeskuksesta vielä löytyivät. Parin tunnin kauppamatka harvemmin riitti muuhun kuin yhden asian hoitamiseen kerralla. Tähän nivoutui myös tarve digiosaajalle kotikäynteinä. Palvelujen saaminen fyysisesti paikan päällä käyden on lähes mahdotonta.

Asiointimatkoja suuremmaksi tarpeeksi nousi mahdollisuus päästä harrastamaan yhdessä muiden kanssa. Toivottiin niin kuljetuspalveluita harrastuksiin kuin kokoontumispaikkaa omalle kylälle. Toivottiin enemmän virikkeitä ja harrastuksia osallistujien kuntohuomioiden. Yhteiset reissut ja tanssit saivat kannatusta. Eräs osallistuja toivoi, että esimerkiksi teatterin voisi tuoda kuntakeskukseen, jotta ei aina tarvitsisi matkustaa Rovaniemelle. Rovaniemen teatteri voisi vierailta myös muissa kunnissa tiloihin soveltuvalla kokoonpanolla.

Liikunnallisia yhteisharrastuksia toivottiin. Kuntosalilla voisi käydä yhdessä, jos kuljetusjärjestyisi. Eräs vastaaja kuitenkin totesi, että omasta kunnosta huolehtiminen on jokaisen omalla vastuulla. Jos ei pidä kunnosta huolta, joutuu muuttamaan pois kotoa. Toisaalta yhdessä tekeminen olisi motivoivampaa. Toivoipa eräs vastaaja personal traineria auttamaan kunnosta huolehtimisessa.

Toivottiin myös yhteisiä tapaamisia muiden kylä- ja kuntien eläkeläisryhmien kanssa. Tutkimukseen osallistuneet olivat jo järjestötoimintaan osallistuvia vähintään eläkeläisjärjestön kautta, mutta myös muuta järjestötoimintaan osallistumista pidettiin tärkeänä.

Yhteistä toimintaa ja harrastuksia toivottiin siis runsaasti. Yksin jäämistä ei suoraan kerrottu pelättävän, mutta vastuksista nousee hyvin vahvasti ajatus, että oli kunto mikä tahansa, kotiin ei haluta jäädä yksin. Tarvitaan siis enemmän kuljetuspalveluita mahdollistamaan osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan. Omassa kodissa halutaan asua, mutta ajokorttittomuus tai ajokortin menettäminen alueella, jossa ympärillä ei välttämättä enää asu tuttuja, tuo suuria haasteita kotona selviytymiselle. Vaikka muutoin toimintakyky olisi hyvä, niin asioiden hoitaminen käy jokseenkin mahdottomaksi, mikäli jonkinlaista kulkupeliä ei ole alla. Julkista liikennettä ei juurikaan ole. Lähinnä aamulla koulukyydillä voi päästä kylille ja paluu onkin sitten kahdeksan tunnin kuluttua, pahimmillaan vasta seuraavana päivänä. Aivan sellaiseen kylillä käymiseen ei tutkimukseen osallistujilla ollut intoa.

6.4 Muuttaminen - uhka vai mahdollisuus?

Kotona pärjääminen

Tutkimukseen osallistujat siis haluavat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, mielellään loppuun saakka. Kuitenkin haastatteluissa kävi ilmi, että myös muuttamista lähemmäs palveluja tai helpompiin oloihin on mietitty, ainakin ohimennen. Osallistujat myöntävät, että rakkaasta omasta kodista voi tulla myös vankila, mikäli toimintakyky muuttuu radikaalisti. On ymmärrys siitä, että ratkaisuja olisi hyvä tehdä ajoissa, mutta haastatteluista kuitenkin nousee vahvasti ajatus siitä, että vasta sitten, kun toimintakyky on heikentynyt, on tehtävä ratkaisuja tai ratkaisun tekee joku muu.

Eräs osallistuja totesi, että ihmisen lähin omainen on viranomainen. Jos siis viranomainen määrää, niin kotoa on lähdettävä. Läheisten kanssa olisi hyvä puhua ajoissa mahdollisista asumisen ratkaisuista ja pohtia niitä yhdessä. Toisaalta yksi vastaajista totesi, että lapset ne sitten määräävät mihin sitä joutuu. Osa vastauksia väritti ajatus itse-määräämisoikeuden menettämisestä siinä vaiheessa, kun muuttaminen tulee ajankoh- taiseksi. Keskusteluissa nousi näkemys siitä, että laitokseen joudutaan. Ei siis ole enää kyse omasta valinnasta, vaan on pakko lähteä, vaihtoehtoja ei enää ole. Toisaalta pelko laitokseen joutumisesta on myös syy sille, ettei apua ja palveluja lähdetä kovin kevein perustein hakemaan. Pyritään pärjäämään mahdollisimman pitkää omillaan. Toisaalta muuttamisen tai palvelutaloon joutumisen myötä herää huoli taloudellisesta selviytymisestä. Käytyjen keskustelujen perusteella elää hyvin vahvana käsitys siitä, että kaikki rahat viedään, jos palvelutaloon joutuu. Toisaalta vastaajien kesken koe- taan, että palvelutalossa on varmasti hyvä hoito.

Tutkimukseen osallistuneet näkivät, ettei oma koti ole välttämättä aina se paras paikka. Kuitenkin ajatus on se, että kodissa asutaan siihen saakka, kun ei enää pärjätä. Pää- töksiä muuttamisesta ei oikeastaan haluta tehdä ennen, kuin on pakko. Tällöin tilanne on usein se, ettei valinnanvaraa juurikaan ole ja kokemus itsemääräämisoikeuden me- nettämisestä voi vahvistua. On siis pakko lähteä.

Uusi koti voi olla mahdollisuus

Haastatteluissa pohdittiin sitä, mikä olisi syy muuttaa, siirtää koti uuteen paikkaan. Yksi- näisyys mainittiin muutamaan kertaan. Keskustelua käytiin siitä, että ikääntyminen yleis-esti vaikuttaa toimintakykyyn. Seikkailut vähenevät ja rinkkaa joutuu vuosi vuodelta

pienentämään, kun ei jaksakaan enää kaikkea kantaa mukana vaelluksilla. Myös ruokavaliota ajateltiin yksipuolistuvan, jos ei itse pääse tekemään ja vaaratilanteita tulee helpommin.

Omasta kodista muuttamista pidettiin suurena luopumisen paikkana. Perusteet muuttamiselle tulisi olla hyvin painavat, ennen kuin sitä suostutaan edes vakavasti harkitsemaan. Muuttamisen tulisi osallistujien mielestä olla ennen kaikkea vapaaehtoista. On itse saatava tehdä päätös. Mielellään asutaan omassa kodissa, mutta mieli voi muuttua, jos toimintakyky heikkenee radikaalisti. Ajatus muuttamisesta tuo esiin ajatuksen luopumisesta omasta tutusta elinpiiristä, harrastuksista ja toisaalta myös ympäröivän luonnon osana elämisestä.

Kuitenkin tutkimukseen osallistujat ovat pohtineet sitä, mikä uudesta kodista voisi tehdä kodin. Ei rajata pois sitä mahdollisuutta, että omasta valinnasta tehty muutto voi myös mahdollistaa kodin tunteen siirtymisen uuteen paikkaan. Koetaan, että kun rakkaimmat tavarat saa mukaan ja on mahdollisuus myös sosiaaliseen kanssakäymiseen aiempaa helpommin, voi elämänlaatu parantua. Toisten seura voi jopa nuorruttaa ja toisaalta lisätä turvallisuuden tunnetta, kun ympärillä on ihmisiä.

Eräs keskusteluun osallistujista kertoi, että hänen ystävänsä asuu yhteisöllisessä asumisessa kerrostalossa. Ystävä on houkuttellut muuttamaan samaan taloon. Tämä kuitenkin vaatisi täysin uudelle paikkakunnalle muuttamista. Toisaalta se, että talossa asuu jo tuttuja, voisi helpottaa ratkaisun tekemistä ja muuttamista.

Pohjoisen ikääntyvät toivovat muuton myötä asumiselta yhteisöllisyyttä. Ei haluta muuttaa suureen yksikköön, vaan mielellään pieneen yhteisöön. Eräässä ryhmässä ideoitiin sitä, että omalle kylällekin voisi perustaa omatoimisesti yhteisöllisen asumisen muodon. Osalla on ollut suuri perhe ja iso talo. Toisilleen tutut ihmiset voisivat muuttaa näin yhdessä asumaan. Jokaiselle oma huone ja yhdessä olisi mahdollista touhuta ja harrastaa. Ei siis olisikaan välttämättä pakko muuttaa pois tutuista ympäristöistä. Eräs osallistuja toivoi hotellitasoista asumista. Voisi olla hotellihuoneita ja toisaalta vaikkapa mökkejä niille, jotka haluavat asua sellaisessa. Palvelu pelaisi ja ruoka olisi hyvää.

Uudelta ympäristöltä toivotaan paljon. Yhteisöllisen asumisen tulisi sijaita lähellä luontoa ja omata esteettömiä ulkoilualueita laavuineen. Maisemia ja luonnon läheisyyttä arvostetaan tutkimukseen osallistujien kesken. Lisäksi pitäisi olla varmaa, että ulos pää-

see päivittäin ja virkistystoimintaa on runsaasti. Toiveena olisi myös, että uudessa yhteisössä olisi lemmikki. Koira on tärkeä seuralainen. Apu ja palvelut toivotaan saatavan samasta rakennuksesta nopeasti.

7 Johtopäätökset

Ageing in Place -ajattelu

Suomalaisen vanhuspolitiikan keskiössä on ollut kotona asumisen mahdollistaminen ikääntyville mahdollisimman pitkään ja erilaisia kotiin vietäviä palveluja on kehitetty. Pohjoisen Suomen ikääntyvät kannattavat selvästi yleistä asumispolitiikkaa ja haluavat asua omassa kodissaan loppuun saakka. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020: 12, 16-19.)

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli, mitä haastatteluun osallistuneet odottavat tulevaisuuden palveluilta. Haastatteluiden perusteella voidaan todeta, etteivät nykyiset avun muodot täytä ikääntyvien tarpeita ja toiveita. Varsinaisen kotihoidon tai kotipalvelun palveluiden arvioidaan olevan hyviä, mutta ne eivät kuitenkaan kata ikääntyvien kaikkia tarpeita. Nykyisillä palveluilla voidaan kattaa perustarpeet ravinnon ja hygienian sekä terveydenhoidon osalta, mutta näitä tärkeämpinä ikääntyvät kuitenkin pitävät yksinäisyyden ehkäisyä. Elämällä tulisi olla tarkoitus ja merkitys vielä silloinkin, kun toimintakyky on heikentynyt.

Tulevaisuuden asumisen näkökulmasta Ageing in Place -ajattelulla on vahva sija pohjoisen Suomen ikääntyvien ajatuksissa, ja tutkimuksen tulokset vastaavat hyvin tämän opinnäytetyön teoriaan. Halutaan asua kotona mieluiten loppuun saakka, mutta ymmärretään kuitenkin se, ettei koti ole aina se paras paikka olla ja elää. Halutaan tehdä itse asumisen ratkaisut, mutta kuitenkin vasta siinä vaiheessa, kun toimintakyky on jo alkanut heikentyä. Näin myös valinnan vapaus alkaa rajoittua. Paula Vasara toteaa väitöskirjassaan, että läheisten mielipiteet ja toisaalta yhteiskunnan luomat rajoitteet romuttavat valinnan vapautta (Vasara2020: 104-106). Näin ollen myös tutkimukseen osallistujilla voi tilanne tulevaisuudessa olla se, ettei vaihtoehtoja enää olekaan vaan on mentävä sen mukaan, mitä joku toinen määrää.

Kaul, Goodman ja McCargo toivat tutkimuksessaan esiin sen, että syrjemmässä asuvien saattaa olla haastavaa myydä kotinsa, jolloin sekin voi olla rajoite palvelujen ääreen muuttamiselle (Kaul & Goodman & McCargo 2020: 4-5). Myös haastatteluissa

tämä seikka nousi esille. Asuntoja on myynnissä, mutta ostajia ei ole. Toisaalta pohjoisessa Suomessa asuntoja myydään myös loma-asunnoiksi, jolloin naapureissa saat- taakin asua joku vain viikon pari vuodessa. Näin myös asumisen turvattomuus lisääntyy. Ei myöskään tunneta naapureita entiseen tapaan.

Asumisen polku

Tutkimukseen osallistuneet olivat asumisen polullaan kolmannen iän vaiheessa. Eläkkeellä, hyväkuntoisia ja arjessa aktiivisesti mukana olevia ikääntyviä. Osa oli asunut kodissaan koko ikänsä, osa rakentanut kodin omin käsin. Vaihtoehtoja asumiseen oli vielä reilusti, mutta pääsääntöisesti osallistujat valitsivat asumisen nykyisessä, pitkäaikaisessa kodissaan. Vain yksi osallistujista oli päättänyt muuttaa lähemmäs palveluja. Haastatelluille oli selkeää se, ettei koti ole aina paras paikka ja toimintakyvyn heikentessä on valintoja todennäköisesti pakko tehdä. Opinnäytetyön haastatteluissa tavoitteena oli pohtia asumisen polun seuraavaa siirtymää kohti neljättä ikää, kun avun tarve kasvaa.

Juhila ja Krörger toteavat, että huonokuntoiset iäkkäät nähdään päätöksenteon kohteina, ei päätöksen tekijöinä (2016: 25). Tutkimukseen osallistuneiden keskusteluista nousi kuitenkin esiin näkemys, että asioita on ehkä mietitty jo nyt hyväkuntoisena, mutta päätöksiä tehdään vasta sitten, kun toimintakyky alkaa heikentymään. Soveltuvampaan asuntoon olisi kuitenkin hyvä muuttaa jo ennen kuin toimintakyvyn heikkeneminen tekee muuttamisesta pakollista ja rajaa vaihtoehtoja (Juhila ym. 2016: 28). Tätä ei haastattelujen keskusteluissa oikeastaan huomioitu. Koetaan, että sitten muutetaan, kun on pakko, mutta ei ole sisäistetty sitä, että itsemääräämisoikeus, jonka menettämistä pelätään, saatetaan menettää juuri sen vuoksi, ettei ratkaisuja ole haluttu tehdä aiemmin.

Tulevaisuuden asumisen ratkaisujen näkökulmana haastatteluissa nousi vahvasti esiin se, että muuttamista on pohdittu ja keskusteltaessa esiin nousi hyvinkin idearikkaita ajatuksia erilaisesta yhteisöllisestä asumisesta ja avun muodoista. Kuitenkin keskustelua värittä ajatus siitä, että muuttaminen ei kuitenkaan nyt ole ajankohtaista. Asiaa voi miettiä, mutta vielä tässä vaiheessa ei ole tarpeen tehdä ratkaisuja. Ajatuksen pohjalla lienee se, ettei omasta kodista haluta luopua. Ei välttämättä haluta tosissaan edes miettiä tilannetta, jossa koti ei enää palvelekaan asujaansa. Kodilla on niin vahva merkitys jopa ihmisen identiteetille, ettei haluta ajatella juuri tällä hetkellä absurdilta kuulostavaa asiaa kuin sitä, ettei kotona pärjättäisikään.

Kodin merkitys

Haastatteluun osallistujien keskusteluista nousi vahvasti samoja teemoja kuin kodin merkitystä kuvaavissa teorioissa. Juhilan, Jolangin ja Vilkon mukaan kotiin liitetään kuuluvuuden, kiinnittymisen ja turvallisuuden sekä kodin tunnun tunteita. Koti on fyysinen ja psyykinen turvapaikka ja luo pohjan arjen toimille. Koti on keskus. (Juhila, Jolanki & Vilko 2016: 35-39.) Tutkimuksessa kokemukset ja tunteet kodista olivat samoja. Kodin tunne nousi useassa vastauksessa esille. Saattoi olla haastavaa kuvata tunnetta tarkemmin, mutta oma koti tuntui nimenomaan omalta.

Paula Vasara toteaa väitöskirjassaan, että kodin merkitystä luo myös tunne asuinseudulle kuulumisesta ja myös fyysiset tavarat luovat kodin (Vasara 2020: 97-98). Haastatteluissa pohjoisen Suomen ikääntyneiden osalta erityisesti luonto, asuinseutu nousi vahvaan arvostukseen. Ympäröivä luonto on tuttua ja tarjoaa niin henkistä kuin fyysistäkin ravintoa sen keskellä asuvalle. Vastauksien perusteella luonnon merkitys nousi jopa tärkeämmäksi kuin palvelut kuntakeskuksissa. Asioille on toki päästävää, mutta ajatus kuntakeskukseen muuttamisesta ja oman, tutun luontoympäristön hylkäämisestä tuntui ylitsepääsemättömältä. Pohjoisessa kuntakeskusten ulkopuolella eletään vahvasti symbioosissa ympäröivän luonnon kanssa ja vaikka myös kodin tavarat ja koti fyysisesti ovat tärkeitä, vaikuttaa osallistujien kommenttien perusteella juuri vuodenaikatoista ja luonnon mukana elämisestä luopuminen olevan suurin este muuttamiselle palveluiden ääreen.

Omasta kodista luopuminen koettiin tutkimukseen osallistujien kesken suureksi muutokseksi, luopumisen paikaksi. Muuttamista ei tulla tekemään kevein perustein. Paula Vasara toteaa väitöskirjassaan, että myös ne, jotka ovat kokeneet omassa kodissa asumisen mahdottomaksi, kokevat siitä luopumisen menetykseksi (Vasara 2020: 4). Osallistujien ajatukset ovat siis hyvin samanlaisia, kuin aiemmissa tutkimuksissa esiin nousseet ajatukset.

Haastattelujen perusteella osallistujat voisivat toki tarvittaessa muuttaa yhteisölliseen, välimuotoiseen asumiseen. Siitä, miten luontoa arvostetaan ja halutaan osallistua luonnon kiertokulkuun, tulee kuitenkin vaikutelma, etteivät pohjoisen Suomen ikääntyvät välttämättä halua asua kuntakeskuksissa, vaan toivovat myös mahdolliselta uudelta kodilta nykyisen kodin mahdollisuuksia. Jos jokaisen haave on omakotitalo järven rannalla kaupungin keskustassa, niin pohjoisessa yhteisöllisen asumisen muoto voisi olla pieni viihtyisä kortteli luonnon, metsän keskellä, keskellä kaupunkia. Haluttaisiin siis

edelleen asua ja olla osana luontoa ja sen kiertokulkua. Osallistuminen luonnon ja vuodenaikojen kiertoon koetaan tärkeänä.

Kotiin tuotavat palvelut

Tutkimukseen osallistujat olivat vahvasti sitä mieltä, että nykyiset kotipalvelun tai kotihoidon palvelut ovat varmasti hyviä, vaikkei täysin tiedettykään, mitä palveluja on saatavilla. Ruokapalvelu osattiin nimetä ja läheisensä omaishoitajana toimineet kertoivat kotisairaanhoidon palveluista. Ehkä tämän takia ei varsinaisen terveydenhoidon osalta tuotu esiin ideoita. Toiveet ja ideat painottuivat lähinnä seurantaan ja siihen, että kotona selviytymisen epäkohdat havaittaisiin ajoissa. Avun pyytäminen koettiin haastavaksi ja ehkä jopa luovuttamiseksi. Jos nyt otetaan vastaan siivouspalvelua, niin ollaan sitten vanhoja. Halu pärjätä itsenäisesti on siis vahva.

Opinnäytetyössä haettiin ideoita tulevaisuuden avuntarpeen ratkaisuihin ja kartoitettiin, millaisia odotuksia osallistujilla oli tulevaisuuden palveluista. Arjen apuihin tutkimukseen osallistujilla oli paljon ideoita. Suuri toive oli jonkinlaisesta talonmiespalvelusta, joka asian osaajasta, joka puiden hakkaamisen ja digiavun lisäksi olisi myös seuran pitäjä ja juttukaveri. Toiveet tulevaisuuden avusta nivoutuivat vahvasti yksinäisyyteen ja eteenkin sen torjuntaan. Tarvitaan kyllä apua puiden hakkaamisessa ja lumitöiden tekemisessä, mutta näitäkin tärkeämpää on se, ettei tarvitse olla yksin. Kuka tahansa kotiin tuleekaan auttamaan, niin on aikaa myös jutustella ja parantaa maailmaa. Voidaan pelata hiukan korttia, ulkoilla ja käydä vaikka marjoja poimimassa. Toisen ihmisen aika on siis asia, jota tulevaisuuden kotiin tuotavalta avulta erityisesti toivotaan. Ajan lisäksi tulisi olla myös osaamista ja näkemystä. Ei siis toivota, että kotiin tulee vain joku, vaan toivotaan, että tulija on koulutettu ammattilainen.

Ympäristöministeriön julkaisussa (2020) todetaan yksinäisyyden lisääntyvän yksin asuessa, mutta kuitenkin halutaan asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään (Oosi, Kortelainen, Luukkonen & Haila 2018, 14). Yhdessä muiden kanssa oleminen ja tekeminen koettiin myös tutkimukseen osallistuneiden joukossa tärkeäksi. Ei riitä, että kotona käy joku auttamassa ja pitämässä seuraa, vaan kodin seinien sisältä on päästävä ulos säännöllisesti, mieluiten päivittäin. Kuljetuspalvelut nousivat kaikissa haastattelussa tärkeiksi. Kerran viikossa kylälle asioille pääsy ei riitä, vaan lisäksi tulisi päästä harrastuksiin ja tapaamaan muita ihmisiä. Kodista ei siis saa tulla vankila eikä ketään saa jättää yksin.

Yhteenvetona voidaan tutkimusmateriaalin perusteella todeta, että pohjoisen Suomen ikääntyvillä on paljon ideoita ja ajatuksia tulevaisuuden asumisesta sekä avusta. Kottona halutaan asua mieluiten loppuun saakka, mutta on kuitenkin ainakin pieni mahdollisuus muuttaa palveluiden ääreen, mikäli asumismuoto on luonnonläheinen eikä muutos entiseen ole liian suuri. Yksinäisyyden torjunta on kaikkein tärkeintä tulevaisuudessa ja yhteisöllisyyttä pidetään tärkeänä. Palveluilta toivotaan huomattavasti enemmän, mitä tällä hetkellä on tarjolla.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tulee tehdä tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Aineiston hankinnasta syntynyt tietoaineisto tulee tallentaa vaatimusten määrittelemällä tavalla. (Tutkimuseettinen valiokunta 2010: 6.) Tähän opinnäytetyöhön ei kerätty haastateltujen henkilöiden henkilötietoja eikä niitä käsitelty tutkimuksessa. Henkilötiedoksi luokiteltava haastateltavien ääni muuttuu litterointi vaiheessa anonyymiksi, sillä tutkimuksessa ei erotella vastaajia henkilötietojen perusteella. Lopullisessa opinnäytetyössä ei käsitellä vastaajien asuinkuntia tai muuta yksilöllistä tietoa vaan vastaukset kootaan yleistettäväksi koko Lapin maakuntaa koskivaksi tiedoksi.

Opinnäytetyön tiedotteessa kuvataan tutkimuksen tarkoitus ja toteuttaja. Tiedotteessa kerrotaan tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuvilla on mahdollisuus keskeyttää halutessaan osallistuminen. Tiedotteessa kerrotaan myös tutkimuksen hyödyt ja mahdolliset haitat. Vastaajien suostumus tutkimukseen osallistumisesta kerättiin suostumuslomakkeella ennen haastattelun alkua. Samassa yhteydessä opinnäytetyön tekijä kävi vielä läpi suullisesti tutkimuksen tarkoituksen ja vastaajien velvollisuudet ja oikeudet. Tällä pyrittiin varmistamaan, että vastaajat ymmärsivät oikeutensa. Tiedotteessa kerrotaan lisäksi opinnäytetyön tekijän yhteystiedot ja mahdollisuus ottaa yhteyttä, mikäli vastaajat kaipaavat lisätietoja. Tiedotteesta käy lisäksi ilmi, miten opinnäytetyön tekijä käsittelee kerättyä aineistoa ja miten se tuhoetaan, kun opinnäytetyö on hyväksytty Metropolia ammattikorkeakoulun toimesta. Kerättyä materiaalia ei luovuteta kolmansille osapuolille tai hyödynnetä jatkotutkimuksiin.

Tutkimuksessa tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimustulokset julkaistaan avoimesti ja vastuullisesti. Tutkimuksessa kunnioitetaan muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia viittaamalla asianmukaisesti heidän julkaisuihinsa, joita työssä on käytetty

lähteenä. (Tutkimuseettinen valiokunta 2010, 6.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty lähteenä niin kirjallisuutta kuin tutkimuksiakin ja lähdeviitteet on pyritty merkitsemään mahdollisimman tarkasti niin, että on mahdollista selvittää mistä lähteestä viittaukset on lainattu.

Tutkimusta tehdessä on noudatettava rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen valiokunta 2010, 6.) Opinnäytetyön tekijä pyrki tässä tutkimuksessa mahdollisimman läpinäkyvään toimintaan ja käsittelemään sekä julkaisemaan tuloksen sen mukaisina, kuin ne on vastaajilta saatu. Tutkimuksen tavoitteena on saada esiin ikääntyneiden oma näkemys tulevaisuuden avun ja asumisen mahdollisuuksista. Opinnäytetyön aineiston hankinta toteutetaan ryhmähaastatteluna, jolloin sen tulokset ovat haastatteluun osallistujien ajatuksia ja mielipiteitä. Lisäksi aineisto kerätään vain eläkkeensaajayhdistyksen jäsenistä, jolloin näkökulma on rajallinen ja validi vain haastattelijoukon haastattelun aikaisella hetkellä. Tutkimus ei ole tulostensa osalta toistettava eikä saman kaltaisia tuloksia ole mahdollista saada uusinta-haastattelussa. Tutkimuksen validiteettia on kuitenkin pyritty lisäämään sillä, että aihepiiri on rajattu ja keskustelua ohjataan ideoinnin ja tulevaisuusnäkökulman suuntaan. Oletuksena on, että haastateltavat vastaavat haastattelukysymyksiin rehellisesti ja avoimesti.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tutkimukseen kerätty aineisto vaikutti alkuun määrältään vaatimattomalta, mutta eri puolilta Lappia kerätty haastatteluaineisto oli kuitenkin hyvin saman suuntaista. Aineiston tulokset ovat lisäksi saman suuntaisia kuin aiemmin aiheesta tehdyt tutkimukset. Ikääntyneet toivovat voivansa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, toive ”saappaat jalassa kaatumisesta” on vahva. Toisaalta ikääntyneet ovat miettineet mahdollisuutta muuttaa lähemmäs palveluja eikä yhteisöllistä asumista-kaan pidetä mahdottomana. Lapin ikääntyneiden osalta kuitenkin luonto, omavaraisuus sekä vuodenvieritys ja siihen osallistuminen luovat vahvan kuvan siitä, millaisia vaatimuksia tulevaisuuden asumiselle asetetaan. Yhteisöllisen asumisen tulisi sijaita lähellä palveluita, mutta toisaalta luonnon keskellä ja sen tulisi mahdollistaa aiempia harrasteita. Omasta kodista ei luovuta kevein perustein. Koetaan, että koko elämä mullistuisi, jos joudutaan pois tärkeäksi koetusta ympäristöstä, niin kodin sisällä kuin sen ulkopuolellakin.

Lapin ikääntyneet toivovat pystyvänsä asumaan kotona. Haastattelujen perusteella luotetaan siihen, että nykyiset kotihoidon palvelut ovat hyviä ja niitä saa. Toisaalta ei kuitenkaan tiedetä, mitä palveluja on saatavilla ja miten niitä voi saada. Haastatteluaineistosta käy ilmi, että suurin huoli on yksinäisyys, yksin kotiin neljän seinän sisälle jääminen. Ei olla huolissaan niinkään terveystalvöiden saannista vaan siitä, että saa seuraa. Joku tulisi rupattelemaan, pelikaveriksi, auttaa puiden pilkkomisessa ja talon lämmittämisessä. Koetaan, että kaikesta muusta selvittää, mutta ei yksinäisyydestä. Toivotaan, että kun apua kotiin tulee, niin sitä tarjoaa ihminen, jolla on aikaa ja ammattitaitoa. Halutaan myös painottaa sitä, että ikääntyneet ovat myös yksilöitä. Heillä on yksilölliset tarpeet ja niihin tulisi vastata.

Lapin ikääntyneillä on erilaisia ratkaisuja, joilla apua olisi mahdollista saada: kylätalkkari, opiskelijoiden hyödyntäminen apuna, tehokkaammat kuljetuspalvelut ja vaikkapa kokoontumispaikka omalle kylälle. Kylätalkkari -palvelua on ollutkin kokeilussa, mutta liian suuri alue yhdelle työmiehelle on koko lailla mahdoton hallita suuren työmäärän vuoksi.

Aineistosta käy ilmi, ettei avun tarvetta myönnetä kovinkaan helposti. Jos myönnetään, että tarvitaan apua, ollaan vanhoja ja heikkoja. Osallistujat itse kuitenkin pohtivat erilaisia kotiin tuotavan avun keinoja ja mahdollisesti esimerkiksi kylätalkkari voisi alentaa kynnystä pyytää apua. Matalan kynnyksen apu ei ehkä leimaisiin niin voimallisesti avun tarvitsijaa verrattuna siihen, että tarvitaan kotipalvelusta apua kotiin.

Kerätyn haastatteluaineiston perusteella herää näin ollen kysymys siitä, vastaavatko nykyiset kotiin vietävät palvelut tarvetta? Nykyinen palvelurakenne pitää kyllä huolen siitä, että ihmisen perustarpeet täyttyvät, mutta mahdollistavatko ne todellisen hyvän elämän omassa kodissa loppuun saakka siitäkään huolimatta, että valtion tasolla on asetettu tavoitteeksi mahdollisimman pitkään kotona asuminen. Olisiko ikääntyneiden omia ajatuksia ja tarpeita mahdollista kuulla tarkemmin ja pohtia, miltä osin pystytään vastaamaan myös yksinäisyyden hoitamiseen?

Vaikka muuttaminen omasta kodista olisi suuri mullistus Lapin ikääntyville, on sitä kuitenkin pohdittu ja tutkimuksesta käy ilmi, että muuttamiseen voi liittyä paljonkin hyviä asioita. Yhteisöllisyys, turvallisuus ja elämisen helpottuminen voivat tuoda uutta energiaa ja nuoruttaa. Toisaalta Lapin ikääntyvät toivovat paljon asumisympäristöltään. Omassa kodissa on totuttu liikkumaan luonnossa, olemaan osa luontoa. Mahdolliseen uuden kodin löytymiseen ei riitä se, että asunto on esteetön ja palvelut ovat lähellä. Toivotaan, että ympäristö ei muutu liikaa. Toivotaan, että omaa kotia ympäröivä luonto

siirtyisi myös uuden korin ympäristöksi. Vuodenkiertoon osallistuminen olisi edelleen mahdollista ja ulkoilu, ehkä hieman pienemmässä mittakaavassa, mahdollistuisi edelleen luonnon keskellä, ei kaupungin katuja kävellen.

Opinnäytetyön aineistosta kumpuaa ajatus siitä, että pohjoisen Suomen tarpeet yhteisölliselle asumiselle ovat jonkin verran erilaisia verrattuna eteläisemmän Suomen tarpeisiin. Ehkä ajatus kaupungin keskustassa asumisesta on luonnollisempi etelässä asuville. On totuttu käyttämään kulttuuripalveluita ja halutaan asua lähellä virikkeitä. Pohjoisessa virikkeet on kuitenkin haettu enemmänkin luonnosta. Palvelut ovat aina olleet kaukana ja sen myötä on opittu hyödyntämään lähiympäristöä ja sen tarjoamia selviytymisen keinoja. Ehkä pohjoiseen Suomeen tulisi näin ollen kehittää täysin oma yhteisöllisen tai välimuotoisen asumisen konsepti, joka mahdollistaisi luonnon lähellä asumisen nykyistä paremmin. Ehkä asumisyksikön voisi perustaakin luonnon keskelle ja palvelut viedä asiakkaiden luo eikä toisin päin. Jo nyt etelästä lähdetään pohjoiseen kausityöhön. Voisiko myös välimuotoisen asumisen tai palveluasumisen ympärille rakentaa vastaavaa rakennetta?

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, miten yhteisölliseen, välimuotoiseen asumiseen syrjäkyliltä muuttaneet ovat kokeneet muutoksen ja miten he muuton jälkeen kokevat kodin merkityksen. Onko uudesta asunnosta muodostunut koti? Ovatko he tyytyväisiä asumisympäristöönsä ja miten he mahdollisesti kehittäisivät asumista?

Lähteet

- Dendle, Kelli & Miller, Evonne & Buys, Laurie & Vine, Desley. 2021. My home in later life: A phenomenographic study of older adults' experience of home. *Journal of Aging Studies* 57. 1-9.
- Golant, Stephen. 2020. Aging in place – or trapped in place? *Aging Today* 41(1). 7-10.
- Google Maps. Reittiohjeet. <www.google.fi/maps> Viitattu 28.3.2022.
- Innokylä. Aivoriihi. <<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi>> Viitattu 28.4.2022.
- Juhila, Kirsi. Koodaaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>> Viitattu 27.4.2022.
- Juhila, Kirsi & Jolanki, Outi & Viikko, Anni. 2016. Siirtymät ja valinnat vanhojen ihmisten ja asunnottomien asumispoluilla. Teoksessa Juhila, Kirsi & Kröger, Teppo (toim.). Siirtymät ja valinnat asumispoluilla. Jyväskylän Yliopisto. SoPhi. 11-39.
- Juhila, Kirsi & Kröger, Teppo. 2016. Siirtymät ja valinnat asumispoluilla. Jyväskylän Yliopisto. SoPhi.
- Jyväskylän yliopisto. 2021. Laadullinen tutkimus. <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>> Viitattu 5.11.2023.
- Kaul, Karan & Goodman, Laurie & McCargo Alanna. 2020. Instead of Aging in Place, How About Trying to Age in the Right Place? *American Society on Aging* 44(2). 1-8.
- Inarin kunta. 2010. Inarin kunnan kotihoidon toimintaperiaatteet ja sisältö. <<https://www.inari.fi/fi/palvelut/sosiaali-ja-terveyspalvelut/kotihoidon-palvelut.html>> Viitattu 10.3.2022.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Annettu Helsingissä 28.12.2012. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>> Viitattu 5.11.2023.
- Lapin Liitto. 2019. Lappi lukuina. <<https://lapinluotsi.fi/lappi-nyt/>> Viitattu 25.4.2022.
- Oosi, Olli & Kortelainen Jeremias & Luukkonen Tuomas & Haila Katri. 2020. Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020:8. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162126>> Viitattu 7.10.2023.
- Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Lapin toimintayksikkö. 2018. Monipuoliset tuen muodot kotona asumiseen Lapissa. Toimivan kotihoidon käsikirja. Toimiva kotihoito lappiin - Monipuoliset tuen muodot kotona asumiseen –hanke. Rovaniemi.

Puusa, Anu 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy.

Raitakari, Suvi & Juhila, Kirsi. 2016. Asumispolkujen tutkimisen lähtökohdat ja menetelmät. Teoksessa Juhila, Kirsi & Kröger, Teppo (toim.). Siirtymät ja valinnat asumispoluilla. Jyväskylän Yliopisto. SoPhi. 11-39.

Rajaniemi, Jere. 2007. Sosiaaligerontologisia katseita ikäihmisten arkeen. Teoksessa Ikäinstituutti. Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>> Viitattu 25.4.2022.

Sosiaalihuoltolaki. Annettu Helsingissä 30.12.2014. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>> Viitattu 5.11.2023.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Kotihoito ja kotipalvelut. <<https://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>> Viitattu 9.3.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29 <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162455>> Viitattu 27.10.2021.

Statfin. Tilastokeskus. Tunnuslukuja väestöstä alueittain. <https://statfin.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vaerak/statfin_vaerak_pxt_11ra.px/table/tableViewLayout1/> Viitattu 25.4.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sotkanet.fi. Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. <<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?q=>> Viitattu 25.4.2022.

Tilastokeskus. Tunnuslukuja väestöstä alueittain, 1990-2021. <https://statfin.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vaerak/statfin_vaerak_pxt_11ra.px/> Viitattu 25.4.2022.

Tutkimuseettinen valiokunta. 2010. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. <<http://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>> Viitattu 27.4.2022

Vanleerberghe, Patricia & De Witte, Nico & Claes, Claudia & Schalock, Robert & Verté, Dominique. 2017. The quality of life of older people aging in place: a literature review. Quality of life Research. 26(11). 2899-2907.

Vasara, Paula. 2020. Väistämättömyyksiä ja valintoja - kertomuksia ikäihmisten asumispolulta. Jyväskylän yliopisto. <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/68763>> Viitattu 7.10.2023.

Vilkko, Anni. 2010. Koti Vanhetessa. Teoksessa Vilkko, Anni & Suikkanen, Asko & Järvinen-Tassopoulos, Johanna. (toim.) Kotia paikantaamassa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 213-236.

Wiles, Janine & Leibing, Annette & Guberman Nancy & Reeve, Jeanne & Allen, Ruth. 2011. The Meaning of "Aging in Place" to Older People. *The Gerontologist* 52 (3). 357-366.

Ympäristöhallinto. 2019. Yhdyskuntarakenne – Lappi. <[https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Elinymparisto_ja_kaavoitus/Yhdyskuntarakenne/Yhdyskuntarakenne__Lappi\(28061](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Elinymparisto_ja_kaavoitus/Yhdyskuntarakenne/Yhdyskuntarakenne__Lappi(28061)> Viitattu 25.4.2022.

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Eläkeläisten ajatuksia asumisesta ja palveluista pohjoisen Suomen näkökulmasta.

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan Lapin yli 65 –vuotiaiden eläkeläisten näkemyksiä siitä, millaista tulevaisuuden asuminen, asumisen ratkaisut ja palvelut ovat. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska tutkimuskohteena ovat yli 65 –vuotiaat hyvän toimintakyvyn omaavat Lapissa asuvat henkilöt. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta toimintaanne järjestönne jäsenenä.

Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten ikääntyneet haluaisivat tulevaisuudessa avun ja palvelujen järjestyvän, jotta omanlainen ja mielekäs arki olisi mahdollista mahdollisimman pitkään, vaikka toimintakyky heikkenisi.

Tutkimuksen toteuttajat

Opinnäytetyö on osa Metropolia ammattikorkeakoulun ylempää Vanhustyön tutkintoa. Tutkimuksen ja opinnäytetyön toteuttaa Johanna Vuorinen. Tutkimuksella ei ole tilaajatahoa. Opinnäytetyötä ohjaa Metropolia ammattikorkeakoulun lehtori Tuula Mikkola.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Opinnäytetyön tutkimus toteutetaan ryhmähaastatteluna, johon kuluu aikaa noin tunnin verran.

Haastattelut tallennetaan digitaalisella tallentimella.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimuksen tulokset julkaistaan Theseus-tietokannassa, josta sen on vapaasti hyödynnettävissä alueenne palvelujen kehittämisen taustaksi.

Tutkimuksen päättyminen

Tutkimus päättyy osaltanne haastattelun jälkeen. Tutkimuksen tulokset ovat nähtävissä Theseus-tietokannassa opinnäytetyön valmistuttua.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija / opinnäytetyötekijä

Nimi: Johanna Vuorinen

Puh.

Sähköposti:

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Yliopettaja

Nimi: Tuula Mikkola

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / Hyvinvointi

Puh.

Sähköposti:

Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on:

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| Metropolia Ammattikorkeakoulu | <input type="checkbox"/> | |
| Toimeksiantaja | <input type="checkbox"/> | Toimeksiantajan nimi: |
| Muu yhteistyötaho | <input type="checkbox"/> | Yhteistyötahon nimi: |
| Opinnäytetyöntekijä | <input checked="" type="checkbox"/> | |

Yhteisrekisterinpitäjien vastuut

Opinnäytetyön tekijä, Johanna Vuorinen vastaa henkilötietojen käsittelystä koko niiden elinkaaren ajan. Hän myös päättää tietojen käsittelyssä käytettävät välineet, tässä tutkimuksessa tietojärjestelmät, ohjelmistot sekä haastattelussa käytettävän digitaalisen tallentimen valinnan. Opinnäytetyön tekijä vastaa myös rekisteröityjen oikeuksien toteutumisesta, rekisteröityjen informoinnista.

Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Johanna Vuorinen

Puh.

Sähköposti:

Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Henkilötietojen käsittely on oikeutettua ainoastaan silloin, kun se on tutkimukselle välttämätöntä. Kerättävät henkilötiedot on minimoitava, niitä ei saa kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi.

Henkilötiedoksi määriteltävä kerättävä tieto tässä opinnäytetyössä on haastatteluun osallistuvien ääni.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Tutkimuksessa kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Haastattelut ja aivoriihen keskustelut tallennetaan digitaalisella tallentimella, joka ei ole yhteydessä verkkoon. Laitteelta haastattelut litteroidaan opinnäytetyön tekijän tietokoneelle Word-tekstinkäsittelyohjelmaa käyttäen. Litteroinnissa ei kirjata, kuka haastatteluun osallistuneista on vastannut, joten litteroinnin myötä mahdollisuus tunnistaa vastaaja poistuu. Tallennettu haastattelu tuhotaan digitaaliselta tallentimelta, kun litterointi on saatu tehtyä. Litterointi säilytetään opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisella tietokoneella salasanoilla suojattuna. Koneelle ei ole pääsyä muilla kuin opinnäytetyön tekijällä.

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on tuottaa materiaalia opinnäytetyölle. Haastattelulla haetaan vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin tulevaisuuden avuntarpeen täyttämisestä sekä asumisen näkökulmista.

Henkilötietojenne käsittelyperuste

Tässä opinnäytetyössä henkilötietojen käsittelyperusteena on tutkimukseen osallistuvien henkilöiden suostumus.

Tutkimuksen kesto aika (henkilötietojenne käsittelyaika)

Opinnäytetyön on määrä valmistua viimeistään keväällä 2023.

Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?

Kaikki opinnäyttyöhön liittyvä henkilötietomateriaali tuhotaan viimeistään opinnäytetyön valmistuttua.

Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä

Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille tahoille.

Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle

Tietoja ei luovuteta EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle.

Rekisteröitynä teillä on oikeus

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä

- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon

Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lain-säädännön edellyttämällä tavalla. Aineiston litteroinnin yhteydessä poistetaan tieto vastaajan sukupuolesta ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa. Tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista. Mikäli opinnäytetyössä käytetään suoria lainauksia, ei niissä yksilöidä vastaajaa tai kerrota yksilöityä tietoa esim. asuinpaikasta. Tällöin yksilöitävä tieto korvataan esimerkiksi xxx-merkinnällä.

Tutkimusaineistoa ja tutkimuksen yhteydessä kerättyjä tietoja säilytetään opinnäytetyön tekijän kotona ja opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jonka jälkeen ne hävitetään tyhjentämällä digitaalisen tallentimen muisti ja formatoimalla se. Litterointi poistetaan opinnäytetyön tekijän tietokoneelta ja tallennusalueelta formatoimalla.

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ei käytetä myöhemmin opinnäytetöissä.

Tutkimuksen nimi: Eläkeläisten ajatuksia asumisesta ja palveluista pohjoisen Suomen näkökulmasta

Tutkimuksen toteuttaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, Johanna Vuorinen,
Opinnäytetyön ohjaaja: Yliopettaja Tuula Mikkola,

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää Lapin yli 65 –vuotiaiden eläkeläisten näkemyksiä siitä, millaista tulevaisuuden asuminen, asumisen ratkaisut ja palvelut ovat.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Paikka ja aika

_____ / _____ : _____ : _____

Allekirjoitus:

Nimenselvennys:

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.