



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# OSALLISUUDEN MERKITYS IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYDELLE

Lahden Lähimmäispalvelu ry:n Ihmisten Ilmoille -projekti

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystieteiden  
suuntautumisvaihtoehto  
Opinnäytetyö  
Kevät 2015  
Pilvi Koivisto  
Camilla Salo  
08TH09S

Lahden ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma

KOIVISTO, PILVI & SALO, CAMILLA:

Osallisuuden merkitys ikääntyneiden yksinäisyydelle – Lahden Lähimmäispalvelu ry:n Ihmisten Ilmoille -projekti

Terveydenhoitotyön opinnäytetyö, 43 sivua, 15 liitesivua

Kevät 2015

TIIVISTELMÄ

---

Yksinäisyys on henkilökohtainen kokemus. Tutkimusten mukaan ikääntyneet kärsivät yksinäisyydestä. Ikääntyminen ei yksiselitteisesti johda yksinäisyyteen, mutta iän mukanaan tuoma fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn heikkeneminen sekä sosiaalinen eristäytyminen voivat johtaa yksinäisyyteen. Yksinäisyys voi johtaa myös syrjäytymiseen ja osallistumattomuuteen. Ikääntyneiden yksinäisyyttä voidaan lievittää osallisuuden lisäämisen avulla. Osallisuutta voidaan lisätä esimerkiksi ryhmätoiminnan avulla. Yhteiskunnassa osallistavien toimintojen ja ryhmien järjestämisestä huolehtivat esimerkiksi erilaiset järjestöt.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata tekijöitä, jotka ovat saaneet ikääntyneet osallistumaan Lahden Lähimmäispalvelu ry:n Ihmisten ilmoille – projektiin sekä kuvata projektin merkitystä ikääntyneille. Tavoitteena oli tuottaa Lahden Lähimmäispalvelu ry:lle tietoa Ihmisten Ilmoille – projektista projektin ryhmätoimintaan osallistuneiden ikääntyneiden näkökulmasta, jotta Lahden Lähimmäispalvelu ry:n on tulevaisuudessa mahdollista kehittää toimintaansa.

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin haastattelemalla yhdeksää Lahden Lähimmäispalvelu ry:n Ihmisten Ilmoille -projektiin osallistunutta ikääntynyttä. Haastattelut toteutettiin yksilöteemahaastatteluina, jotka nauhoitettiin. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tutkimus toteutettiin kevään ja kesän 2014 aikana.

Tuloksista ilmeni, että osallistavalla ryhmätoiminnalla on merkitystä ikääntyneiden arkeen, hyvinvointiin, ja osallisuuden kokemiseen. Osallistumista tämän kaltaiseen toimintaan edistävät sosiaaliset tekijät, toiminnan edullisuus, toiminnan läheinen sijainti ja hyvä tiedottaminen. Toimintaan osallistumista heikentää huono terveydentila, huono sää, aikataulut, kaukainen tai vaikea sijainti sekä tarjolla olevan ryhmätoiminnan vähäisyys.

Asiasanat: ikääntynyt, yksinäisyys, syrjäytyminen, osallisuus

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing

KOIVISTO, PILVI & SALO, CAMILLA:

The importance of participation for the loneliness of elderly people – Lahden  
Lähimmäispalvelu ry Ihmisten Ilmoille -project

Bachelor's Thesis in Public Health Nursing 43 pages, 15 pages of appendices

Spring 2015

ABSTRACT

---

Loneliness is a personal experience. Studies have shown that elderly people suffer from loneliness. Aging does not unambiguously lead to loneliness, but aging with physical and mental disability as well as social isolation can lead to loneliness. Loneliness can also lead to social exclusion and non-participation. The loneliness of the elderly can be alleviated through increasing participation. Participation can be increased, for example, by using group activities. In our society organizing a different kind of participatory activities and groups, is a responsibility, for example, for the different organizations.

The purpose of this thesis was to identify the factors that have had elderly people to participate in Lahden Lähimmäispalvelu ry. Ihmisten Ilmoille -project, and to study the importance of the project for the elderly. The aim of this study was to produce information for Lahden Lähimmäispalvelu ry., about the perspective of the participants of Ihmisten Ilmoille -project. That is how Lahden Lähimmäispalvelu ry. is able to develop their activities in the future.

A qualitative research method was used in this thesis. The data were collected by interviewing nine participants of the project. The interviews were conducted using theme interviews, which were recorded. The data were analyzed using a content analysis. The study was conducted during the spring and summer of 2014.

The results of this thesis showed that participatory group activities are important in the everyday life, wellbeing, and the inclusion of the elderly. Social factors, the affordability of activities, operations proximity and good communication improve the participation in this kind of activities. Poor health, bad weather, schedules, distant or difficult to reach location, as well as scarcity of the available group activities reduce the participation in the activities.

Key words: elderly, loneliness, social exclusion, participation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LAHDEN LÄHIMMÄISPALVELU RY:N IHMISTEN ILMOILLE – PROJEKTI	3
3	IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYS	5
3.1	Yksinäisyyden määritelmä	5
3.2	Yksinäisyyden syyt ja riskitekijät	6
3.3	Yksinäisyyden seuraukset	7
3.4	Osallisuus ja yksinäisyyden lievittäminen	8
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	12
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	13
5.1	Tutkimusmenetelmä	14
5.2	Aineiston hankinta	15
5.3	Aineiston analyysi	16
6	TUTKIMUSTULOKSET	19
6.1	Ikääntyneiden osallistumista edistävät tekijät	19
6.2	Toimintaan osallistumista heikentävät tekijät	23
6.3	Projektin merkitys ikääntyneille	25
7	POHDINTA	28
7.1	Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset	28
7.2	Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	33
7.3	Tutkimuksen eettisyys	35
7.4	Tutkimuksen luotettavuus	36
	LÄHTEET	39
	LIITTEET	45

## 1 JOHDANTO

Ikääntyneiden yksinäisyys on yhteiskunnallisesti paljon puhuttanut ilmiö. Yksinäisyys on noussut merkittäväksi ilmiöksi Suomen ikääntyneiden keskuudessa, sillä noin kymmenen prosenttia ikääntyneistä kärsii yksinäisyydestä (Tiikkainen 2006, 16; Pohjolainen, Ponsi & Pulkkinen 2010, 208). Ikääntyneiden yksinäisyyttä on monenlaista. Yksinäisyys voi olla toivottua ja positiivista. Toisaalta se voi olla negatiivista, seuran tai tekemisen puutetta, ulkopuolisuuden kokemista tai puolison kaipuuta. Yksinäisyys on ikääntyneen henkilökohtainen kokemus. (Uotila 2011b, 253.) Ikääntyminen itsessään ei johda yksinäisyyteen, mutta iän mukanaan tuoma heikentynyt fyysinen ja psyykinen toimintakyky vähentää ikääntyneiden aktiivisuutta ja mahdollisuutta osallistua erilaisiin tapahtumiin ja näin altistaa ikääntyneet yksinäisyydelle (Uotila 2011a, 49). Pahimmillaan yksinäisyys voi johtaa masentuneisuuteen ja sosiaalinen eristäytyneisyyteen ja jopa syrjäytymiseen (Routasalo, Pitkälä, Savikko & Tilvis 2005, 31).

Ikääntyneillä yksinäisyyteen voi johtaa kokemus osattomuudesta (Routasalo 2010, 186–187). Osattomuus on vastakohta osallisuudelle, joka on kokemuksellista tunnetta yhteenkuulumisesta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013b, 17). Osallisuutta voi kokea osallistumisen kautta ja sitä lisää kokemus osallisuudesta yhteisön elämään, mahdollisuuksiin, toimintaan ja vuorovaikutukseen. Ikääntyneiden osallisuutta tulisi tukea tarjoamalla heille toimintakykyä ylläpitävää ja tukevaa monipuolista toimintaa. Osallistuminen toimintaan saattaa kuitenkin olla hankalaa, sillä kiinnostuksesta huolimatta ikääntyneillä on usein osallistumista haittaavia fyysisiä ja psyykkisiä esteitä. (Sulkakoski 2012, 27; 29–30.)

Yhteiskunnan myönteinen asenne ikääntymistä ja ikääntyneitä kohtaan on merkittävä yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisijä. Ikääntyneet tulisi tuoda osaksi yhteiskuntaa esimerkiksi luomalla heille matalakynnyksisiä tapaamispaikkoja. (Uotila 2011b, 255.) Sosiaali- ja terveysministeriö on vuoden 2014 tulevaisuuskatsauksessaan (2014, 11–14) tuonut esiin, että yhteiskunnan tulisi kannustaa ikääntyneitä yhteiskunnalliseen ja yhteisölliseen toimintaan. Erilaisilla järjestöillä on suuri rooli osattomuuden ehkäisyssä, sillä ne pystyvät

tarjoamaan ikääntyneille mahdollisuuden kuulua yhteisöön ja saada mielekästä tekemistä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013b, 17.) Ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseksi, osallisuuden lisäämiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi onkin kehitetty erilaisia ryhmätoiminnan muotoja, jotka pyrkivät vaikuttamaan ikääntyneiden yksinäisyyteen lisäämällä heidän sosiaalisia suhteitaan. (Uotila 2011b, 255.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Lahden lähimmäispalvelu ry. Vuonna 2012 Lahden Lähimmäispalvelu ry. käynnisti Ihmisten Ilmoille -projektin, jonka tarkoituksena on tarjota osallistavaa ryhmätoimintaa yli 75-vuotiaille ikääntyneille eri puolilla Lahtea. (Projektisuunnitelma kolmivuotiselle Ihmisten ilmoille -projektille vuosille 2012–2014 2011, 1 ;5.) Ryhmätoiminnan on todettu vähentävän yksinäisyyden tunnetta (Jansson 2012, 30; Savikko 2008, 47) ja siihen tähtää myös Ihmisten Ilmoille –projekti (Projektisuunnitelma kolmivuotiselle Ihmisten ilmoille - projektille vuosille 2012–2014 2011, 4).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata tekijöitä, jotka ovat saaneet ikääntyneet osallistumaan Ihmisten ilmoille –projektiin sekä kuvata projektin merkitystä ikääntyneille. Tässä opinnäytetyössä ikääntyneellä tarkoitetaan pääsääntöisesti yli 75-vuotiasta henkilöä. Ihmisten Ilmoille -projektista ei ole aikaisempaa tutkimustietoa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Lahden Lähimmäispalvelu ry:lle tietoa Ihmisten Ilmoille – projektiin osallistuneiden ikääntyneiden näkökulmasta. Tiedon kerääminen on tärkeää suunniteltaessa uusia projekteja ja toimintaa ikääntyneille. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin yhdeksällä temahaastattelulla.

## 2 LAHDEN LÄHIMMÄISPALVELU RY:N IHMISTEN ILMOILLE – PROJEKTI

Lahden Lähimmäispalvelu ry. on yhdistys, joka tarjoaa ikääntyneille ja muille avun tarpeessa oleville kotipalveluita sekä järjestää vapaaehtois- ja projektitoimintaa, täydentäen näin Lahden alueen kunnallisia palveluita (Lahden Lähimmäispalvelu ry, 2014).

Ihmisten ilmoille -projekti on Lahden Lähimmäispalvelu ry:n perustama, Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama projekti. Projekti sai alkunsa vuonna 2012 ja on kolmivuotinen. Projektin toimintaa perustellaan liian vähäisellä ryhmätoiminnan tarjonnalla Lahden alueen ikääntyneille. Kohderyhmänä ovat yli 75- vuotiaat ja muut syrjäytymisvaarassa olevat. Suurin huomio projektissa kohdistetaan vanhimpiin ikääntyneisiin. Projektin lähtökohtana on Lahden alueella tapahtuva kulttuuritoiminta. Ihmisten ilmoille -projektissa kulttuuri on laaja käsite. Kulttuuria voi olla niin ulkoilu kuin taidekin. Projektin teemat vaihtuvat vuosittain. Vuonna 2014 teemoina ovat kädentaidot, kirjallisuus ja kirjoittaminen. (Projektisuunnitelma kolmivuotiselle Ihmisten ilmoille - projektille vuosille 2012-2014 2011, 1–5.)

Ihmisten ilmoille -projektin tavoitteena on edistää ikääntyneiden osallisuutta yhteiskunnassa ja nostaa ikääntyneet samalle viivalle muiden väestöryhmien kanssa. Tarkoituksena on tuoda ikääntyneet osaksi ympäröivää kulttuuria sekä yhteiskuntaa ja näin parantaa ympäröivän yhteiskunnan asennetta ikääntyneisiin. Kulttuuritoiminnan kautta pyritään lisäämään ikääntyneen voimavaroja ja tuomaan ikääntynyt aktiiviseksi toimijaksi passiivisen kuuntelijan sijaan. Projektissa ikääntyneet pääsevät itse tekemään, esimerkiksi valokuvauksen ja käsitöiden myötä. Projektin tavoitteena on myös vahvistaa ikääntyneen sosiaalisia verkostoja, kehittää luovia työmuotoja vanhustyöhön ja motivoida ikääntyneitä toimintaan kodin ulkopuolella. Projektin avulla pyritään torjumaan ikääntyneiden yksinäisyyttä. (Projektisuunnitelma kolmivuotiselle Ihmisten ilmoille - projektille vuosille 2012–2014 2011, 2; 4.)

Ihmisten ilmoille -projektin ryhmiä toimii ympäri Lahtea seitsemän ja kussakin ryhmässä on 5–15 osallistujaa. Osallistujat on hankittu käyttäen hyödyksi Lahden

Lähimmäispalvelun vanhojen projektien asiakkaita ja esimerkiksi laittamalla ilmoituksia kerrostalojen ja kauppojen ilmoitustauluille. Ryhmät kokoontuvat viikoittain muun muassa kerrostalojen kerhotiloissa. Projekti toimii yhteistyössä esimerkiksi Lahden talojen kanssa. Ihmisten ilmoille -projektiin osallistuneet tapaavat myös muissa tiloissa, kuten kirjastoissa. Projektiin osallistuneille tiedotetaan myös mahdollisuudesta lähteä elokuvaan. Elokuva-iltoja markkinoidaan myös projektin ulkopuolella muille ikääntyneille. (Projektisuunnitelma kolmivuotiselle Ihmisten ilmoille - projektille vuosille 2012–2014 2011, 3–5.)



### 3 IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYS

Yksinäisyyden kokeminen on varsin merkittävä ilmiö Suomen ikääntyneiden keskuudessa. Yksinäisyyttä on tutkittu paljon ja tutkimustulokset ovat yhteneväisiä: ikääntyneet kärsivät yksinäisyydestä. Tutkimuksen mukaan yli 10 % 80 – 85 – vuotiaista suomalaisista ikääntyneistä kärsii yksinäisyydestä usein tai aina (Tikkainen 2006, 35). Toisen kotona asuvaan ikääntyneeseen väestöön kohdistuvan tutkimuksen mukaan 39 % ikääntyneistä kärsii yksinäisyydestä toisinaan ja 5 % usein tai aina (Savikko 2008, 40). Päijäthämäläisistä ikääntyneistä yksinäisyyttä tuntee silloin tällöin noin joka kolmas vastaajista ja neljä prosenttia kärsii yksinäisyydestä usein tai jatkuvasti. Yksinäisyys näyttäisi myös hieman yleistyvän iän myötä. (Karisto, Koskimäki & Seppänen 2013, 46.)

#### 3.1 Yksinäisyyden määritelmä

Yksinäisyys käsitteenä on laaja. Yksinäisyys on vahvasti kokemuksellista ja henkilökohtaista. Yksinäisyys ei välttämättä liity yksin olemiseen: yksinäisyyttä voi kokea vaikka ympärillä olisi kuinka paljon ihmisiä tahansa. Toisaalta yksin ollessaan ei välttämättä koe itseään yksinäiseksi. Yksinäisyys voidaanakin karkeasti jakaa myönteiseen ja kielteiseen yksinäisyyteen. Myönteinen yksinäisyys on vapaaehtoista ja kokijalleen toivottavaa ja nautittavaa. Toisaalta kielteinen yksinäisyys on kokijalleen pelottavaa, ahdistavaa ja tuottaa kärsimystä. Yksinäisyys voi olla lisäksi pitkäaikaista tai tilapäistä. (Heiskanen 2011, 77–79; Routasalo 2010, 184–185.)

Ikääntyneiden yksinäisyyden yksi ominaispiirteistä on se, ettei yksinäisyys liity niinkään sosiaalisten kontaktien tiheyteen vaan ihmissuhteiden odotuksiin ja suhteesta saatuun tyydytykseen (Saaristo 2011, 131). Yksinäisyydestä voidaan erottaa sosiaalinen ja emotionaalinen ulottuvuus. Molemmissa ulottuvuuksissa vuorovaikutussuhteet ovat puutteellisia. Emotionaalinen yksinäisyys kertoo läheisyyttä ja kiintymystä sisältävän suhteen puuttumisesta ja sosiaalinen yksinäisyys epäonnistumisesta liittyä ja olla osa sosiaalista yhteisöä. Emotionaaliseen yksinäisyyteen johtaa usein puolison tai muun läheisen ihmisen kuolema. Sosiaaliseen yksinäisyyteen johtaa ikääntyneen sosiaalinen

eristäytyneisyys ja siihen vaikuttavat mahdolliset vähäiset ystäväkontaktit, mielialaongelmat ja toimintakyvyn heikkeneminen. (Tiikkainen 2006, 51 – 52.)

### 3.2 Yksinäisyyden syyt ja riskitekijät

Yksinäisyyden syyt ja ilmenemismuodot ovat moninaisia. Ikä ei itsessään selitä yksinäisyyttä, vaikka yksinäisyyden kokemus iän myötä näyttäisi hieman lisääntyvän. Yksinäisyydelle altistaa kuitenkin iän tuoma fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn heikkeneminen ja sosiaalinen eristäytyneisyys. (Routasalo 2010, 186–187; Routasalo & Pitkälä 2005, 23.) Uotilan (2011a, 46–47) tutkimuksessa ikääntyneet itse kokivat yksinäisyyden syiksi vähentyneet ihmissuhteet, heikentyneen toimintakyvyn, oman vanhenemisen ja sen tuoman muutoksen itsessä sekä ikääntyneiden heikon aseman yhteiskunnassa.

Ikääntyneiden yksinäisyyden riskitekijöitä ovat erityisesti eläkkeelle jääminen, leskeytyminen, yksinasuminen ja tärkeiden ihmissuhteiden menettäminen. Ikääntymisen myötä omaan ikäryhmään kuuluvia ystäviä ja tuttavvia kuolee, muuttaa laitoshoitoon tai tulee niin huonokuntoiseksi, ettei heistä ole enää seuraa. Tämä vähentää sosiaalista aktiivisuutta ja altistaa yksinäisyydelle. Huonoksi koettu terveys ja toimintakyky lisäävät usein yksinäisyyttä. Kuulon ja näön heikkeneminen vaikeuttavat sosiaalista toimintaa. Fyysisen toimintakyvyn lasku, liikuntarajoitteisuus ja sairastelu lisäävät riskiä yksin jäämiseen ja yksinäisyyden kokemiseen, sillä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen edellyttää, että ihmisellä on mahdollisuus liikkua ja päästä mukaan kodin ulkopuoliseen ympäristöön. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20–22; Routasalo 2010, 186–187; Tiikkainen 2006, 51 – 54.) Ikääntyneiden yksinäisyyden syitä voivat olla myös pitkät välimatkat sukulaisiin ja ystäviin, kohtaamispaikkojen puute sekä suomalaisen yhteiskunnan asenne (Heiskanen 2011, 83).

Hoitotyön näkökulmasta ikääntyneiden yksinäisyys ja siihen puuttuminen on tärkeää, sillä hoitamattomana yksinäisyys on riski ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Hoitotyössä tärkeää on kuulla ja kuunnella, mitä ikääntynyt itse ajattelee yksinäisyydestään, sen syistä ja seurauksista hänen elämäänsä.

Yksinäisyyden syyt tulee selvittää, jotta niihin voidaan puuttua. Heikkokuntoinen ikääntynyt voi esimerkiksi tarvita tukea sosiaalisten verkostojen ylläpitämiseen

ulkopuoliselta taholta. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20 – 23; Routasalo & Pitkälä 2005, 26–30.)

### 3.3 Yksinäisyyden seuraukset

Yksinäisyydestä seuraa ikääntyneelle usein erilaisia negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta, turvattomuutta, unettomuutta, levottomuutta ja pelkoa (Heiskanen 2011, 90). Yksinäisyydestä aiheutuneita tunteita voi verrata moniin masennuksen oireisiin, kuten saamattomuuden, aloitekyvyttömyyden, jaksamattomuuden ja haluttomuuden kokemiseen. (Uotila 2011a, 51–52.) Yksinäisyys onkin selvästi yhteydessä masennukseen ja yksinäisyydestä kärsivä ikääntynyt kärsii muita yleisemmin myös masennuksesta (Savikko 2008, 42). Yksinäiset ihmiset käyttävät myös unilääkkeitä ja alkoholia muita enemmän. Yksinäisyyden tuomat negatiiviset tunteet, masennus ja sosiaalinen eristäytyminen johtavat vähitellen toimintakyvyn heikkenemiseen, sairasteluun ja esimerkiksi dementiaan. Yksinäisyys lisää terveystalveluiden käyttöä sekä ennenaikaisen kuoleman todennäköisyyttä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21–23; Routasalo 2010, 187.) Yksinäisyyden voidaan ajatella liittyvän myös syrjäytymiseen. Ikääntyneillä yksinäisyys johtaa usein pysähtyneisyyteen ja toimijuuden tunteen häviämiseen, jolloin ikääntynyt siirtyy osallistujasta sivustaseuraajaksi ja syrjäytyy (Uotila 2011a, 51–52).

Ikääntyneiden syrjäytymisen voidaan katsoa tarkoittavan juuri yksinäisyyttä ja vaille jäämistä. Syrjäytyminen estää ihmistä osallistumasta erilaisiin yhteiskunnan toimintoihin (Sosiaali- ja terveystministeriö 2012). Ikääntyneiden syrjäytyminen voidaan nähdä myös toiminta- ja liikkumiskyvyn menettämisenä, muistisairautena, mielenterveysongelmina tai köyhyytenä. (Niemelä 2009, 28–32.)

Suomessa ikääntyneiden syrjäytyminen on varsin uusi ilmiö ja siihen on alettu kiinnittää huomiota vasta vanhuuden eriarvoistumisen ja moninaistumisen myötä. Ikääntyneet on nostettu yhdeksi syrjäytymisvaarassa olevista ryhmistä vuonna 2004 EU:ssa laaditussa raportissa ”The Role of Health Care Sector in Tackling Poverty and Social Exclusion” (Tamsma & Berman 2004). Lahdessa on ikääntyneiden syrjäytymisen ehkäisy ja varhainen puuttuminen nostettu yhdeksi

Ikäihmisten hyvinvointiohjelman päämääristä (Näränen, Savilahti & Vainio 2003). Myös Sosiaali- ja terveysministeriön (2013a) syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävässä poikkihallinnollisessa toimenpideohjelmassa vuosille 2011–2015 on huomioitu syrjäytymisvaarassa olevat ikääntyneet.

Riskitekijät ikääntyneiden syrjäytymiselle ovat samansuuntaisia kuin riskitekijät yksinäisyydelle. Näitä ovat muun muassa toimintakyvyn heikkeneminen, sosiaalisten suhteiden vähyys, puolison kuolema, muistamattomuus, masennus ja muut mielenterveysongelmat, näön ja kuulon heikkeneminen, päihteiden käyttö, huono suuhygieniä ja maahanmuuttajilla kielitaidottomuus. Myös liian pieni eläke ja köyhyys altistavat syrjäytymiselle. (Niemelä 2009, 25–43.)

Syrjäytyminen aiheuttaa ikääntyneelle eristäytymistä muusta yhteiskunnasta. Se aiheuttaa yksinäisyyttä, mielenterveysongelmia, masennusta, päihdeongelmia, liikuntakyvyn heikkenemistä, turvattomuutta ja pelkoa sekä palveluiden piiristä jättäytymistä. Syrjäytyminen aiheuttaa ikääntyneelle ongelmia, jotka edelleen altistavat ikääntyneitä yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Voi olla vaikea erottaa, milloin syrjäytyminen on johtanut esimerkiksi masennukseen ja milloin masennus itsessään on ollut syynä ikääntyneen syrjäytymiseen. (Niemelä 2009, 25–43.)

### 3.4 Osallisuus ja yksinäisyyden lievittäminen

Yksinäisyys voi johtua osallistumismahdollisuuksien ja sosiaalisten kontaktien puutteesta ja toisaalta yksinäisyys johtaa helposti sosiaaliseen eristäytymiseen ja osallistumattomuuteen (Routasalo 2010, 186–187). Osallisuus on kokemuksellista. Se on tunne yhteenkuulumisesta. Toisaalta osallisuus voidaan nähdä konkreettisena kuten mahdollisuutena osallistua, toimia ja vaikuttaa yhteisössä. Osallisuuden vastakohtana voidaan ajatella olevan osattomuus. Osattomuus yhdistyy yksinäisyyteen ja turvattomuuden tunteeseen ja osallistumismahdollisuuksien puuttumiseen. Osattomuus johtaa herkästi syrjäytymiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013b, 17.) Tässä opinnäytetyössä osallisuutta käsitellään osallistumisen kautta.

Osallisuuden kokemus edistää ikääntyneiden elämänhallinnan kokemusta, (Nurmela 2012, 6-7), pienentää kuolleisuutta, toimintavajeen kehittymisen -

kognitiivisen heikentymisen – ja dementiaan sairastumisen riskiä ja parantaa ikääntyneiden omaa arviota terveydestä (Pynnönen 2006, 8 – 9). Sosiaalinen aktiivisuus vähentää riskiä joutua pitkäaikaiseen laitoshoitoon kolmannekseen (Pynnönen 2006, 28).

Ikääntyneiden osallisuus ja toimijuus on nostettu yhdeksi keskeisistä sisällöistä Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2013 julkaisemassa laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi. Laatusuosituksen mukaan iäkkäitä ei tulisi nähdä vain palveluiden tarvitsijoina ja käyttäjinä vaan ikääntynyt on aina omien voimavarojensa mukaisesti osallistuja ja toimija, joka valikoi itse kiinnostuksen kohteensa ja toimintatapansa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013b, 15.)

Yhteiskunnan odotetaan puuttuvan yksinäisyyteen. Yhteiskunnan ei nähdä toimivan riittävän aktiivisesti yksinäisyyden lievittämiseksi. Yhteiskunta järjestää kerhoja ja toimintaa, mutta ikääntyneille, jotka eivät koe tällaista toimintaa omakseen, yksinäisyyden lievittämiseksi on vain vähän keinoja. Kuitenkin yksinäisyyttä voisi lievittää esimerkiksi pelkästään kokemus yhteiskunnan arvostuksesta ja välittämisestä. (Uotila 2011a, 70; 74.)

Järjestöillä ja kolmannen sektorin toimijoilla on keskeinen rooli ikääntyneiden osallisuuden turvaamiseksi. Järjestöt voivat tarjota mahdollisuuden kuulua yhteisöön ja tilaisuuden mielekkääseen tekemiseen esimerkiksi erilaisten kulttuuri- ja liikuntapalveluiden muodossa. Mahdollisuus ryhmätoimintaan osallistumiseen on yksi osallisuuden konkreettisista muodoista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013b, 17.) Erityisesti kääntyneet voivat kokea osallisuutta jo yhteisöjen saatavilla olon kautta, riittää vain, että yksinäisyyttä vastaan on turva. (Pynnönen 2006, 33.)

Osallisuus ja mahdollisuus osallistua sosiaaliseen toimintaan vaikuttavat positiivisesti ihmisen hyvinvointiin, terveyteen ja yksinäisyyden kokemiseen. Osallisuuden kautta saadaan mielekästä merkitystä elämään. (THL 2014.) Osallistumisella on myönteinen merkitys ikääntyneiden kaikkiin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin eli fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaalinen ulottuvuuteen. Ikääntyneet ylläpitävät hyvinvointiaan osallistumalla ja näin suojautuvat vanhenemisessa nähdyiltä tai koetuilta uhkilta. Osallistuminen on ikääntyneen

selviytymiskeino ja –väline. Yksinäisyyttä ja joutenoloa vähennetään osallistamalla, vuorovaikutus muiden kanssa tuo elämään sisältöä ja iloa. Fyysisen hyvinvoinnin ylläpito onnistuu luontevasti osallistumisen avulla, eikä fyysisten ongelmien tai huonon kunnon anneta estää osallistumista. (Haarni 2010, 8–9; 15; 118–128.)

Ikääntyneiden osallistumista hankaloittavat osallistavan ja mielekkään tekemisen puute, liikkumisen hankaluus, yhteiskunnan kielteinen asennoituminen, yksinäisyys ja koetun elämänlaadun heikentyminen. Myös aistivammat tai kielelliset esteet voivat vaikeuttaa osallistumista. Fyysinen esteettömyys kuten hissit, valaistus ja kuljetuspalvelut sekä sosiaalinen esteettömyys tukevat ikääntyneiden osallistumista. Tässä tilanteessa sosiaalisella esteettömyydellä tarkoitetaan toimintaympäristöä, jossa jokainen voi turvallisesti olla oma itsensä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013b, 19.) Sairauksien ja kivun hoitaminen helpottavat ikääntyneen sosiaalista osallistumista. Toimintakyvyn tukeminen ja parantaminen mahdollistavat ikääntyneen pääsemisen muiden ihmisten seuraan. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20–23; Routasalo & Pitkälä 2005, 26–30.)

Ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseksi on kehitetty erilaisia osallistavia keinoja, esimerkiksi kahdenkeskisiä tapaamisia kotikäynteinä tai puhelinsoittoja muun muassa ystävätoiminnan kautta, ryhmätoimintaa, luentoja, tapaamispaikkoja ja kuljetuksia. Ryhmässä yksinäisyyden on todettu lievittyvän tehokkaammin kuin kahdenkeskisessä toiminnassa. Yksinäisyys voi kuitenkin lieventyä myös yksin tehtävillä asioilla, kuten erilaisilla lukemisella ja puutarhanhoidolla. Yksinäisyyden lievittämiseen sopivat keinot ovat hyvin henkilökohtaisia. (Uotila 2011a, 30–31.) Omaisten eli esimerkiksi lasten merkitystä myös korostetaan ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämisessä. Ikääntyneiden mielestä lapset eivät taas ole yksinään ratkaisu yksinäisyyden lievittämiseksi. (Uotila 2011a, 74.)

Tutkimusten mukaan ryhmätoiminnalla on positiivisia vaikutuksia ikääntyneiden yksinäisyyden kokemiseen, sillä se tuo sisältöä ikääntyneen elämään. Se vähentää toimeentuloa ja tarkoituksettomuutta, luo sosiaalisia kontakteja ja ystävyysuhteita sekä auttaa ylläpitämään niitä. Ryhmässä on helpompi kokeilla uusia asioita ja tulevien, mukavien tapahtumien odottaminen tuo positiivisia

tuntemuksia. Kun ryhmä koostuu saman ikäisistä yksinäisyyttä kokevista ihmisistä, yksinäisyyden esille ottaminen ja siitä puhuminen on helpompaa. (Jansson 2012; Routasalo, Tilvis, Kautiainen, & Pitkälä 2008; Savikko 2008, 47.) Osallisuuden kokeminen ryhmässä vaikuttaa myös ryhmän ulkopuolella; ikääntyneen ajatuksissa, muistoissa ja seuraavan tapaamisen suunnittelussa. (Nurmela 2012, 53–54.) Ryhmätoimintaan osallistuminen näyttäisi vaikuttavan positiivisesti myös ikääntyneiden elinajanennusteeseen (Teinonen, Isoaho & Kivelä 2007, 1493–1495).

Ryhmätoiminta nähdään hyvänä ja toimivana työmuotona ikääntyneiden psykososiaalisessa kuntoutuksessa. (Pitkälä, Routasalo & Blomqvist 2007, 5.) Psykososiaalisen ryhmätoiminnan aikana yksinäisyyden kokeminen sekä tunne yksinäisyydestä lievittyvät. Tämä jatkuu edelleen ryhmätoiminnan loppumisen jälkeenkin ja osa ryhmistä jatkaa kokoontumisia järjestetyn toiminnan jälkeen. Ryhmätoiminnan kautta myös ystävystytään. (Jansson 2012, 30, 34.)

Ikääntyneille tarkoitetun ryhmätoiminnan järjestämistä hankaloittavat kuitenkin sekä taloudelliset - että henkilökuntaresurssit, sopivien tilojen puute ja osallistujien huonokuntoisuus. (Hovila, Blomqvist & Pitkälä 2007, 122–126.)

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata tekijöitä, jotka ovat saaneet ikääntyneet osallistumaan Ihmisten ilmoille -projektiin sekä kuvata projektin merkitystä ikääntyneille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Lahden Lähimmäispalvelu ry:lle tietoa Ihmisten Ilmoille -projektiin osallistuneiden ikääntyneiden näkökulmasta, jotta Lahden Lähimmäispalvelu ry:n on tulevaisuudessa mahdollista kehittää toimintaansa.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaiset tekijät vaikuttavat ikääntyneiden osallistumiseen?
2. Millainen merkitys projektilla on ollut ikääntyneille?



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimusta lähdettiin toteuttamaan lokakuussa 2013 ottamalla yhteyttä toimeksiantajaan eli Lahden Lähimmäispalvelun ry:n. Ensimmäisen tapaaminen sovittiin joulukuulle 2013. Tapaamisessa keskusteltiin Ihmisten Ilmoille -projektin toiminnasta ja opinnäytetyömme aiheesta. Toimeksiantaja toivot, että tutkimuksella saataisiin tietoa projektin vaikuttavuudesta sekä tiedottamisen merkityksestä ikääntyneiden osallistumiselle. Tutkimukselle haettiin tutkimuslupa (LIITE 2) Lahden Lähimmäispalvelu ry:ltä toukokuun alussa 2014 ja se myönnettiin 13.5.2014.

Tutkimuksen tiedonhankintaan käytettiin systemaattista tiedonhakua ja aluksi hyödynnettiin Lahden ammattikorkeakoulun tiedonhankintaklinikkaa. Systemaattinen tiedonhaku on raportissa liitteenä (LIITE 7). Taulukossa 1 näkyvät systemaattisen tiedonhaun mukaanotto- ja poissulkukriteerit. Näiden aineistojen lisäksi käytettiin Lahden Lähimmäispalvelu ry:ltä saatua Ihmisten ilmoille – projektin projektisuunnitelmaa, josta saatiin tarkkaa tietoa projektista.

Taulukko 1. Systemaattisen tiedonhaun kriteerit

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> <li>- aineistojen tulee käsitellä ikääntyneiden yksinäisyyttä tai ikääntyneiden syrjäytymistä tai osallistumista</li> <li>- aineistot ovat tieteellisiä aineistoja, lakeja ja virallisten tahojen julkaisuja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aineisto on julkaistu ennen vuotta 2004</li> <li>- aineistossa käsitellään laitoshoidossa olevia ikääntyneitä</li> <li>- aineisto on muun kuin suomen -tai englanninkielinen</li> </ul>

## 5.1 Tutkimusmenetelmä

Tämän opinnäytetyön tutkimuksellinen lähestymistapa on kvalitatiivinen eli laadullinen. Tutkimus toteutettiin laadullisella tutkimusotteella, sillä Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 157) mukaan laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on todellisen elämän kuvaaminen, sen kokonaisvaltainen tarkastelu ja sen myötä uusien asioiden ja totuuksien löytäminen. Laadullisella tutkimuksella saadaan esiin projektiin osallistuneiden ikääntyneiden kokemuksia ja näkemyksiä.

Kohderyhmänä olivat Ihmisten Ilmoille – projektin ryhmätoimintaan osallistuneet ikääntyneet. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt valittiin vapaaehtoisuuteen perustuen ja jokaisella Ihmisten ilmoille – projektin ryhmätoiminnassa mukana olevalla oli mahdollisuus osallistua tutkimukseen. Ennen tutkimuksen tekoa tutkijat vierailivat kahdessa ryhmässä esittäytymässä, seuraamassa ryhmän toimintaa ja kertomassa ryhmäläisille tutkimuksesta ja sen toteutuksesta.

Ikääntyneitä toivottiin vähintään seitsemää ja ainakin yksi henkilö jokaisesta Ihmisten Ilmoille – projektissa toimivasta ryhmästä. Ennen haastattelujen aloittamista projektityöntekijä kertoi ryhmäläisille haastattelun teemat, kuinka haastattelu toteutetaan ja kuinka monta haastateltavaa toivotaan. Ryhmille oli tarkoitus jakaa tutkijoiden yhteystiedot ja pyytää ilmoittautumaan joko ryhmää vetävälle projektityöntekijälle tai suoraan tutkijoille. Kaikki haastateltavat ilmoittautuivat ohjaajalle, joka ilmoitti haastateltavien yhteystiedot tutkijoille. Tutkijat ottivat yhteyttä haastateltaviin ja sopivat haastatteluajat ja paikat jokaisen kanssa puhelimitse. Loppujen lopuksi haastateltavia saatiin yhdeksän.

Tutkimuksen aineistokeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Teemat nousivat tutkimuskysymysten pohjalta. Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 66–67) mukaan tutkittava ilmiö ja käsiteltävä teema näyttäytyvät jokaiselle haastateltavalle hänen elämäntilanteensa ja kokemusmaailmansa mukaan. Teemahaastattelu mahdollistaa teemojen syvän ja laajan käsittelyn antaen tilaa haastateltavien omille näkemyksille (Åstedt-Kurki & Nieminen 2006, 156).

Tutkimuksellisessa haastattelussa on selkeä päämäärä, eli saada tutkimuskysymyksiin vastauksia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a).

Puolistrukturoidulla teemahaastattelulla pyrimme saamaan tietoa osallistumisesta ja ikääntyneiden kokemuksista projektista. Haastattelu on myös joustava aineistonkeruumenetelmä ja mahdollistaa monitahoiset sekä subjektiiviset vastaukset (Hirsjärvi & Hurme 2010, 34–35). Jokaisessa haastattelussa käytettiin samaa haastattelurunkoa (LIITE 5), jonka kysymykset esitettiin kaikille haastateltaville suhteellisen samassa järjestyksessä.

Haastattelu valittiin tutkimuksemme aineistonkeruumenetelmäksi, koska haastateltiin ikääntyneitä henkilöitä. Haastattelutilanteessa pystyimme huomioimaan mahdolliset kuulon tai näön heikkoudet, mikä mahdollisesti helpotti ikääntyneiden tutkimukseen osallistumista. Haastattelu menetelmänä myös mahdollisti kysymysten selventämisen tarpeen vaatiessa sekä lisäkysymysten esittämisen (Hirsjärvi & Hurme 2010, 35–36).

Ennen varsinaisia tutkimushaastatteluja tehtiin yksi koehaastattelu, jolla testattiin haastatteluteemojen soveltuvuutta ja haastattelutilanteen sujuvuutta (Hirsjärvi ym. 2007, 206). Koehaastattelussa huomattiin, ettei ikääntyneen haastateltavan ollut helppo lähteä vastaamaan suoraan avoimiin kysymyksiin, joten kysymyksiä muutettiin niin, että ne alkoivat suljetulla kysymyksellä, jonka jälkeen käytettiin avoimia kysymyksiä lisätiedon saamiseksi. Kysymyksiä tarvittiin myös lisää, jotta haastattelulla saataisiin riittävästi aineistoa.

## 5.2 Aineiston hankinta

Osa haastatteluista suoritettiin ikääntyneiden kodeissa, yksi Lahden Lähimmäispalvelu ry:n tiloissa Ystäväpirtillä ja kolme haastattelua projektin ryhmien kokoontumistiloissa. Näin varmistuttiin siitä, ettei tutkimukseen osallistuminen ole ainakaan haastattelun sijainnista kiinni.

Ennen haastattelujen aloitusta osallistujille selvitettiin tutkimuksen kulku, haastattelun nauhoittaminen, aineiston luottamuksellisuus ja anonymiteetin säilyttäminen. Jokaiselle haastateltavalle annettiin informaatiokirje. Jokaiselta haastatteluun osallistuvalla pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen (LIITE 4) ja samalla painotettiin tutkimuksen vapaaehtoisuutta, luottamuksellisuutta ja mahdollisuutta keskeyttää tutkimus osallistujan niin

halutessa. Haastateltavia pyydettiin vielä lopuksi ottamaan yhteyttä tutkijoihin, mikäli heille tulisi jotain kysyttävää tai selvitettävää tutkimukseen liittyen. Tutkijoiden yhteystiedot ilmoitettiin informaatiokirjeessä (LIITE 3). (vrt. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 6.)

Haastattelut aloitettiin kysymällä haastateltavan syntymävuosi, asuin kaupunginosa ja merkitykselliset ihmissuhteet. Syntymävuodella kartoitettiin mahdollista kalenteri-ikämerkitystä projektiin osallistumiseen sekä yksinäisyyden kokemukseen. Kaupunginosaa, jossa haastateltava asuu, kysyttiin, jotta voitiin selvittää, onko asuinpaikalla ollut merkitystä projektiin osallistumiseen. Merkityksellisillä ihmissuhteilla tarkoitettiin haastateltavalle tärkeitä sosiaalisia suhteita.

Haastattelu eteni teemoittain, teemoja olivat ryhmätoimintaan osallistuminen, tiedottamisen merkitys osallistumiseen ja kokemukset Ihmisten Ilmoille - projektista. Ennen jokaista teemaa pidettiin pieni tauko ja kerrottiin haastateltavalle mistä seuraavaksi keskustellaan. Näin haastattelu eteni loogisessa järjestyksessä ja haastateltava pääsi virittäytymään seuraavaan aiheeseen. Haastatteluihin kului aikaa 25 minuutista 1,5 tuntiin. Haastattelut tallennettiin Lahden ammattikorkeakoululta lainatulla nauhurilla. Haastattelutilanteet olivat hyvin rauhallisia ja etenivät sujuvasti.

### 5.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä kaikissa laadullisissa tutkimuksissa ja se voidaan nähdä joko aineiston analyysiä ohjaavana väljänä teoreettisena kehyksenä tai yksittäisenä metodina (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Kerätyn aineiston analyysi ja tulkinta ovat tutkimuksen ydinasioita, sillä silloin tutkijalle selviää, millaisia vastauksia hän saa tutkimuksen alussa asettamiinsa tutkimusongelmiin (Hirsjärvi ym. 2007, 216).

Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa etsimällä tekstin merkityksiä, pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysi voidaan jakaa induktiiviseen eli aineistolähtöiseen tai deduktiiviseen eli teorialähtöiseen sisällönanalyysiin. Tässä opinnäytetyössä

käytettiin induktiivista sisällönanalyysiä, joka pyrkii vastaamaan tutkimuskysymyksiin tutkittavien näkökulmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2007, 103–108.)

Analyysimenetelmänä induktiivinen analyysi käsittää karkeasti kolme vaihetta: 1) aineiston redusoinnin eli pelkistämisen, 2) aineiston klusteroinnin eli ryhmittelyn ja 3) abstrahointin eli teoreettisten käsitteiden luomisen (Tuomi & Sarajärvi 2007, 108). Ensimmäiseksi aineisto litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi. (vrt. Hirsjärvi ym. 2007, 216–219.) Litteroitua aineistoa kerääntyi 51 A4 sivua. Tämän jälkeen tutkimuksen aineisto luettiin läpi useampaan kertaan ja siitä eroteltiin taulukkoon (Taulukko 2) ikääntyneiden ilmaisuja, jotka sopivat tutkimuskysymyksiin. Alkuperäiset ilmaukset pelkistettiin ja saman sisältöiset ilmaukset yhdistettiin merkiten kuitenkin ilmaisujen määrä.

Taulukko 2. Esimerkki alkuperäisten ilmausten pelkistäminen

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
...no mää on ainakii tullu ihmisten kanssa aina hyvin toimee ja ja tottunu siihen että minä saan räpättää ku iteksee asun... ku naama naama vasten pystyy haastamaan ni se on ihan toisenlaista...	Osallistui, koska kaipasi toisten ihmisten seuraa.
...niin ja sit tutustuu muihin ihmisiin...	Uusiin ihmisiin tutustuminen.
...niin siinä on sellanen, että muitakin ihmisiä siinä tapaa...	Muiden ihmisten tapaaminen.

Pelkistetyt ilmaisut jaettiin omiin alakategorioihin. Useammasta alakategoriasta muodostettiin yläkategoria eli tutkimustulos. Ensimmäisen taulukon valmistuttua huomattiin, ettei alkuperäisillä tutkimuskysymyksillä saada aineistosta sen pohjimmaista sanomaa selkeästi näkyville, joten tutkimuskysymyksiä muokattiin vastaamaan paremmin aineistosta nousevia tuloksia. Tämän jälkeen ilmaukset koottiin kahteen lopulliseen taulukkoon, johon lisättiin vielä yläluokat (LIITE 6),

Taulukkojen pohjalta kirjoitettiin tutkimustulokset. Kirjoitus vaiheessa luokkien nimiä vielä selkeytettiin. Kummallekin tutkimuskysymykselle oli oma taulukkonsa. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tavallista, että tutkimuskysymykset muuttuvat tutkimuksen edetessä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b).

Muuttuneet tutkimuskysymykset:

Millaiset tekijät ovat saaneet ikääntyneet osallistumaan projektiin?

→ Millaiset tekijät vaikuttavat ikääntyneiden osallistumiseen?

Millaisia kokemuksia ikääntyneillä on projektista?

→ Millainen merkitys projektilla on ollut ikääntyneille?

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet (n=9) olivat haastatteluhetkellä iältään 59–89 vuotiaita. Kaikki haastateltavat asuivat Lahden alueella alle kymmenen kilometrin päässä Lahden keskustasta. Kaksi osallistujista oli samasta kaupungin osasta, muuta asuivat eri puolella Lahtea. Suurimmalle osalle (n=8) ikääntyneistä perheenjäsenet olivat läheisimpiä. Myös ystävät (n=5), kerhokaverit (n=1) ja naapurit olivat ikääntyneille läheisiä. Jotkut ikääntyneistä (n=3) olivat kokeneet paljon menetyksiä, esimerkiksi kaikki sisarukset olivat menehtyneet.

Haastateltavien asuinpaikalla tai iällä ei ollut vaikutusta ajatuksiin osallistumisesta tai ryhmän merkityksestä, mutta läheisten ihmissuhteiden määrä ja sitä kautta yksinäisyys nosti ryhmän merkityksen sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisen vuoksi suuremmaksi.

Jaoin tutkimustuloksemme kolmeen yläluokkaan; ikääntyneiden osallistumista edistävät tekijät, ikääntyneiden osallistumista heikentävät tekijät ja projektin merkitys ikääntyneille.

### 6.1 Ikääntyneiden osallistumista edistävät tekijät

Haastatteluista selvisi neljä ikääntyneiden osallistumista edistävää tekijää, jotka olivat toive sosiaalisuuteen ja osallisuuteen, toiminnan edullisuus, toiminnan sijainti ja tiedottaminen.

#### **Toive sosiaalisuuteen ja osallisuuteen**

Haastatteluista ilmeni osallistujien osallistuneen projektiin, koska he halusivat uusia sosiaalisia kontakteja (n=1), kokivat yksinäisyyttä (n=1) tai kaipasivat muiden ihmisten seuraa (n=2).

*...tottunu siihen että minä saan räpättää ku iteksee asun... ku naama naama vasten pystyy haastamaan ni se on ihan toisenlaista...*

*...se on ollu tämä yksinäisyys, ku minä yksin asun ja olen...*

Toiset ikääntyneistä (n=3) taas halusivat löytää toimintaa ja tekemistä.

*...no siinä oli ainakin se, että siellä on erilaista toimintaa ja kahvia...*

Myös muiden ikääntyneiden osallistumisella oli merkitystä omaan osallistumiseen. Ikääntyneet kertoivat osallistuvansa mielellään muiden mukana (n=3) tai kysyvänsä ystävien mielipidettä osallistumiseen (n=1).

*Kyllä mä ensin soittasin taas niille kavereille ja kysyisin, että hei mitäs te tästä tuumaatte, että en mä varmaan ihan yksinäni lähtis ihan mihin tahansa.*

*...saahaan porukkaa kasaan sillein niin mielellään lähtee...*

Muiden ikääntyneiden kannustuksella oli ollut vaikutusta Ihmisten Ilmoille projektin -ryhmään osallistumiseen. Mukaan ryhmään on lähdetty ystävän (n=1) tai naapurin kutsumana (n=2).

*...ku tästki talost on kolme vai neljä ihmistä ainakin niin kato sen mukanahan lähti niinku mukaan...*

Ikääntyneet kertoivat, että kiinnostus toimintaa kohtaan edistää osallistumista. Myös vapaamuotoinen osallistuminen on tärkeää eli osallistuakseen ryhmään ei tarvitse kuulua mihinkään järjestöön.

*...riippuu siintä, että onks se mulle kiinnostavaa vai ei, jos ei oo ni sitten en lähe...*

*...itse en henkillökohtasesti oo niin kiinnostunu mistää järjestöistä, että tämmönen enempi vapaa...*

### **Toiminnan edullisuus**

Toiminnan edullisuus voidaan nähdä osallistumista edistävänä tekijänä. Suurin osa haastateltavista (n=8) kertoi, ettei Ihmisten Ilmoille – projektiin osallistumiseen vaikuta raha-asiat, koska projektin toiminta on osallistuneiden mielestä hyvin edullista. Monella (n=6) raha-asiat kuitenkin vaikuttivat muihin kuin projektin sisäisiin tapahtumiin osallistumiseen.

*...ne on ollu niin edullisia nyt jos johonkin on menty, niin että se ei todellakaan estä...*

*...tää on ollu aika edullinen...*



*...no siis tietysti sillä jonkinlainen osuus on, tässähän on pieneläkeläinen, jonkinlainen osuus, mut ei niinku ratkaseva...*

### **Toiminnan sijainti**

Tapahtuman tai toiminnan sijainnilla oli suuri vaikutus haastateltavien osallistumiseen. Lyhyt matka selkeästi edisti osallistumista. Sopivan lyhyeksi matkaksi ryhmätoimintaan osallistumiseen ikääntyneet arvioivat kävelymatkan (n=3) tai korkeintaan pyöräilymatkan (n=2). Kaiken kaikkiaan ikääntyneet olivat tyytyväisiä, koska Ihmisten Ilmoille – projektin ryhmät kokoontuivat omassa kaupunginosassa.

*...Tää on niin lähellä tässä, että jos ne kaikki tarjonnat ois tässä kävelymatkan päässä, ni varmaan osallistuis jokainen joka kerta...*

*Että tää on sitten just loistokas kun se on täällä omassa kaupunginosassa.*

*...No en minä nyt sitten oikeen tiedä, että miten kaukana tämmösiä voitais sitten ees pitää, niin että vanhoille ihmisille...*

Vain kahdella vastanneista (n=2) oli mahdollisuus lähteä ryhmään tai toimintaan osallistumisen vuoksi pidemmän matkan päähän, eli tässä tapauksessa automatkan päähän.

*...no ee tietysti itse ku pystyy liikkumaan hyvin ja muuta ja on autot ja nää nii pystyy menee ihan minne vaa.*

### **Tiedottaminen**

Haastatteluista kävi ilmi, että hyvä tiedottaminen edistää tapahtumiin ja ryhmätoimintaan osallistumista. Ikääntyneet kokivat toimivana ja hyvänä tiedottamisena etenkin ilmoituksen kaupan tai rappukäytävät ilmoitustaululla (n=5). He olivat osallistuneet ilmoituksen innoittamana esimerkiksi juuri Ihmisten Ilmoille –projektiin.

*Täytyy sanoa, että tuli semmonen lappu ilmoitustaululle.*

Myös henkilökohtainen kutsuminen (n=4) kasvokkain, puhelimitse tai kirjeellä koettiin hyväksi tavaksi tiedottaa tapahtumista ja toiminnasta. Mahdollisuus kysyä lisätietoja oli tärkeää osallistumisen kannalta.

*Postiluukusta, kyllä ne tulee katsottua semmoset kun niissä lukee päällä jo että mitä ne on, vaikka ne on kuoressakin.*

*Joo no kyllä se [puhelinsoitto], mä olen sitten kova kyselemään.*

Osa (n=4) haastateltavista koki myös lehti-ilmoituksen hyväksi tavaksi tiedottaa. Ilmoitus esimerkiksi ilmaisjakelulehdessä tavoittaisi haastateltavien mielestä hyvin ikääntyneet.

*Onhan se [ilmoitus] Uudes-Lahdessakin. Kato ne uskoo, me uskotaan painettuun sanaan.*

Lahden lähimmäispalvelu ry:n jäsenkirjeen (n=2) koettiin edistävän tapahtumiin osallistumista. Jäsenkirjeessä on informaatiota eri tapahtumista. Myös toisen ryhmän kautta saatiin tietoa toisista ryhmistä ja tapahtumista.

*Lähimmäispalvelulta tulee ihan säännöllisesti niitä kirjeitä ja siinä on aina niitä tapahtumia.*

Tapahtumiin ja toimintoihin osallistumista edisti ryhmän vetäjän antama informaatio (n=4). Valmiiksi haettu tieto edisti osallistumista.

*No kyllä se sitten niissä tapaamisissa annetaan paperit, painetut missä on selvät niinku nämä sävelet.*

*Kyllähän se tietysti aina etukäteisinfo ku täällä käy pitämässä viikottain sitä [ryhmää] nii kyllä [vetäjä] hyvin selittää sitä mitä on tulossa ja koska on tulossa ja muuta...on haettu se tieto mitä ihmiset haluaa.*

Haastateltavien mielestä ikääntyneiden kutsuminen tapahtumiin ja ryhmiin täytyisi hoitaa henkilökohtaisesti, jotta ikääntyneet, myös passiivisemmat, saataisiin osallistumaan.

*Esimerkiks ku meil on takapihalla toi keinu -- vanhusten kanssa, niitten kanssa pääsee hirveen hyvin juttuun ja niinku sen jos on joku asia minkä eestä niinku puhuu niin kyl niitten kans pääsee.*

*Mut jollain lailla se vetäjän idea tulla tohon kaupalle, se oli kauhean hyvä idea. Ensinnäkin niin siinä kaupalla käy tää tän alueen ihmiset.*

Myös laadukas tiedottaminen edistää haastateltavien tapahtumiin ja ryhmiin osallistumista. Ilmoituksen täytyy olla mielenkiintoinen (n=2), kiinnostava (n=1) ja houkutteleva (n=2). Ilmoituksen täytyy saada ikääntynyt liikkeelle.

*...jos se ois houkutteleva se ilmoitus siis sillälailla tiedäks siinä täytyy kuitenkin olla jotain siis se se niinkun saa sut liikkeelle...*

Ilmoituksen sisällön kuvaus (n=3), kuten tarkat tiedot tapahtumasta tai ryhmästä edistää toimintaan osallistumista. Ilmoituksesta on hyvä selvittää myös kuinka haastava ryhmä on kyseessä.

*Semmonen epämääräinen tieto ni ei kai se innosta. - - Epämääräinen niin sellain mikä jää arvailun varaan, siis nimenomaan tarkka ja hinta ja kellonajat.*

*...kattoo varmaa, että tuo ei ole liian vaikeeta mulle...*

## 6.2 Toimintaan osallistumista heikentävät tekijät

Haastatteluissa kävi ilmi, että haastateltavien toimintaan osallistumista heikensivät terveydentila, ympäristötekijät, elämäntilanne ja ryhmätoiminnan tarjonta.

### **Terveydentila**

Huono terveydentila heikensi muutaman haastateltavan tapahtumiin ja toimintoihin osallistumista. Esimerkiksi liikkuminen saattoi olla hankalaa (n=2) tai vointi ei muuten ole sallinut osallistumista (n=2).

*Mä olen kyllä tottunut liikkumaan, mutta nyt kun on jalat mitä on.*

*Sitten mulla on vielä sekin nyt mulla on ollu monenlaista terveydellistä ongelmaa tässä niinku ihan oikeesti ja ni sekin on rajoittanu mun osallistumistani.*

### **Ympäristötekijät**

Huono sää kuten kuuma ilma tai sade sekä talviaika heikensivät haastateltavien (n=2) osallistumista.

*Talvikuukausina kun on ja jos ilmatkin rajoittaa sitä liikkumista.*

Myös kaukainen tai vaikeakulkuinen sijainti heikensivät osallistumista. Yksi vastanneista (n=1) oli jopa lopettanut osallistumisen erääseen ryhmään liian pitkän matkan vuoksi. Myös vaikeakulkuinen maasto, kuten mäet heikensivät osallistumista.

*...kyllä ihan lähiympäristössä. en lähtis kauemmas.*

*...just ku me jäätiin sit pois tuolta ---, kun se on kaupungissa.*

*...en mä pysty kävelemään sinne, kun se on tuolla korkean mäen päällä.*

### **Elämäntilanne**

Haastateltavat (n=3) kertoivat rajoittavan elämäntilanteen ja aikataulujen sovittamisen olevan välillä hankalaa. Esimerkiksi päällekkäiset lääkäriajat ryhmän tai tapahtuman kanssa tai jatkuvasti saman tapahtumapäivät estivät osallistumisen.

*Ellei oo sitten yhtä aikaa joku lääkäriaika jonnekin.*

*...on niinkun kurja niinku usein tän projek.. tai tän kerhon toiminnatkin on mitä on näitä, no elokuvat on aina tiettyinä päivänä...*

### **Ryhmätoiminnan tarjonta**

Kaksi haastateltavista koki myös, ettei ikääntyneille tarkoitettua ryhmätoimintaa ole paljon tarjolla.

*...jotain [ryhmätoimintaa] on mut niit on ollu aika harvakee ku sillaila ei oo mitää semmosta organisaatiota mikä niinku tekis.*

### 6.3 Projektin merkitys ikääntyneille

Projektin merkitys ikääntyneille jaettiin kolmeen yläkategoriaan: sisältöä arkeen, vaikutus hyvinvointiin ja vaikutus osallisuuteen.

#### **Sisältöä arkeen**

Haastateltavat kertoivat projektin tuovan sisältöä arkeen. Ryhmän merkityksestä ikääntyneiden arkeen kertoi ryhmän tapaamispäivän odotus. Kun ikääntyneet kuvittelivat arkeaan ilman projektia, he kuvasivat arjen olevan köyhempää ja tylsempää. Vain yksi haastateltavista koki, ettei projektilla ole merkitystä hänen arkeensa.

*No näkeehän sen siinä tai ja näin kun odottaa tavallaan sitä – päivä -- sä todella tykkäät siitä.*

Haastateltavat kertoivat ryhmän myös lisäävän heidän aktiivisuuttaan arjessa. Projektin kautta ikääntyneet pääsivät osallistumaan erilaiseen toimintaan ja tapasivat muita projektiin osallistuneita ikääntyneitä myös ryhmien ulkopuolella.

*Me siis tunnetaan tuolla muuallakin ja jutellaan ja ollaan käyty kylissä, kyllä se sillälaila.*

#### **Vaikutus hyvinvointiin**

Projektilla on ollut merkitystä haastateltavien sosiaaliseen hyvinvointiin. Ikääntyneet kertoivat projektin lisänneen sosiaalisia kontakteja ja -suhteita sekä vuorovaikutusta muiden kanssa. Sen myös kerrottiin vähentäneen yksinäisyyttä. Ryhmästä löytää myös vertaisia. Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyi osallistuminen tuoma tunne johonkin ryhmään kuulumisesta ja siihen itse osallistumisesta.

*...että sillein on vähän elämässä kiinni vielä, ei oo niinku yksinään jääny...*

*Kyllähän sieltä on tullu kuitenkin lisää ystäviä ja tuttavvia.*

*Se tuo sillä tavalla rikkautta, että kun sitä on tutustunut uusiin ihmisiin myös, vaikka niistä ei tuu sillä tavalla nyt mitään läheisiä, ni on se kiva kauppareissullakin, kun nähdään ni kyllä se on niinku*

*kiva ku näkee semmosen tutun ja sitten taas juttu luistaa, että kyllä se mukavaa on.*

*...et jos tää nyt loppuu niin se on sit istä lähetään hakemaan niinku vertaista.*

Joillakin itseään sosiaalisesti aktiiviseksi kuvanneilla haastateltavilla projektiin osallistuminen ei kuitenkaan ollut vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin kuten ystävyysuhteisiin tai vuorovaikutukseen muiden kanssa.

*No ehkä ei mulle [ole merkitystä sosiaalisiin suhteisiin], mulla on niin paljon kylässä käyviä ja muutenki, ku mä oon niin kova puhumaan. Mä tunnen näitä ihmisiä paljon.*

Projektilla on ollut vaikutusta myös haastateltavien psyykkiseen hyvinvointiin. Projektia kuvattiin virkistävänä ja iloisena tapahtumana, joka oli monelle ”henkireikä”. Ryhmän merkitystä korostettiin ja sitä pidettiin tärkeänä.

*...että kyllä siitä virkistystä on siitä kerhosta.*

*Tää ikäihmisten kerho on henkireikä mulle.*

### **Vaikutus osallisuuteen**

Suurin osa haastateltavista koki merkitykselliseksi projektin osallistavuuden. Tapahtumiin osallistumisen kerrottiin lisääntyneen ja monipuolistuneen projektin myötä. Aktiivisimmille haastateltaville projektilla ei kuitenkaan ole ollut vaikutusta tapahtumiin ja toimintoihin osallistumiseen.

*Sil on iso merkitys, on kyllä aktivoinu paljon. Näen kaikkia erilaisia tapahtumia ja toimintoja.*

*Se on lisännyt [tapahtumia ja toimintoja] huomattavasti ja monipuolistanu.*

Haastateltavat kokivat tekemisen ja toiminnan häviävän projektin loppumisen myötä. Projektin loppumisen kuvattiin jättävän tyhjän olon ja se aiheutti monelle ikävää ja surua.

*En toivo loppua! tää sais jatkua ainaki ihan niin kauan ku minä elän.*

*Mitäs me kaikki ikääntyneet sitten tehdään, että kyllä tää on niinku tarpeellinen ja sitten on varmasti porukassa semmosiakin, jotka jää niinku sitten yksinäiseks. En minä suostu jäämään.*

## 7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata tekijöitä, jotka ovat saaneet ikääntyneet osallistumaan Ihmisten ilmoille -projektiin sekä kuvata projektin merkitystä ikääntyneille. Tavoitteena oli tuottaa Lahden Lähimmäispalvelu ry:lle tietoa Ihmisten Ilmoille -projektista projektiin osallistuneiden ikääntyneiden näkökulmasta.

### 7.1 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tulokset kuvaavat yhdeksän Ihmisten Ilmoille – projektiin osallistuneen ikääntyneen ajatuksia projektin merkityksestä ja osallistumisesta. Saadut tulokset eivät ole tilastollisesti yleistettäviä, sillä laadullisella tutkimuksella kerätty aineisto kuvaa tutkittavien omia kokemuksia ja siksi jokainen tutkimus on ainutkertainen (Hirsjärvi ym. 2007, 157). Tutkimus tehtiin Lahden Lähimmäispalvelu ry:lle toukokuussa 2014. Tulokset kuvastavat ikääntyneiden sen hetkisiä ajatuksia projektista ja osallistumisesta.

Ihmisten Ilmoille – projektin tavoitteena oli tavoittaa yli 75-vuotiaat ja muut syrjäytymisvaarassa olevat ikääntyneet. Tutkimukseen osallistui viisi ennen vuotta 1939 syntynyttä eli yli 75-vuotiasta ikääntynyttä. Neljä tutkimukseen osallistuneista olivat alle 75-vuotiaita. Kaikki tutkimukseen osallistuneet asuivat kotonaan ja seitsemän heistä yksin. Niemelän (2009) mukaan yksin asuminen, joka johtuu esimerkiksi puolison menettämisestä, voi lisätä riskiä syrjäytymiselle. Routasalon ym. (2005, 31) toteuttaman kyselytutkimuksen mukaan yksin asuminen altistaa ikääntyneet myös yksinäisyydelle, mikä lisää edelleen syrjäytymisriskiä. Tässä suhteessa projektin voi katsoa tavoittaneen kohderyhmänsä melko hyvin.

Niin Niemelän (2009) kuin Routasalon ym. (2005, 31) mukaan myös sosiaalisten suhteiden vähyys altistaa ikääntyneen yksinäisyydelle ja syrjäytymiselle. Tähän tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet kertoivat kuitenkin omaavansa varsin monipuolisia ihmissuhteita. Merkityksellisiksi ihmissuhteiksi mainittiin sisarukset, lapset, lastenlapset, naapurit ja ystävät, joihin oltiin yhteydessä



viikoittain. Yksi ikääntyneistä mainitsi merkityksellisiksi ihmissuhteiksi Ihmisten Ilmoille – projektin kerhokaverit.

Kaksi ikääntyneistä kertoi ajoittain kokeneensa yksinäisyyttä, kun seitsemän ikääntyneistä kertoi, etteivät ole kokeneet itseään yksinäisiksi. Monet haastateltavista vaikuttivat sosiaalisesti aktiivisilta. He arvioivat projektia yksinäisyyden kannalta tärkeiksi muille ryhmään osallistuville, mutta eivät kokeneet sillä olevan merkitystä omaan yksinäisyyteen. Routasalon ym. (2005, 25) tutkimuksessa ilmeni, että ei-yksinäiset ikääntyneet olivatkin yksinäisiä aktiivisempia osallistumaan erilaisiin tapahtumiin. Myös Haarnin (2010) tutkimuksessa ikääntyneiden oma aktiivisuus nousi osallistumisen kannalta tärkeäksi tekijäksi.

Toisaalta yksinäisyys on aiheena vaikea ja se saattaa olla monelle arka asia. Yritimme ottaa tämän huomioon jättämällä aiheen käsittelyn haastattelussa viimeisimmäksi. Kaikki eivät välttämättä kuitenkaan olleet valmiita puhumaan kokemastaan yksinäisyydestä tuntemattomien ihmisten kanssa haastattelutilanteessa. Tämä saattaa vaikuttaa myös tutkimuksen tuloksiin koetusta yksinäisyydestä ja Ihmisten Ilmoille – projektin vaikutuksesta yksinäisyyden kokemukseen. (vrt. Pitkälä ym. 2007, 109.)

Tutkimuksessa kartoitimme osallistumista edistäviä tekijöitä. Osallistumisen syiksi ikääntyneet kertoivat tarpeen sosiaalisuuteen ja osallisuuteen. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin Haarnin (2010, 140–142) tutkimuksessa. Joillekin Haarnin tutkimuksen mukaan oli tärkeää tekeminen ja itsensä ilmaisu, toisille taas yhteisö ja mahdollisuus sosiaalisuuteen. Ihmisten Ilmoille -projektiin osallistumisen syiksi eräs haastateltavista kertoi, että hän halusi toimintaa, toinen puolestaan kaipasi toisten seuraa ja kolmas ilmoitti vain olevansa luonteeltaan sellainen ihminen, joka haluaa osallistua. Yksi haastateltavista kertoi, että oli osallistunut toimintaan saadakseen ystävänsä osallistumaan.

Haastateltavien mukaan muiden ikääntyneiden osallistuminen vaikuttaa omaan osallistumiseen. Yksin lähteminen ei ollut osallistujille niin helppoa, kuin yhdessä lähteminen. Osa haastateltavista oli lähtenyt mukaan Ihmisten Ilmoille – projektiin toisen ikääntyneen kutsumana. Naapurit tai ystävä olivat kutsuneet

haastateltavan tutustumaan toimintaan. Eräs haastateltavista mainitsi, ettei yksin lähtisi mihinkään uuteen toimintaan vaan kysyisi ystävän mielipidettä osallistumiseen. Näyttää siltä, että yksinäiselle ikääntyneelle kynnys osallistua uuteen toimintaan voi olla varsin suuri. Haastateltavat itsekin pohtivat, kuinka vaikeaa on saada yksinäisiä ikääntyneitä mukaan toimintaan ja ehdottivat hakeutumista paikkoihin, joissa ikääntyneet yleensä viihtyvät. Myös Uotila (2011b, 255) mainitsee artikkelissaan tällaisen etsivätoiminnan keinoksi syrjäytyneiden ikääntyneiden tavoittamiseen.

Tämän tutkimuksen mukaan toimintaan osallistumista edistää toiminnan kiinnostavuus. Toimintaan osallistutaan, jos se koetaan itselle mielenkiintoiseksi ja merkitykselliseksi. Tämä tukee myös Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksen tavoitteita, joissa korostetaan ikääntyneiden osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia sekä mahdollisuutta tehdä valintoja ja osallistua itselle mielekkääseen toimintaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013b). Haastateltavat kertoivat oman toimintaan osallistumisensa monipuolistuneen Ihmisten Ilmoille – projektin myötä, sillä projekti tarjoaa paljon vaihtoehtoja.

Toiminnan edullisuus vaikuttaa positiivisesti toimintaan osallistumiseen. Ihmisten Ilmoille – projektiin ja projektin kautta tulleisiin tapahtumiin osallistuminen oli haastateltavien mukaan helppoa niiden edullisuuden vuoksi. Muihin tapahtumiin osallistumista vaikeuttivat niiden kustannukset. Pieni eläke ja köyhyys altistavatkin ikääntyneen tutkimusten mukaan syrjäytymiselle ja yksinäisyydelle, sillä ne vaikuttavat suoraan ikääntyneen osallistumismahdollisuuksiin (Niemelä 2009; Routasalo ym. 2005, 29). Lahden seudulla on tilastojen mukaan suuri määrä pienituloisia eläkeläisiä ja toimintaan osallistuminen voi näin olla liian kallista eläketuloihin verrattuna (Lahden ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2011–2020 2011, 25). Näin ei kuitenkaan näyttäisi olevan Ihmisten Ilmoille – projektissa.

Toiminnan sijainti vaikuttaa ikääntyneiden osallistumiseen, sillä naapurusto, tarjolla olevat palvelut ja toiminta määräytyvät asuinpaikan mukaan. Myös liikkumismahdollisuudet ovat sidoksissa elinympäristöön. (Haarni 2010, 86–87.) Omassa kaupunginosassa tapahtuva toiminta koettiin hyväksi niin tässä kuin Haarninkin (2010, 86–90) tutkimuksessa. Kaupunginosan perusteella kuulutaan yhteisöön, josta ollaan ylpeitä. Tässä tutkimuksessa moni haastateltavista kokivat

mielekkääksi tavata sattumalta ryhmään osallistujia esimerkiksi lähikaupassa ja samalla vaihtaa kuulumisia. Myös Haarni (2010, 90) sai tutkimuksestaan samankaltaisia tuloksia. Ihmisten Ilmoille – projektin läheinen sijainti helpotti osallistumista. Moni haastateltavista mainitsi, etteivät he lähtisi ryhmätoiminnan perässä kovinkaan kauas. Viikoittaisen osallistumisen kannalta haastateltavat kokivat hyväksi ikääntyneille sopivan, tarpeeksi lyhyen kävelymatkan. Myös Haarnin (2010, 90) ja Nurmelan (2012, 44) tutkimuksessa monille ikääntyneille tärkeää osallistumisen ja liikkeelle lähtemisen kannalta oli paikan sijainti lähellä kotia.

Toimeksiantajan toiveesta tarkastelimme myös tiedottamisen vaikutusta ikääntyneiden osallistumiseen. Haastatteluista kävi ilmi, että hyvä tiedottaminen on keskeisessä asemassa tapahtumiin ja ryhmätoimintaan osallistumisen kannalta. Haastateltavien mielestä hyvää tiedottamista olivat ilmoitukset yleisissä tiloissa, henkilökohtainen kutsuminen, ryhmän vetäjän antama informaatio ja lehti-ilmoitukset. Myös Kukkasen (2005) mukaan ikääntyneille on tärkeää, että he näkevät faktat paperilla ja pystyvät kommunikoimaan suoraan myyjän kanssa. Haastateltavat kuvasivat tutkimuksessamme myös tiedottamisen hyvän laadun olevan tärkeää. He tarvitsevat esimerkiksi ilmoituksessa tarkkaa tietoa toiminnan sisällöstä tehdäkseen päätöksen. Myös Kukkanen (2005) on tehnyt samankaltaisia havaintoja.

Käsittelimme tutkimuksessamme myös toimintaan osallistumista heikentäviä tekijöistä. Terveystila näyttäisi vaikuttavan ikääntyneiden osallistumismahdollisuuksiin. Routasalon ym. (2005, 18) tutkimuksessa ilmeni, että yksinäisyyttä kokevat ikääntyneet kokivat itsensä selvästi sairaammiksi kuin ei-yksinäiset. Yksinäisyyden syyksi sairauden ja heikentyneen toimintakyvyn mainitsi noin 80 % yksinäisistä ikääntyneistä. Haarnin (2010, 120) mukaan eläkeikäisten osallistumisen edellytyksenä on sellainen toimintakyky, joka mahdollistaa heidän liikkumisensa paikasta toiseen, mutta myös mahdollisuuden kuulla, nähdä ja ymmärtää. Tässä tutkimuksessa muutama haastateltavista kertoi, että terveystila ei aina sallinut osallistumista. Osallistumista vaikeutti erityisesti huonontunut liikuntakyky.

Tässä tutkimuksessa aikataulut koettiin osallistumista vaikeuttavana tekijänä. Esimerkiksi lääkäriaika mainittiin esteeksi toimintaan osallistumiseen. Haarni (2010, 164) kuvaa tutkimuksessaan, että toimintaan osallistuminen ja muu elämä lomittuvatkin keskenään. Erityisesti tehtävät lähipiirissä kuten omaishoitajuus ja lastenlasten hoitaminen asetettiin osallistumisen edelle. Myös tässä tutkimuksessa eräs haastateltavista kertoi osallistumismahdollisuuksiaan rajoittavan läheisen hoitaminen.

Haastatteluista ilmeni, että osallistumista heikensi tarjolla olevan toiminnan vähäisyys. Osa haastateltavista koki, ettei heidän tarpeisiinsa vastaavaa toimintaa ole riittävästi tarjolla. Kuitenkin osa haastateltavista kertoi osallistuvansa monipuolisesti myös muuhun toimintaan Ihmisten Ilmoille -projektin lisäksi. Haarnin (2010, 75–77) tutkimuksessa, joka toteutettiin pääkaupunkiseudulla, ilmeni, että eläkeikäisille oli varsin paljon tarjolla monipuolista toimintaa. Lahden seudullakin yhdistykset ja eläkeläisjärjestöt tarjoavat melko runsaasti toimintaa ikääntyneille. Täällä ongelmaksi nousevat kuitenkin eläkeläisten matala tulotaso sekä järjestöjen ja yhdistysten kokoontumispaikkojen vähäisyys. Muun kuin järjestö- ja yhdistystoiminnan hinta voi olla liian suuri eläketuloihin verrattuna. Myöskään mahdollisuus liikkua toiminnan perässä Lahden alueella ei ole kaikille mahdollista. Esimerkiksi ikääntyneille tarkoitettu Helmi- palvelutaksi ei toimi koko Lahden alueella ja bussilla kulkeminen voi olla hankalaa. (Lahden ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2011–2020 2011, 25–26.)

Tutkimuksessa selvitettiin myös Ihmisten Ilmoille -projektin merkitystä ikääntyneille. Projektilla näyttää kaiken kaikkiaan olleen suuri merkitys haastateltaville ja haastateltavat kertoivat projektista positiiviseen sävyyn. Projekti toi ikääntyneiden arkeen sisältöä, sillä oli merkitys hyvinvointiin ja osallisuuden kokemiseen.

Tutkimuksessa selvisi, että Ihmisten Ilmoille -projektilla oli merkitystä haastateltavien sosiaaliseen hyvinvointiin osallistumisen tunteen ja toisten kanssa olemisen merkityksellisyyden kautta. Yhdeksi näkökulmaksi myös Haarnin (2010, 125; 166) tutkimuksessa nousi osallistumisen tuoma aktiviteetti ja tekeminen, mutta myös yhteisö, joka muodostuu tekemisen ympärille. Yhdessä tekeminen toi mielihyvää ja hauskuutta. Vuorovaikutus muiden kanssa toi sisältöä

ja vaihtelua elämään ja sillä pyrittiin ehkäisemään yksin jäämistä. Myös Karhisen (2009, 21) mukaan toisten ihmisten kanssa toimiminen ja tekeminen ovat ikääntyneille tärkeää.

Ihmisten Ilmoille – projektilla on ollut merkitys myös haastateltavien psyykkiseen hyvinvointiin. He kuvasivat toimintaa virkistävänä ja tapahtumien tuovan iloa. Myös Haarnin (2010, 167) mukaan ikääntyneiden näkökulmasta itse toimintaan osallistuminen on etu: siitä on hyötyä ja iloa. Haarnin (2010) mukaan osallistuminen virkistää. Ihmisten Ilmoille – projektiin osallistuneet ikääntyneet kertoivat, että he odottivat toimintaan osallistumista jo etukäteen ja kuvasivat ryhmän tapaamisia ”henkireikäneä”. Myös Karhinen (2009, 21) on saanut tutkimuksellaan samankaltaisia tuloksia. Hänen tutkimuksessaan kävi ilmi, että osallistuminen oman asunnon ulkopuolella koettiin juhlahetkeksi.

Ihmisten Ilmoille –projektilla on ollut merkitystä myös osallisuuden kokemukseen. Haastateltavat kuvasivat osallistumisensa erilaisiin toimintoihin monipuolistuneen ja aktiivisuutensa lisääntyneen projektin myötä. Projektin vetäjä ehdottaa osallistujille erilaisiin tapahtumiin osallistumista, mikä tekee eri tapahtumien löytämisestä ja niihin osallistumisesta helpompaa. Osallisuuden kokemus lisääntyy myös silloin, kun kokee merkitsevän yhteisön olevan saatavilla (Nurmela 2012, 46).

Ihmisten Ilmoille – projektin tärkeydestä kertoo myös se, kuinka haastateltavat reagoivat projektin loppumiseen. Haastateltavat kertoivat, että projektin loppuminen jättää tyhjän olon ja kuvasivat tekemisen ja vertaistuen häviävän. Projektin loppuminen herätti osallistujissa negatiivisia tunteita, kuten surua ja ikävää. Kaikki osallistajat toivoivat projektille jatkoa jossain muodossa ja useimmat toivoivat ryhmäläisten säilyttävän yhteyden toisiinsa vaikka ryhmätapaamiset loppuisivatkin.

## 7.2 Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli tuottaa Lahden Lähimmäispalvelu ry:lle tietoa Ihmisten Ilmoille – projektista, jotta Lahden Lähimmäispalvelu ry:n on mahdollista kehittää toimintaansa. Tästä tutkimuksesta saatua tietoa voidaankin

hyödyntää suunnitelmassa uusia tapahtumia, toimintaa ja ryhmätoimintaa ikääntyneille. Tutkimus tarjoaa myös tietoa siitä miten passiivia ja syrjäytymisvaarassa olevia ikääntyneitä voidaan tavoittaa. Lahden Lähimmäispalvelu ry. saa tästä tutkimuksesta myös tietoa omasta toiminnastaan ja toiminnan merkityksestä siihen osallistuneille ikääntyneille. Lahden Lähimmäispalvelu ry. voi myös kehittää omaa toimintaansa tulosten avulla.

Ihmisten Ilmoille – projekti on edistänyt ikääntyneiden osallisuuden kokemusta, mikä on hyvin tärkeää. Sillä on ollut suuri merkitys ikääntyneiden osallisuuden ja arjen kokemuksille. Osallistujat tapasivat toisiaan ryhmän ulkopuolella, odottivat seuraavaa tapaamista ja tekivät tehtäviä, joita olivat saaneet ryhmän kautta.

Kaiken kaikkiaan haastateltavilla oli hyvin positiivinen kuva Ihmisten Ilmoille – projektin toiminnasta. Projektilla on ollut ikääntyneille suuri merkitys ja uudelle samankaltaiselle projektille vaikuttaa haastattelujen perusteella olevan kysyntää. Tapahtumia, ryhmiä tai toimintoja järjestettäessä täytyy huomioida, ettei toiminta ole liian haastavaa, liian kaukana tai liian kallista. Ikääntyneiden osallistumista edistää myös mahdollisuus osallistua tapahtumiin ryhmänä. Ihmisten Ilmoille – projekti olikin enemmän kuin vain ryhmätoimintaa. Sen kautta pääsi osallistumaan tapahtumiin, joihin ikääntyneiden ei tulisi lähdettyä yksin. Projekti onkin näin onnistunut tavoitteessaan motivoida ikääntyneitä toimimaan aktiivisesti kotinsa ulkopuolella.

Uutta, yhteisöllistä ja osallisuutta lisäävää toimintaa järjestettäessä on kuitenkin huomioitava, että ensin on tavoitettava passiivinen ja syrjäytymisvaarassa oleva ikääntynyt. Haastateltavatkin tiedostivat, että passiiviset ja syrjäytyneet ikääntyneet on vaikea tavoittaa. He miettivät, miten passiiviset ikääntyneet voitaisiin saada mukaan toimintaan ja kuinka he itse kutsuisivat heitä mukaan. Haastateltavilla oli yhtenäinen näkemys siitä, että henkilökohtainen kutsuminen olisi varmin tapa saada ikääntynyt osallistumaan. Yksi tehokkaana pidetty tapa oli ovelta ovelle kiertäminen ja keskusteleminen. Käytännössä tähän tarvitaan paljon resursseja, minkä haastateltavat itsekkin tiedostivat. Toinen ehdotettu menetelmä oli hakeutuminen ikääntyneiden seuraan esimerkiksi kerrostalojen pihakeinuun. Hakeutuminen paikkoihin, joissa ikääntyneet viihtyvät voi ollakin tehokas tapa tavoittaa passiivinenkin ikääntynyt. Haastateltaville oli myös tärkeää saada tarkat

tiedot toiminnasta. Myös mahdollisuus kysyä tarkempia tietoja toiminnasta, koettiin tärkeäksi.

Jatkotutkimusaiheita voisi olla kartoitus ikääntyneiden kiinnostuksen kohteista: Millaista sisältöä he toivoisivat ryhmätoiminnalle ja millaisista tapahtumista he olisivat kiinnostuneita? Erityisen mielenkiintoista olisi myös tavoittaa haastateltavaksi passiivinen ja syrjäytynyt ikääntynyt, joka ei osallistu mihinkään toimintaan tai ryhmään ja selvittää, miksi kotoa lähteminen on vaikeaa ja miten syrjäytynyt ikääntynyt kokee aktiiviseen toimintaan osallistumisen. Tällaisen ikääntyneen tavoittaminen ja saaminen haastateltavaksi on kuitenkin hyvin haastavaa, kuten tästäkin tutkimuksesta voi päätellä.

### 7.3 Tutkimuksen eettisyys

Eettisesti hyvän tutkimuksen tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Tässä tutkimuksessa eettisyydestä huolehdittiin niin, että tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Kaikille tutkimukseen osallistujille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet sekä pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Osallistujille painotettiin haastattelutilanteissa, että heidän on mahdollista, niin halutessaan, keskeyttää tutkimus ja/tai kieltää heiltä saadun tutkimusaineiston käyttö, missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

Tutkimukseen osallistuvien anonymiteetistä huolehdittiin hyvin. Pyrimme huolehtimaan anonymiteetistä luomalla mahdollisuuden osallistua tutkimukseen ottamalla yhteyttä tutkijoihin niin, ettei muu ryhmä tai ohjaaja saa sitä tietää. Näin osallistujalle itselleen jäi valinta siitä, kertooko hän osallistumisestaan muille. Valitettavasti yhteydenotto ja informaatio kirjettä (LIITE 3) ei ollut jaettu projektiin osallistuneille. Tilat, joissa haastattelu toteutettiin, olivat rauhalliset ja sallivat haastateltaville yksityisyyden. Kaksi haastateltavaa kuitenkin törmäsivät toisiinsa matkalla haastatteluun. Haastatteluun osallistumisesta oli mahdollisuus kieltäytyä missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

Tutkimuksen eettisiin periaatteisiin kuuluu kaiken vahingoittamisen välttäminen, erityisesti henkisten haittojen välttäminen. Tutkimustilanteissa tutkittavia ja heidän kokemiaan tunteita kohdeltiin kunnioittavasti ja arvostavasti. Osallistujien eleitä, ilmaisuja ja kaikenlaisia merkkejä esimerkiksi kiusaantumisesta, pelokkuudesta tai liiasta väsymyksestä seurattiin. Jos joitakin näistä olisi haastattelujen aikana ilmennyt, haastattelut olisi voitu keskeyttää. (vrt. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009,7.)

Tutkimuksen kirjallinen asu pyrittiin pitämään mahdollisimman neutraalina valitsemalla julkaistavat alkuperäiset ilmaukset niin, ettei niissä ole yksityiskohtaisia tietoja osallistuneista ja samantapaisia ilmauksia oli useammasta haastattelusta. Kirjoitusasu on pyritty pitämään mahdollisimman neutraalina, eikä mitenkään kantaa ottavana. Tutkijoiden oma pohdintaosuus on erotettu selkeästi varsinaisista tutkimustuloksista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009,7.)

Tutkimuksen eettisyys edellyttää myös osallistujien yksilöllisyyden suojelemista koko tutkimuksen ajan. Haastatteluilla kerätty tunnisteellinen aineisto säilytettiin huolellisesti ja sitä pääsivät lukemaan ainoastaan tutkijat. Aineiston siirroissa oltiin huolellisia ja turhia sähköisiä siirtoja pyrittiin välttämään. Tunnistetiedot yhteydenottoja varten säilytettiin erillään kerätystä aineistosta. Myös vaitiolovelvollisuus satoi koko tutkimuksen ajan ja sen jälkeen kumpaakin tutkijaa. Lopulliseen tutkimusraporttiin jäävät tiedot osallistujista mietittiin huolellisesti, jotta ketään tutkimukseen osallistunutta ei pysty tunnistamaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7–8)

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti kaikkea epärehellisyyttä vältettiin sekä teoria- että tutkimuksellisessa osuudessa. Kirjallisessa osuudessa ei ole plagiointia. Tutkimuksen tuloksia ei yleistetty ilman kriittistä tarkastelua.

#### 7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus pyrittiin varmistamaan selkeällä ja riittävällä sekä avoimella dokumentoinnilla tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Näin lukija pystyy seuraamaan tutkimuksen etenemistä sekä tehtyjä päätelmiä ja havainnoida itse tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimusmenetelmät valittiin tutkimustehtävän ja



tutkimusongelmien mukaisesti ja valittujen metodien käyttö perusteltiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2007, 159–166.)

Luotettavuutta lisää laadukas tutkimusaineisto. Laadukas haastatteluaineisto varmistettiin etukäteen tehdyllä haastattelurungolla, joka testattiin ennen varsinaisia haastatteluja. Testauksen jälkeen haastattelurunkoon tehtiin vielä muutoksia. Haastattelutilanteen alussa painotimme haastateltaville heidän omien kokemustensa esiin tuomista ja niiden tärkeyttä meidän tutkimuksellemme. Osa haastattelukysymyksistä oli hieman haastavia tai vaikeasti ymmärrettäviä. Pyrimme parhaamme mukaan selittämään kysymyksiä auki. Osassa haastatteluista yritimme viedä haastattelua eteenpäin hieman keskustelevammalla otteella, koska tunsimme, ettemme saa pelkkiä kysymyksiä esittämällä vastauksia. Pyrimme kuitenkin välttämään haastateltavan mielipiteisiin vaikuttamista tai omien mielipiteidemme esittämistä.

Osa tutkimukseen osallistujista kertoi ryhmän ehdottaneen heitä haastateltaviksi. Pohdimmekin, valikoituiko haastateltaviksi projektin aktiivisimmat jäsenet. Ryhmäläisille ei myöskään ollut jaettu kutsukirjettä tutkimukseen, niin kuin oli tarkoitus vaan he olivat ilmoittautuneet ohjaajalle. Ryhmädynamiikka on siis voinut vaikuttaa haastateltavien valintaan.

Haastattelijoina oli jokaisessa haastattelutilanteessa kaksi. Haastattelua varten tarvittava tekninen välineistö huolehdittiin toimintakuntoon ennen haastatteluja. (vrt. Hirsjärvi & Hurme 2010, 184–185.) Jokaisesta haastattelusta täytettiin haastattelupäiväkirjaa, johon kirjattiin haastattelun tunnelmia ja siihen mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä (Nieminen 2006, 216–217).

Haastattelutilanteet olivat pääosin rauhallisia. Yhdessä haastattelussa paikalla oli haastateltavan aviopuoliso toisessa haastattelussa taas haastateltavan sisarus. Molemmissa haastatteluissa läheiset eivät olleet samassa tilassa, eikä läheisen läsnäolo vaikuttanut tutkimuksen kulkuun. Haastattelun saattoi keskeyttää esimerkiksi puhelimen soiminen. Puheluiden aikana haastattelu keskeytettiin ja puhelun päätyttyä kerrattiin mihin jäätiin. Haastatteluviikolla ilma oli helteinen, mikä saattoi vaikuttaa hieman haastateltavien vireystilaan. Kaksi haastateltavista ilmoitti suoraan helteen väsyttävän heitä.

Aineiston analyysin luotettavuus varmistettiin riittäväällä dokumentoinnilla. Analyysissä huomioidaan, että tutkijoiden subjektiivinen näkemys vaikuttaa aineiston analyysiin. Lukijalle annetaan myös mahdollisuus pohtia aineistoa suorien lainausten kautta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2007, 160.)

## LÄHTEET

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä – Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press

Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: PS-kustannus, 77 – 95

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hovila, E., Blomqvist, L. & Pitkälä, K. 2007. Yhdessä elämyksiä arkeen – yksinäisyysinterventiotutkimus perustana ryhmätoiminnan kehittämiseksi. Teoksessa: Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) 2007. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, toinen painos, 122 – 129.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta [viitattu 5.12.2014]. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Ihmisten ilmoille - Ihmisten ilmoille projekti. 2014.Lahden Lähimmäispalvelu ry [viitattu 24.2.2014]. Saatavissa: [http://www.lahdenlahimmaispalvelu.fi/lahden\\_lahimmaispalvelu\\_ry/projektit/ihmisten\\_ilmoille/](http://www.lahdenlahimmaispalvelu.fi/lahden_lahimmaispalvelu_ry/projektit/ihmisten_ilmoille/)

Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen - tutkimus ystäväpiiri-toiminnasta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto [viitattu 25.2.2014]. Pro Gradu. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201211243066.pdf?sequence=1>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Karhinen, P. 2009. Matkalla palvelutaloon - Ikääntyneiden käsityksiä merkityksellisestä toiminnasta ja odotuksia siinä tapahtuvista muutoksista palvelutaloon muutettaessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto [viitattu 14.12.2014]. Pro Gradu. Saatavissa:

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/20095/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200905131588.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/20095/URN_NBN_fi_jyu-200905131588.pdf?sequence=1)

Karisto, A., Koskimäki, T. & Seppänen, M. 2013. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Haapola, I., Karisto, A. & Fogelholm, A. (toim.) Vanhuusikä muutoksessa. Ikihyvä Päijät-Häme –tutkimuksen tuloksia 2002 – 2012. Päijät-Hämeen Sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän julkaisuja 72, 2013, 41 – 49.

Kukkanen J. 2005. Markkinointi ikäihmisille [viitattu 15.12.2014]. Saatavissa: [http://www.comlab.hut.fi/opetus/501/OLO2\\_kooste5.pdf](http://www.comlab.hut.fi/opetus/501/OLO2_kooste5.pdf)

Lahden ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2011 – 2020. 2011. Lahti [viitattu 14.12.2014]. Saatavissa: [http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/AA2407584D9C5A93C22578AE003585CF/\\$file/hyvointi\\_suun20070.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/AA2407584D9C5A93C22578AE003585CF/$file/hyvointi_suun20070.pdf)

Lahden Lähimmäispalvelu ry. 2014. Lahden lähimmäispalvelu ry [viitattu 24.2.2014]. Saatavissa: [http://www.lahdenlahimmaispalvelu.fi/lahden\\_lahimmaispalvelu\\_ry/](http://www.lahdenlahimmaispalvelu.fi/lahden_lahimmaispalvelu_ry/)

Niemelä, A-L. 2009. Ketkä ovat syrjäytyneitä? Teoksessa Engeström, Y., Niemelä, A-L., Nummikoski, J. & Nyman, J. (toim.) Lupaava kotihoito – Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus, 25 – 47

Nieminen, H. 2006. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1. - 3. painos. Porvoo: WSOY. 215 - 221.

Nurmela, T. 2012. Sosiaalisen osallisuuden ilmeneminen ikääntyneiden arjessa. Lappi: Lapin yliopisto [viitattu 15.12.2014]. Pro Gradu. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74666/Nurmela.Timo.pdf?sequence=1>

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy

Näränen, T-K., Savilahti, R. & Vainio, P. (toim.) 2003. Ikäihmisen hyvinvointiohjelma. Lahden vanhuspoliittinen ohjelma vuoteen 2010, Osa 2 [viitattu 28.3.2014]. Saatavissa: [http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/D52F151CAD0F1305C22570760023DE22/\\$file/Ik%C3%A4ihmisten%20hyvinvointiohjelma.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/D52F151CAD0F1305C22570760023DE22/$file/Ik%C3%A4ihmisten%20hyvinvointiohjelma.pdf)

Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) 2007. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. 2. painos. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Pohjolainen, P., Ponsi, V. & Pulkkinen, M. 2010. Yksinäisyys ikäihmisten ongelmana – Yhdessä –projektin tuloksia. Gerontologia -lehti 2/2010, 207–209.

Projektisuunnitelma kolmivuotiselle IHMISTEN ILMOILLE -projektille vuosille 2012-2014. 2011. Lahden Lähimmäispalvelu ry.

Pynnönen, K. 2006. Sosiaalinen aktiivisuus kotona asuvana selviytymisen ennustajana ikääntyvillä ihmisillä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto [viitattu 12.1.2015]. Pro Gradu. Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8381/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006396.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8381/URN_NBN_fi_jyu-2006396.pdf?sequence=1)

Routasalo, P. 2010. Yksinäisyyden lievittäminen. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. 1. – 2. painos. WSOYpro Oy. 184–195.

Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 19–35.

Routasalo, P., Pitkälä, K., Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys – Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 3. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Routasalo, P., Tilvis, R., Kautiainen, H. & Pitkälä, K. 2008. Effects of psychosocial group rehabilitation on social functioning, loneliness and well-being of lonely, older people: randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*. Vol 65 issue 2, 297–305.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KavliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto [viitattu 3.12.2014]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa:  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KavliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto [viitattu 5.12.2014]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa:  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_1.html)

Saaristo, L. 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) *Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Juva: PS-kustannus, 131–139.

Savikko, N. 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention of its alleviation. Turku: Turun yliopisto [viitattu 27.3.2014]. Väitöskirja. Saatavissa:  
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38910/D808.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen [viitattu 28.3.2014]. Saatavissa:  
[http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden\\_edistaminen/syrjaytymisen\\_ja\\_koyhy\\_yden\\_ehkaisu](http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen/syrjaytymisen_ja_koyhy_yden_ehkaisu)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013a. Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävä poikkihallinnollinen toimenpideohjelma 2011 – 2015 [viitattu 28.3.2014]. Saatavissa:  
[http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat\\_ja\\_hankkeet/syrjaytymisen\\_ehkaisu](http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/syrjaytymisen_ehkaisu)

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

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus 2014 [viitattu 12.12.2014].

Saatavissa:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=9882186&name=DLFE-31918.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=9882186&name=DLFE-31918.pdf)

Sulkakoski, S. 2012. Ikääntyneet osallisena kehittämistyössä – Kokemuksia Kampraatti-toimintamallin kehittämisestä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto/Kokkolan yliopistokeskus Chydenius [viitattu 12.12.2014].]Pro Gradu tutkielma.

Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38476/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201209062329.pdf?sequence=1>

Tamsma, N. & Berman, P. 2004. The Role of Health Care Sector in Tackling Poverty and Social Exclusion in Europe. European Health Management Association [viitattu 28.3.2014]. Saatavissa:

[http://eurohealthnet.eu/sites/eurohealthnet.eu/files/publications/pu\\_4.pdf](http://eurohealthnet.eu/sites/eurohealthnet.eu/files/publications/pu_4.pdf)

Teinonen, T., Isoaho, R. & Kivelä, S. 2007. Vanhusten sosiaalinen osallistuminen ja elinajan ennuste. Suomen lääkäri-lehti 2007 vol. 62 no. 14-15, 1493-1498 [viitattu 25.2.2014]. Saatavissa:

<http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2007/SLL142007-1493.pdf>

THL. 2014. Osallisuus [viitattu 12.12.2014]. Saatavissa:

<http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys: seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä : Jyväskylän yliopisto [viitattu 24.2.2014]. Väitöskirja. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence=1>

Uotila, H. 2011a. Vanhuus ja yksinäisyys - Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere: Tampereen yliopisto [viitattu 24.2.2014]. Akateeminen väitöskirja. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>

Uotila, H. 2011b. Vanhuus ja yksinäisyys. *Gerontologia* 4/2011, 253 – 256. Jyväskylä : Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry [viitattu 13.1.2015]. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi.aineistot.phkk.fi/se/g/0784-0039/25/4/vanhuusj.pdf>

Åstedt-Kurki, P. & Nieminen, H. 2006. Fenomenologisen tutkimuksen peruskysymykset hoitotieteessä. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. *Hoitotieteen tutkimusmetodiikka*. 1. - 3. painos. Porvoo: WSOY, 152 - 163.



## LIITTEET

Liite 1 Aikataulu

Liite 2 Tutkimuslupahakemus

Liite 3 Yhteydenotto ja informaatiokirje

Liite 4 Suostumus tutkimukseen osallistumiseen

Liite 5 Teemahaastattelurunko

Liite 6 Esimerkki aineiston analyysistä

Liite 7 Systemaattinen tiedonhaku

<b>Vaihe</b>	<b>Ajankohta</b>
Yhteydenotto toimeksiantajaan	Joulukuu 2013
Tutustuminen Ihmisten Ilmoille –projektin toimintaan	Tammikuu 2014
Systemaattinen tiedonhaku	20.1.2014
Tutkimussuunnitelman laatiminen	Helmi–maaliskuu 2014
Tietoperustan luominen	Helmi–maaliskuu 2014
Haastattelurungon luominen	Maaliskuu 2014
Suunnitteluseminaari	Huhtikuu 2014
Tutkimuslupahakemus, haastateltavien valinta	Huhtikuu 2014
Haastattelut ja aineiston keruu	Toukokuu 2014
Aineiston analyysi	Toukokuu - Marraskuu 2014
Tutkimusraportin kirjoittaminen	Lokakuu - Marraskuu 2014
Julkaisuseminaari	Joulukuu 2014

## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Camilla Hahl [camilla.hahl@student.lamk.fi](mailto:camilla.hahl@student.lamk.fi)  
Pilvi Koivisto [pilvi.suuronen@student.lamk.fi](mailto:pilvi.suuronen@student.lamk.fi)  
Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaali ja terveysalan oppilaitos  
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

29.4.2014



Pyydämme tutkimuslupaa opinnäytetyöllemme Ikääntyneiden kokemuksia Lahden Lähimmäispalvelu ry:n Ihmisten Ilmoille -projektista. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ikääntyneiden kokemuksia Ihmisten ilmoille -projektiin osallistumisesta sekä kartoittaa tekijöitä, jotka ovat saaneet ikääntyneet osallistumaan projektiin. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa Lahden lähimmäispalvelu ry:lle tietoa Ihmisten ilmoille -projektista projektin ryhmätoimintaan osallistuneiden näkökulmasta. Tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat: *Mikä on saanut ikääntyneet osallistumaan projektiin?* sekä *Millaisia kokemuksia ikääntyneillä on projektista?*. Tutkimuksen kohderyhmänä on Ihmisten ilmoille -projektin ryhmätoimintaan osallistuneet henkilöt. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja kaikilla Ihmisten ilmoille -projektin ryhmätoiminnassa mukana olevalla on mahdollisuus osallistua tutkimukseen.


Tutkimus toteutetaan kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineisto kerätään puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Haastatteluteemat ovat: *Ryhmätoimintaan osallistuminen* sekä *Kokemukset Ihmisten ilmoille -projektista*. Haastattelut toteutetaan joko yksilö- tai ryhmähaastatteluina. Tutkimusaineisto analysoidaan aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimusaineisto kerätään toukokuussa 2014 ja tarvittaessa haastatteluja jatketaan kesäkuussa 2014. Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika on joulukuussa 2014.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkittavan on mahdollista keskeyttää tutkimus missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Haastattelut ovat ehdottoman luottamuksellisia, ne tehdään nimettöminä eikä kenenkään haastateltavan tiedot tule paljastumaan tuloksissa. Haastattelut nauhoitetaan ja haastatteluaineistoa tullaan säilyttämään asianmukaisesti tutkimuksen aikana. Tutkimuksen loputtua haastatteluaineisto tullaan hävittämään.

Opinnäytetyön ohjaa hoitotyön lehtori Matleena Takaluoma Lahden ammattikorkeakoulusta puh. 044 708 0389.

Camilla Hahl   
ARJA ETUVAHO 

Pilvi Koivisto 

Hyvä Ihmisten ilmoille -projektiin osallistunut ryhmäläinen!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Lahden ammattikorkeakoulusta Sosiaali- ja terveystieteiden yksiköstä. Teemme opinnäytetyönämme haastattelututkimuksen Ihmisten ilmoille -projektista. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää teidän kokemuksianne projektista sekä kartoittaa tekijöitä, jotka ovat saaneet teidät osallistumaan projektiin. Tutkimuksen avulla Lahden Lähimmäispalvelu ry saa arvokasta tietoa Ihmisten ilmoille -projektista projektin ryhmätoimintaan osallistuneiden näkökulmasta kehittääkseen toimintaansa.

Opinnäytetyö toteutetaan haastattelemalla teitä joko yksin, kaksin tai pienessä ryhmässä tilanteesta riippuen. Haastattelutilanteessa keskustellaan kahdesta teemasta, jotka ovat: *Ryhmätoimintaan osallistuminen* sekä *Kokemukset Ihmisten ilmoille -projektista*. Haastattelun kesto on noin puolitoista (1,5) tuntia.

Tutkimuksen suorittamiseen on saatu lupa Lahden Lähimmäispalvelu ry:ltä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimus on mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Haastattelut ovat ehdottoman luottamuksellisia, ne tehdään nimettöminä eikä teidän tietonne tule paljastumaan tuloksista. Haastattelut nauhoitetaan ja haastatteluaineisto tullaan säilyttämään asianmukaisesti tutkimuksen aikana. Tutkimuksen loputtua haastatteluaineisto hävitetään.

Haastattelut suoritetaan 12.5 - 23.5.2014 mahdollisimman lähellä teitä. Tarvittaessa haastatteluja voidaan jatkaa kesäkuussa 2014. Tutkimuksen on tarkoitus valmistua joulukuussa 2014. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi).

Opinnäytetyön ohjaajana toimii hoitotyön lehtori Matleena Takaluoma Lahden ammattikorkeakoulusta, puh. 044 708 0389.

Mikäli olette kiinnostunut kertomaan kokemuksistanne, ilmoittauduttehan viimeistään pe **9.5.2014** projektityöntekijä Maiju Havialle tai puhelimitse suoraan tutkijoille Camilla Hahl puh. 050 532 2566 tai Pilvi Koivisto puh. 040 538 5753.

Lisätietoja tarvittaessa antavat,

Camilla Hahl ja Pilvi Koivisto

## KIRJALLINEN SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEEN

### LIITE 4

Osallistun vapaaehtoisesti Camilla Hahlin ja Pilvi Koiviston tutkimukselliseen opinnäytetyöhön, joka käsittelee osallistujien kokemuksia Lahden Lähimmäispalvelu ry:n Ihmisten ilmoille – projektista. Minulle on selvitetty, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, haastattelussa saatua aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja niin, ettei henkilöllisyyteni paljastu missään vaiheessa tutkimusta.

Voin keskeyttää tutkimuksen tai kieltää minulta saadun tutkimusaineiston käytön missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

Annan suostumukseni tutkimuksen tekemiseen ja haastattelun nauhoittamiseen,

---

Aika ja paikka

Allekirjoitus

Lisätietoja:

Camilla Hahl [camilla.hahl@student.lamk.fi](mailto:camilla.hahl@student.lamk.fi) puh. 050 532 2566

Pilvi Koivisto [pilvi.suuronen@student.lamk.fi](mailto:pilvi.suuronen@student.lamk.fi) puh. 040 538 5753

Taustatiedot:

Syntymävuosi

Kaupunginosa, jossa asutte

Merkitykselliset ihmissuhteet (ketä, kuinka paljon)

- Ryhmätoimintaan osallistuminen
  - Minkälaiseen toimintaan olette osallistunut Ihmisten ilmoille -projektin kautta? Mitä kaikkea teette?
  - Kuinka kauan olette ollut Ihmisten ilmoille –projektin ryhmätoiminnassa mukana?
  - Mikä sai teidät alunperin osallistumaan projektitoimintaan?
  - Oletteko aikaisemmin osallistuneet muuhun ikääntyneille tarkoitettuun ryhmätoimintaan? Millaiseen? Osallistuttekko tällä hetkellä muihin kuin Ihmisten ilmoille – projektin järjestämiin tapahtumiin?
  - Osallistuttekko muihin tapahtumiin nykyään enemmän, kuin ennen osallistumistanne Ihmisten ilmoille -projektiin?
  - Onko raha-asioilla ollut vaikutusta Ihmisten ilmoille -projektin toimintaan osallistumiseen? Vaikuttaako raha-asiat yleensä eri tapahtumiin osallistumiseen? Miten?
  - Vaikuttaako ryhmätoiminnan ja tapahtumien sijainti osallistumiseen? Miten? Kuinka kauas olette valmis lähtemään osallistuaksenne ryhmätoimintaan?
  
- Tiedottamisen merkitys ryhmätoimintaan osallistumiseen
  - Mistä saitte tietoa Ihmisten ilmoille -projektista ennen kuin osallistuitte toimintaan ensimmäistä kertaa? Mikä siinä oli sellaista, että se sai teidät kiinnostumaan Ihmisten ilmoille-projektin toiminnasta?

- Millainen ilmoitus projektin tapahtumista on mielestänne toimivin? Minkälainen tieto, ilmoitus tai kutsu saa juuri teidät osallistumaan tapahtumiin? Mikä taas ei toimi? Esimerkiksi: Riittääkö ilmoitus lehdessä/rappukäytävässä/kaupassa, jotta osallistutte vai lähdetekö mukaan helpommin, jos saatte henkilökohtaisen kutsun, esimerkiksi kirje tai puhelinsoitto?
  - Miten itse kutsuisitte ikääntyneen ihmisen mukaan johonkin tapahtumaan tai ryhmätoimintaan?
  - Miten haluaisitte jatkossa tietoa muista Lahden Lähimmäispalvelu ry:n projekteista ja tapahtumista?
- Kokemukset Ihmisten ilmoille – projektista
    - Millainen merkitys Ihmisten ilmoille projektilla on teille tällä hetkellä? Olisiko arkenne erilaista ilman projektin toimintaa? Minkälaista arkenne olisi?
    - Millaisena olette kokeneet Ihmisten ilmoille – projektin toiminnan? Myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia?
    - Onko projektin toimintaan osallistuminen vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin? Miten? Onko vuorovaikutus muiden kanssa lisääntynyt? Ovatko ihmissuhteenne lisääntyneet tai muuttuneet? Oletteko saanut uusia ystäviä? Tapaatteko Ihmisten ilmoille -projektiin osallistuneita ryhmän ulkopuolella?
    - Mitä ajattelette Ihmisten ilmoille projektin loppumisesta? Mitä teette, kun projekti loppuu? Aiotteko etsiä tilalle jotain muuta? Oletteko löytänyt tilalle jotain muuta ryhmätoimintaa?
    - Oletteko viimeisimpien vuosien aikana kokenut yksinäisyyttä ja jos olette, niin onko Ihmisten ilmoille - projektin ryhmätoimintaan osallistuminen vaikuttanut yksinäisyyden kokemukseenne? Miten?

Millainen merkitys projektilla on ollut ikääntyneille?

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria
<p>Tärkeää yksinäisille ihmisille.</p> <p>Ryhmässä tapaa ihmisiä. (x2)</p> <p>Keskustelu kasvokkain. (x2)</p> <p>Uusiin ihmisiin tutustuminen. (x6)</p>	Lisää sosiaalisia kontakteja	Merkitys sosiaaliseen hyvinvointiin
<p>Yhdessä oleminen. (x3)</p> <p>Yhdessä tekeminen.</p> <p>Ryhmätoiminta on hedelmällistä.</p>	Ryhmään kuulumisen tunne	
<p>On vähemmän yksinäisiä hetkiä.</p> <p>Arki olisi yksinäisempää ilman toimintaa. (x2)</p> <p>Ei ole jäänyt yksin.</p> <p>Ei tunne itseään enää yksinäiseksi.</p> <p>Yksinäisyyden väheneminen talviaikaan.</p> <p>On vaikuttanut yksinäisyyteen.</p>	Vähentää yksinäisyyttä	
<p>Sosiaalisen piirin laajeneminen.</p> <p>On vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin myönteisesti. (x3)</p>	Lisää sosiaalisia suhteita	



Ystävystyminen. (x9)		
Sosiaaliset suhteet eivät ole lisääntyneet. (x2) Ei ole ollut vaikutusta vuorovaikutukseen. Ei uusia ystävyysuhteita. (x2)	Sosiaalisissa suhteissa ei muutosta.	
Myönteinen vaikutus vuorovaikutukseen muiden kanssa. (x3) Avoimuus lisääntynyt. Kanssakäyminen lisääntynyt. (x5) Rohkeus keskusteluun lisääntynyt.	Lisää vuorovaikutusta.	
Sellaiset tapahtumat, joissa saa osallistua ovat hyviä. (x3) Toiminnan avulla on enemmän kiinni elämässä.	Itse osallistuminen.	
Virkistävä. (x2) Iloinen tapahtuma. (x2) Henkireikä. (x4) Nauttii ryhmään osallistumisesta.	Positiivinen kokemus.	Merkitys psyykkiseen hyvinvointiin
Mukava. (x3) Tärkeä. (x3)	Ryhmän merkitys on suuri.	
Tyhjä olo. (x2)	Projektin loppuminen	Tärkeä

Suru. (x3) Ikävää. (x4)	herättää negatiivisia tunteita.	
Tekeminen häviää. Vertaistuki häviää.	Projektin loppuminen koetaan negatiivisena.	

Haku-aika	Tietokanta	Asiasanat	Julkaisu-vuosi	Haku-tulos	Valitut aineistot
20.1.2 014	Melinda	Tarkennettu haku: ikänt? Syrjäyt?	2004– 2014	0/35	-
24.2.2 014	Melinda	ikäntyne et OR vanhukset AND syrjäytym inen	2004– 2014	0/24	-
24.2.2 014	Melinda	ikäntyne et OR vanhukset AND yksinäisy ys	2004– 2014	3/103	<p>Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys - Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista , niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere: Tampereen yliopisto: Akateeminen väitöskirja.</p> <p>Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys: seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä : Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja</p> <p>Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, T. &amp; Saaristo, L. (toim.)</p>

					Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: PS- kustannus, 77 – 95
24.2.2 014	Melinda	ikäntyne et OR vanhukset AND osallistum inen	2004– 2014	0/70	-
24.2.2 014	Medic	ikäntyne et AND yksinäisy ys	2004– 2014	0/22	-
24.2.2 014	Medic	ikäntyne et AND syrjäytym inen	2004– 2014	Ei osumi a	-
24.2.2 014	Medic	ikäntyne et AND osallistum inen	2004– 2014	0/17	Teinonen, T., Isoaho, R. & Kivelä, S. 2007. Vanhusten sosiaalinen osallistuminen ja elinajan ennuste. Suomen lääkirilehti - Finlands läkartidning 2007 vol. 62 no. 14-15 s. 1493-1498
25.2.2 014	Arto	ikäntyne et OR vanhukset	2004– 2014	0/18	-

		AND yksinäisyys			
25.2.2 014	Arto	ikäntyneet OR vanhukset AND syrjäytymisen	2004– 2014	0/2	-
25.2.2 014	Arto	ikäntyneet OR vanhukset AND osallistuminen	2004– 2014	0/14	-
25.2.2 014	Melinda	ikäntyneet OR vanhukset AND osallistaminen	2004– 2014	0/42	-
25.2.2 014	Google Hakutyökä lut	syrjäytymisen käsitteenä	2004- 2014	1/569 00	Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen
25.2.2 014	Finlex	ikänt*		0/10	-

27.2.2 014	Melinda	ikänt* OR vanhu* AND ryhmätoi m*	2004- 2014	1/55	Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen - tutkimus ystäväpiiri-toiminnasta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu.
27.2.2 014	Medic	vanhu* OR ikänt* AND ryhmätoi m*	2004- 2014	0/139 3	-
27.2.2 014	Medic	vanhu* OR ikänt* AND ryhmätoi m*	2004- 2014  Vain väitöskirj at	0/148	-
5.12.2 014	Masto Finna	ikänt* AND osalli*		0/71	
15.12. 2014	Nelli portaali - Liiketalous	ikänt?  AND		0/3	

		markkin?			
15.12. 2014	Nelli portaali - Liiketalous	ikänt?  AND  mainon?		0/0	
15.12. 2014	Nelli portaali - Liiketalous	elderl?  AND  marketing	Aihe	0/36	
15.12. 2014	Google Scholar	osallisuus ikäntynyt		1/252 0	Nurmela, T. 2012. Sosiaalisen osallisuuden ilmeneminen ikäntyneiden arjessa. Lappi: Lapin yliopisto. Pro Gradu
13.1.2 015	Arto	ikänt?  OR  vanhu?  AND  yksinä?	2004 - 2015	1/33	Uotila, H. 2011b. Vanhuus ja yksinäisyys. Gerontologia 4/2011, 253 – 256. Jyväskylä : Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry