

Tuula Valkeinen

Yksin kotona asuvan ikäihmisen pelot ja pelkoja lieventävät tekijät

Opinnäytetyö

Syksy 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveystieteiden
Geronomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Vanhustyö

Tekijä: Tuula Valkeinen

Työn nimi: Yksin kotona asuvan ikäihmisen pelot ja pelkoja lieventävät tekijät

Ohjaajat: Katariina Perttula ja Marita Lahti

Vuosi: 2017

Sivumäärä:57

Liitteiden lukumäärä:5

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yksin kotona asuvien ikäihmisten pelkoja. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt olivat yksin asuvia, vähän palveluja käyttäviä ja yli 85- vuotiaita ikäihmisiä. Kaikki haastateltavat olivat naisia, heidän keski-ikänsä oli 86.9 vuotta. Rajasin aiheen kirjallisuudessa yleisimmin esiintyneisiin pelkoihin, jotka liittyvät muun muassa toimintakyvyn alentumiseen, sosiaalisiin suhteisiin, elämänhallintaan sekä elämän rajallisuuteen.

Tutkimus on laadullinen teemahaastattelu, jossa jokainen tutkimukseen osallistuva haastateltiin yksitellen. Aineiston analyysi tehtiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Haastattelun aiheet oli etukäteen alustavasti mietitty ja jaettu erillisiin teemoihin. Haastattelu toteutettiin keskustelemalla teemoista ja nauhoitettiin sanelinkoneelle litterointia varten. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat, mikä pelottaa yksin kotona asuvaa ikäihmistä ja millä keinoin yksin kotona asuva iäkäs voi niitä lieventää tai poistaa.

Tämän tutkimuksen tuloksista ilmeni, että haastateltaville pelkoa aiheuttivat ikään-tyminen ja sen tuomat kivut ja sairaudet sekä toimintakyvyn heikentymisen. Yksinäisyyttä ja turvattomuutta koettiin ajoittain varsinkin iltaisin. Haastateltavat pelkäsivät kaatumista sekä menetyksiä ja kuolemaa omalla laillaan. Omaa pelkoaan lieventäviksi asioiksi he mainitsivat positiivisen elämänasenteensa, uskon ja hengellisyden sekä hyvät sosiaaliset suhteet.

Avainsanat: Vanhuus, yksinäisyys, turvallisuus, terveys, pelko

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Elderly Care

Author: Tuula Valkeinen

Title of thesis: The Fears and Fear Diminishing Factors of Elderly People Living Alone at Home

Supervisors: Katariina Perttula & Marita Lahti

Year: 2017

Number of pages:57

Number of appendices:5

The purpose of this Bachelor's thesis was to find out the fears of elderly people living alone at home. The elderly people who participated to this thesis were living alone at home, used only few services and they were over 85 years old. They were all women and the average age of interviewees was 86.9 years. The subject of this thesis was narrowed down to the fears most common in literature and their connection to a decrease of the ability to function, social relations, life management and limited scope of the life.

A qualitative research method was used in this thesis, where each participant was interviewed individually. The material was analyzed with content analysis. The subjects of the interview were divided into separate themes. The interview was carried out according to themes and recorded for transcription. The study questions were: What are elderly people afraid of when living alone at home? How could they relieve or remove their fears?

As a conclusion of this thesis, it can be said that the fears of the interviewees appeared to be ageing and the pain and illness with it, as well as weakening of the functional abilities. Elderly people felt lonely and insecure at times, especially in the evenings. The interviewees were afraid of falling, losses and death in their own way. Regarding relieving of their own fears, they mentioned a positive attitude of life, their faith and spirituality, as well as good social relationships.

Keywords: Elderly people, loneliness, safety, health, fear

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO	7
2 VANHUUS ELÄMÄNVAIHEENA	8
2.1 Vanhuus kehityskriisinä	9
2.2 Ikäroolit ja luopumiset	9
2.3 Pelko ja turvattomuus	10
3 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY JA VOIMAVARAT	12
3.1 Fyysinen toimintakyky ja voimavarat	12
3.2 Psykkinen toimintakyky ja voimavarat.....	13
3.3 Sosiaalinen toimintakyky ja voimavarat	14
3.4 Hengelliset voimavarat	15
3.5 Ympäristölliset voimavarat.....	16
4 IKÄÄNTYNEEN PELOT	17
4.1 Ikääntymisen pelko	18
4.2 Yksinäisyyden pelko	18
4.3 Turvattomuus.....	20
4.4 Kaatumisen pelko	21
4.5 Kuolemanpelko	22
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	24
5.1 Tutkimusmenetelmä	24
5.2 Aineiston keruu	25
5.3 Aineiston analyysi	27
6 TUTKIMUSTULOKSET	30
6.1 Tutkittavien taustatiedot.....	30
6.2 Terveystila	32
6.3 Yksinäisyys ja ihmissuhteet.....	33
6.4 Turvallisuus ja turvattomuus	35

6.5 Ulkopuolisen tuen saaminen ja kotona pärjääminen.....	37
6.6 Hengelliset tarpeet ja kuoleman pelko	38
6.7 Tämänhetkinen elämäntilanne.....	39
6.8 Mikä pelottaa tällä hetkellä eniten?	40
6.9 Mistä saatte toivoa elämäännne?	41
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	42
7.1 Pelkoa aiheuttavat tekijät.....	42
7.1.1 Ikääntyminen.....	42
7.1.2 Yksinäisyys	43
7.1.3 Turvattomuus	44
7.1.4 Kaatuminen.....	45
7.1.5 Kuolema.....	45
7.2 Pelkoa lieventävät tekijät	46
7.2.1 Positiivinen elämänasenne	46
7.2.2 Hengellisyys.....	47
7.2.3 Sosiaaliset suhteet.....	48
7.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	49
7.4 Omat oppimiskokemukset	50
7.5 Jatkotutkimusehdotukset	51
LÄHTEET	53
LIITTEET	59

Kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuvio 1. Sisällönanalyysin prosessi	31
-------------------------------------------	----

1 JOHDANTO

Yhä useampi iäkäs haluaa asua omassa kotonaan niin pitkään kuin mahdollista. Koti on iäkkäälle tuttu ja turvallinen paikka. Erilaisten avohuollon palveluiden avulla he voivat saada tarvittavan tuen ja avun päivittäiseen elämäänsä. Kodin ulkopuolisen avun käytön takana on useimmiten toimintakyvyn heikentyminen, kuten liikkumiseen, henkilökohtaiseen hygieniaan ja lääkkeiden ottoon liittyvät vaikeudet. Iäkkään kotona pärjäämisen edellytyksenä ovat hyvä fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky sekä niihin liittyvät voimavarat. Iäkkään voimavaroihin kuuluvat lisäksi myös ympäristölliset ja hengelliset voimavarat.

Vanhuuteen liittyy erilaisia kriisejä, jolloin iäkäs arvioi elettyä elämäänsä ja sen rajallisuutta. Kriisit tuovat esiin monenlaisia tunteita, joita hänen on saatava ilmaista. Iäkäs tarvitsee vanhuuden eri vaiheissa hyvää itsetuntemusta ja hyviä sosiaalisia suhteita. Voimavarojen vahvistamisella iäkäs voi tuntea elämänsä tarkoitukselliseksi ja mielekkääksi sekä käsitellä onnistuneesti eteen tulevia kriisitilanteita.

Ikääntymiseen liittyvät pelot voivat vaikeuttaa iäkkään elämää muun muassa heikentämällä sosiaalisia suhteita ja osallistumista. Pelot ja turvattomuus liittyvät usein tilanteisiin, joita iäkäs ei itse pysty hallitsemaan. Jatkuva pelon tunne kuluttaa sekä iäkkään fyysisiä, että henkisiä voimia heikentäen hänen elämänlaatuaan.

Opinnäytetyön aihetta pohtiessani mietin oman työpaikkani asiakkaita. Vuosien varrella olen useita kertoja saanut kuulla niistä peloista, joita kotona asuvilla ikäihmisillä on ollut. Pelot eivät aina tulleet esille suoraan keskusteluissa, vaan monissa yhteyksissä aihetta sivuttiin erilaisin keinoin. Tämä herätti kiinnostukseni tätä tutkimusaihetta kohtaan. Tällä opinnäytetyöllä halusin selvittää, millaisia pelkoja ikäihmisillä oli ja millä keinoilla ikäihmiset saivat mahdollisia pelkojaan lievitettyä tai poistettua.

2 VANHUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Vanhuus on elämänvaihe, jolloin ihminen arvioi jäsenneen elettyä elämäänsä. Nurmiraanan, Leppämäen ja Horpun (2009, 122) mukaan vanhuudessa ihminen hahmottaa itselleen tähänastisen elämänsä vaiheet ja niitä koskevat ratkaisut merkityksellisinä asioina, ja samalla hyväksyy elämänsä hyvät ja huonot puolet sekä tekemänsä ratkaisut. Eletty elämä ja elämän lopun häämöttäminen nostavat esiin kysymykset omista valinnoista, vapaudesta sekä kuolevaisuudesta.

Dunderfelt kuvaa ihmisen kehitystä yksilöllisesti muuttuvaksi tapahtumaksi. Teokseensa *Elämänkaaripsykologia* (2011, 233-235) hän viittaa E.H.Eriksonin (1985) kehitysteoriaan, jossa Erikson tähdentää, että ihmisen kehitys saavuttaa kehityshuippunsa eri rytmissä. Jokainen vaihe valmistele kehitystä seuraavaa vaihetta varten ja ne rakentuvat aina aiemman vaiheen luomalle perustalle vahvistaen sitä. Kokonaisuus muodostuu jokaisen osavaiheen kehittymisellä oikeaan aikaan ja oikealla tavalla. Kukaan ei voi käydä kaikkia vaiheita täydellisesti läpi, mutta yksilölle on eduksi, jos hänellä on kokemuksia sekä positiivisista että negatiivisista voimista ja tapahtumista elämässään. Vanhuuden aikaa on pidetty eletyn elämän arvioinnin aikana, jolloin mietitään, pystynkö hyväksymään sekä hyvät että huonot vaiheet elämässäni. Viisaus on Eriksonin mukaan avoimuutta ja kiinnostusta elämään ja tätä uhkaavaa kuolemaa kohtaan. Vanhuuden eri vaiheissa ihminen tarvitsee tasapainoista itsensä tuntemista, hyviä sosiaalisia verkostoja ja ympäristön tukea.

Jyrkämän (2008, 268) mukaan ihmisen vanheneminen on yksilöllistä näyttäytyen osin hitaampana ja osin nopeampana fyysisen ja psyykkisen kunnan heikentymisenä jossain vanhuuden vaiheessa. Kirjoittajan mukaan osa ikääntyneistä ei ennen kuolemaansa edes ehdi kokea pitkälle menevää raihnaistumista, sillä sen etenemiseen voi ihminen itse vaikuttaa. Myös Sarvimäki ja Stenbock-Hult pohtivat vanhuutta ja sen tehtäviä Eriksonin (1997) kehitysteorian avulla. Vanhuus on kuolemaan valmistautumisen aikaa, koska kuoleman läheisyys kuuluu vanhuuteen. Ihminen miettii omien voimiensa heikkenemistä ja ystäviensä kuolemaa. Tätä kautta vanheneminen näyttäytyy haavoittuvuutena sairastumisen lisääntyessä ja voimavarojen heikentyessä (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2010, 35).

2.1 Vanhuus kehityskriisinä

Vanhenemiseen liittyy erilaisia kehityskriisejä, jolloin kootaan yhteen omista elämäkokemuksista ja elämäkulusta kertynyt taito ja viisaus omakohtaiseen vanhuuden elämiseen. Iäkäs arvioi elettyä elämäänsä ja sen rajallisuutta eri tasoilla. Vanhuuteen liittyy usein surumielisyyttä, yksinäisyyttä ja masennusta, mutta myös elämää kohti eheyttävää psyykkistä muutosta vievää toivoa. Saaristo mainitsee artikkelissaan, että E.H. Erikssonin mukaan oman identiteetin kehittyminen auttaa tarkastelemaan omassa elämässä tapahtuneita merkityksellisiä asioita ja muodostaa niistä kokonaisuuksia, joihin voi olla tyytyväinen. Omaa elämäänsä tarkastellessa voi todeta oman tarinansa ainutkertaisuuden, koska elämä on yksi ja ainoa ja sen vuoksi arvokas (Saaristo 2011, 134).

Kriisit kuuluvat osana ihmisen elämää ja jokainen reagoi niihin omalla laillaan riippuen siitä, millainen elämäntilanne hänellä kriisin kohdatessa kulloinkin on. Kriisit tarkoittavat usein muutoksia ja luopumisia. Käsittelemättömät kriisit ja kokemukset saattavat nousta esiin elämänmuutoksissa esimerkiksi miettiessä vanhenemista tai kuoleman lähestymistä. Elämään on saattanut tulla suuri menetys tai uhka, jolloin vaarana on toivon ja luottamuksen menettäminen ja itseensä kääpertyminen. Kriisiin liittyy usein voimakkaita tunteita, joita voi olla vaikea hyväksyä. Tunteita täytyy saada ilmaista, sillä niiden ilmaisematta jättäminen voi johtaa fyysisten ja psyykkisten oireiden lisääntymiseen. Vanhuus tuo tullessaan kuoleman läheisyyden tunteen, sillä ihminen pelkää luonnostaan kuolemaa. Surun hyväksyminen ja kieltäminen ovat muutoksen ja menetyksen luonnollisia reaktioita ja jokainen käsittelee surua omalla tavallaan (Lindqvist 2002, 255-256; Ruishalme & Saaristo 2007, 29).

2.2 Ikäroolit ja luopumiset

Ikääntymiseen liittyy erilaisten roolien toteuttaminen. Ihmisen sanomiset, tekemiset ja käyttäytymiset ovat kaikki roolikäyttäytymistä. Iäkkäälle on tärkeää tunnistaa oma roolinsa ja asemansa suhteessa muihin ihmisiin ja saavuttaa mahdollisuus itsenäisyyteen, itsekunnioitukseen ja itsensä toteuttamiseen. Roolit antavat sosiaalista riippumattomuutta ja auttavat mukautumaan yhteiskuntaan ja eri yhteisöi-

hin. Pohtiessamme vanhenemista huomaamme sen olevan oman minäkuvanmuuttumista ja sopeutumista tilanteisiin iäkkään omien selviytymismekanismien avulla (Näslindh-Ylispangar 2012, 194).

Tuttua ja turvallista elämää muuttavat tapahtumat saavat ihmisen tutkiskelemaan elettyä elämäänsä. Muuttunut elämäntilanne, identiteettikriisi, aiheuttaa ristiriitoja ajattelutavoissa ja asioiden tärkeysjärjestykseen asettamisessa. Tällainen tilanne voi esiintyä esimerkiksi eläkkeelle jäämisen yhteydessä, jolloin luovutaan työnteosta. Selvittämättömät kokemukset voivat myöhemmin tulla uudelleen esiin ja vaatia niiden käsittelemistä, sillä elämän rajallisuus ja kuoleman läheisyys ajavat mietteet usein menneisiin (Korkiakangas 2002, 191-192). Luopuminen vanhasta on edellytys uuteen kiinnittymiseen. Ihminen suhtautuu menetyksiin ensin kieltämällä ja lopulta hyväksyen asian. Luopumisen läpikäymällä ihminen oppii elämään surunsa kanssa, kuuntelemaan sisintään ja hyväksymään oman elämäntilanteensa (Suni 2010, 104-105).

2.3 Pelko ja turvattomuus

Pelko kuuluu yhtenä osana ihmisen perustunteita. Se on normaali tunnekokemus, joka esiintyy silloin, kun ihminen tuntee turvallisuutensa olevan uhattuna. Pelon tarkoituksena on suojata yksilöä vaaroilta. Pelko voi aiheuttaa yksilössä muun muassa sykkeen nousemista, vapinaa ja huimauksen tunnetta (Mikkola 2013, 20-21).

Pelko voidaan jaotella pitkäkestoiseen tai lyhytkestoiseen pelkoon. Pitkäkestoinen pelko voi olla elämää haittaavaa rajoittaen iäkkään toimintakykyä ja jokapäiväistä selviytymistä. Tällöin iäkäs pelkää jo etukäteen jotakin ikävää tai pelottavaa tapahtuvaksi. Pelko voi näyttäytyä muun muassa epävarmuutena, jännityksenä tai jopa ahdistuksena. Pitkäkestoinen pelko on usein pysyvää, sillä pelko voi säilyä ihmisen muistissa jopa koko hänen elämänsä ajan. Pelosta pois oppiminen on vaikeaa tai usein jopa mahdotonta. Pelko voi olla myös lyhytkestoinen, elämää suojeleva ja äkillinen tunne, joka auttaa selviytymään erilaisista vaaratilanteista reagoimalla äkillisesti todelliseen uhkaan. Suojeleva pelko ohjaa toimimaan vaistomaisesti vaaran kohdatessa (Heiskanen 2002, 212; Tirri 2006, 101-104; Alajoki 2010, 16-18, 28-30).

Turvattomuus liittyy hyviksi koettujen arvojen ja asioiden muuttumisen pelkoon. Turvattomuutta voidaan ajatella jonkin käsittämättömän ja ylivoimaisen kohtaamisella kokien samalla voimattomuutta ja avuttomuutta sitä kohtaan. Turvattomuuden ja turvallisuuden kokemiset ovat sekä yksilöllisiä, että yhteydessä lapsuuden ajan kokemuksiin ja liittyvät elämän eri vaiheisiin. Iäkkään turvattomuuden kokemus perustuu hänen omiin kokemuksiinsa omista voimavaroistaan (Lahikainen 2000, 69-70; Niemelä 2000, 10, 374).

Seuraavassa luvussa tarkastelen iäkkäiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja voimavaroja sekä hengellisten ja ympäristöllisten voimavarojen merkitystä iäkkään päivittäiseen elämään.

3 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY JA VOIMAVARAT

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen mahdollisuuksia selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä päivittäisistä toiminnoista sekä omalle elämälle asetetuista tavoitteista ja toiveista omassa elinympäristössään mahdollisimman itsenäisesti (Rysti 2016; Paltamaa 2016, 34).

lääkäiden toimintakykyä voidaan tarkastella päivittäisiin toimiin liittyvillä fyysisillä, psyykkisillä ja sosiaalisilla ulottuvuuksilla, jotka liittyvät usein aistien heikentymiseen, sekä tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien aiheuttamiin toiminnanvajauksiin. Toimintakyvyn heikentymisen alkaminen vaihtelee muun muassa sairauksien, elämäntapojen ja vanhenemisprosessin yksilöllisesti vaihtelevan nopeuden myötä. (Puranen 2002, 18-22).

Kaikki toimintakyvyn ulottuvuudet vaikuttavat ikäihmisen suoriutumiseen erilaisissa arkielämän toiminnoissa. Toimintakyvyn rajoitukset heikentävät ihmisen oman elämänsä hallintaa ja hyvinvointia vähentäen osallistumista ja kanssakäyntiä yhteisönsä jäsenten kanssa. Rajoitukset voivat myös lisätä läheisten ja palvelujärjestelmän avun tarvetta huomattavasti (Martelin, Sainio & Koskinen 2004, 117).

3.1 Fyysinen toimintakyky ja voimavarat

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä suoriutua itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, missä hän elää. Fyysiset voimavarat sisältävät ihmisen kyvyn ja edellytykset liikkua koko kehoaan käyttäen. Fyysisiin voimavaroihin kuuluvat hyvä kestävyyskunto ja nivelten liikkuvuus, lihasvoima ja kehon asennon ja liikkeiden hallinta. Liikkumiskyvyn heikentyminen on usein heikentyneen toimintakyvyn ensimmäinen merkki ja vaikeuttaa muun muassa sosiaalista osallistumista ja kotona pärjäämistä. Päivittäisten perustoimintojen heikentyminen, kuten pukeutumisen tai peseytymisen vaikeutuminen, johtaa helposti ulkopuolisen avun tarpeen lisääntymiseen ja lisää myöhemmin myös riskiä laitoshoitoon joutumiseen. Lihasvoiman heikentymi-

sen vuoksi arkiaskareiden suorittaminen vaikeutuu, joka voi osaltaan johtaa ikäihmisen turvattomuuden tunteen kasvamiseen. Vanhuksen oma arvio toimintakyvystään on tärkeä, sillä hänen toimintakykynsä tukemisen tavoite on itsenäinen fyysistä toiminnoista selviytyminen. (Ruoppila & Suutama 2003, 174; Rantanen & Sakari-Rantala 2003, 103; Martelin ym. 2004, 117, 185; Ikääntyneen yleisimmät ongelmat ja tarpeet 2015). Myös monet kuormittavat tekijät, esimerkiksi kipu ja levon puute, aiheuttavat ikäihmisen voimavarojen heikentymistä (Rautava-Nurmi, ym. 2015, 406-407).

3.2 Psyykinen toimintakyky ja voimavarat

Psyykinen toimintakyky kuvaa niitä ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista ja elämän kriiseistä. Psyykkisen toimintakyvyn keskeinen ulottuvuus on selviytyminen älyä ja muistia vaativista tehtävistä, eli kognitiivinen kyvykkyys. (Martelin ym. 2004, 117, 142; Sainio ym. 2013, 59).

Psyykinen toimintakyky liittyy oman elämän hallintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin, joihin persoonallisuus, psyykkiset voimavarat ja psyykinen terveys, eli psyykinen tasapaino kuuluvat. Hyvään psyykkiseen toimintakykyyn sisältyy omien tunteiden, ajatusten ja toiminnan hallinta, kuten kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, tehdä ratkaisuja ja valintoja elämänsä suhteen sekä selviytyä sosiaalisen ympäristön tuomista haasteista (Nurmiranta ym. 2009, 119-120; Toimintakyvyn ulottuvuudet).

Psyykkisten toimintojen säilyttämiseksi ja kehittämiseksi on tärkeää ylläpitää tietoa ja oppia uutta. Psyykkisiä voimavaroja lisäävät elämän kokeminen tarkoitukselliseksi ja mielekkääksi sekä elämänmuutoksista aiheutuneiden kriisitilanteiden onnistunut käsittely. Tiedonkäsittelyn toimintoja voidaan onnistuneesti ylläpitää tai jopa parantaa iäkkäänäkin. Tiedonkäsittelytoimintojen on todettu hidastuvan tai heikkenevän sellaisissa suorituksissa, joissa vaaditaan nopeutta ja älyllistä joustavuutta. Kognitiivisten toimintojen korkea taso ja niiden säilyminen ennallaan liittyvät kiinteästi jäljellä olevien elinvuosien määrän kasvuun (Ruoppila 2002, 143-148).

3.3 Sosiaalinen toimintakyky ja voimavarat

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Sosiaalista toimintakykyä määrittävät muun muassa mielekäs elämä, osallistuminen ja vastuu itsestä ja lähimmäisistä sekä kodin ulkopuolella tapahtuvat toiminnot, kuten harrastukset (Työelämän sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot, 18).

Sosiaalinen toimintakyky koostuu sosiaalisen verkoston, ympäristön ja yhteisön välisessä vuorovaikutuksessa sekä erilaisten yksilötekijöiden, kuten taitojen, tavoitteiden ja arvostuksen yhteisvaikutuksesta. Toimintakyky näkyy onnistuneena kanssakäymisenä ja aktiivisuutena sosiaalisessa verkostossa. Sosiaalista toimintakykyä voidaan mitata arvioimalla vuorovaikutusta, sosiaalisista tilanteista suoriutumista ja kykyä toimia yhteisönsä ja yhteiskunnan jäsenenä. Apua antavat omaiset ja ystävät sekä heidän kohtaamisensa ovat tärkeimpiä sosiaalisia kontakteja ikäihmisen hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalista toimintakykyä arvioitaessa tulisi ottaa huomioon ikäihmisen sosiaalinen verkosto ja sosiaalinen eristyneisyys, sosiaalinen yhteisyys ja yksinäisyys, sosiaalinen aktiivisuus ja osallistuminen sekä sosiaaliset taidot (Tiikkainen & Heikkinen 2011).

Terveys vaikuttaa sosiaalisen osallistumisen mahdollisuuksiin, mutta samalla sosiaalinen osallistuminen vaikuttaa terveyttä ja hyvinvointia kohottavasti. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee suoriutumisena erilaisista rooleista ja sosiaalisena aktiivisuutena. Sosiaalinen kanssakäyminen ja vuorovaikutus ovat tärkeitä psyykkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden tasapainon voimavaroja, mutta ne saattavat vähentyä toimintakyvyn laskun ja terveyden heikentymisen myötä. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää hyviä fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja. Pitkäikäisyyteen liittyvän positiivisen elämänasenteen ja tyytyväisyyden elämään on huomattu edesauttavan sosiaalista kanssakäymistä ja sosiaalisen tuen saamista (Nurmiranta ym. 2009; 134, 138; Härkönen 2012, 27–28).

Hyvä sosiaalinen verkosto on ikäihmisen elämänlaadun olennainen osatekijä, sillä sen toimiminen on vuorovaikutuksellista. Verkoston toiminnassa on keskeistä sen sisältämä sosiaalinen tuki, johon kuuluvat esimerkiksi hoivan antaminen, välittäminen ja voimaannuttavat sosiaaliset suhteet sekä johonkin kuulumisen tunne.

Ikäihminen voi jäädä verkoston ulkopuolelle toimintakyvyn ja voimavarojen heikentyessä. Mielekäs ja merkityksellinen toiminta aktivoi tunteita, vuorovaikutusta ja kokemuksen jakamista ja vahvistaa iäkkään itseymmärrystä sekä kasvua ja kehitystä. Sosiokulttuuriset voimavarat karttuvat koko ihmisen elämän ajan. Sosiaaliset aktiviteetit voivat muodostaa suuren osan ikäihmisen päivittäisestä ajankäytöstä sisältäen esimerkiksi ystävien ja sukulaisten tapaamisia tai järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa (Hakonen 2008, 129-142).

3.4 Hengelliset voimavarat

Ihmisellä on syvälinen usko ja luottamus korkeimpaan voimaan. Hengellisyys kuuluu osaksi henkisyyttä ja on tärkeä voimavara iäkkään elämässä. Hengellisyyteen liittyy tarve pyhyden kokemukseen. Hengellisyydellä tarkoitetaan ihmisen sisäistä kiinnostusta Jumaluuteen ja mahdollisuutta tuntea rauhaa ja turvallisuutta. Hengellisyys tarkoittaa myös kiinnostusta elämän perimmäisiin arvoihin, elämän tarkoitukseen ja olemassaoloon. Hengelliset tarpeet voimistuvat ja ilmentyvät erityisesti sairastuessa tai erilaisissa kriisitilanteissa. Hengellisyys voi näyttää ihmiselle suunnan elämään ja antaa sille tarkoituksen. Ikääntyneen hengellisyys kehittyy elämän aikana koettujen kriisien ja surun myötä, ja tuo tunteen elämän tarkoituksesta. Hengellisyys sisältää myös rakkauden antamisen ja saamisen tarpeen. Hengellinen ulottuvuus tuo toivoa ja on ikäihmiselle tärkeä voimavara. Hengellisesti hyvä olo on psyykkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Hengellisessä kasvussa ihminen tiedostaa elämän tarkoituksen, päämäärän ja sen arvot (Eloranta & Punkanen 2008, 145; Näslindh-Ylispangar 2012, 192).

Hengellisen elämän löytäminen antaa sisäistä rauhaa ja tasapainoa elämään ja auttaa iäkästä jaksamaan arjessa. Usko Jumalaan poistaa kuolemanpelkoa ja auttaa pääsemään sovintoon oman elämänsä kanssa. Ikääntynyt tuntee itsensä samalla tärkeäksi ja rakastetuksi. Vakaumus antaa omantunnon rauhan ja voi poistaa kuolemanpelkoa (Suni 2010, 114-115).

3.5 Ympäristölliset voimavarat

Ympäristön voimavarat jaetaan yksilön omiin ja ympäristön voimavaroihin. Yksilön omiin voimavaroihin kuuluvat fyysiset voimavarat, kuten yleiskunto, terveydentila ja ikä sekä psyykkiset voimavarat, esimerkiksi kognitiiviset taidot, itsearvostus tai hengellinen vakaumus. Näiden voimavarojen hallinnan avulla iäkäs tuntee edistävänsä itsenäisyyttään ja elämänhallintaansa. Ympäristön voimavaroihin luetaan kuuluvaksi muun muassa palveluiden läheisyys ja kodin varustus sekä asuinympäristön turvallisuus. Ihmissuhteiden kautta saatavat sosiaaliset voimavarat voivat olla konkreettista avun saamista, emotionaalista tukea tai tiedon saantia. Ihmisen toimintakyvyn heikentyessä oma koti, lähipalvelut ja liikenneyhteydet kuuluvat tärkeänä osana hänen päivittäistä elämäänsä. Elinympäristön ongelmakohtat vaikeuttavat monien ikäihmisten elämää ja siksi niiden kehittämällä voidaan lisätä heidän itsenäisyyttään ja arjessa selviämistään. Kävelyteiden puutteellinen ylläpito ja huono valaistus saattavat aiheuttaa onnettomuusriskejä varsinkin talvisaikaan ja rauhaton asuinympäristö voi rajoittaa ikäihmisen liikkumista ja sosiaalista kanssakäymistä (Rautava-Nurmi ym. 2015, 406-407).

Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö muodostavat yhdessä symbolisen ympäristön, joka koostuu yhteisestä kielestä, arvoista, uskomuksista ja mieltymyksistä. Ikäihmisen hyvinvointia ja voimavaroja tukevat ympäristön turvallisuus, esteettömyys ja mahdollisuus vuorovaikutukseen luonnon ja yhteisön jäsenten kanssa (Elo 2006, 33-48).

4 IKÄÄNTYNEEN PELOT

Kuten edellisessä luvussa kuvattiin, voimavarojen heikkeneminen aiheuttaa iäkkäälle pelkoa tulevaisuudesta ja kotona selviytymisestä. Tyytyväisyys omaan itseensä saattaa hiljalleen vähentyä erilaisten sairauksien lisääntymisen ja toimintakyvyn heikkenemisen myötä. Toimintakyvyn heikkeneminen kuuluu luonnollisena osana ikääntymistä ja tuo tullessaan erilaisia pelkoja iäkkään elämään. Fyysiset voimavarat saattavat hiljalleen heikentyä kehon muutosten myötä ja masennus tai muistihäiriöt heikentävät psyykkistä elämänlaatua. Ikääntyessä sosiaaliset suhteet saattavat vähentyä tuomalla yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä muista ihmisistä.

Ikääntyneelle tuottavat pelkoa asiat tai tapahtumat, jotka ovat hänelle vieraita tai hän ei voi itse niihin vaikuttaa. Kaikki toimintakyvyn osa-alueet yhdessä - mukaan lukien hengelliset ja ympäristölliset voimavarat - tuovat hyvin toimiessaan turvallisuutta iäkkään elämään. Jos tämä tasapaino horjuu jonkin osa-alueen heikentyessä, vaikuttaa se aina enemmän tai vähemmän myös muiden voimavarojen käyttämiseen. Tämä muutos voi horjuttaa ikäihmisen elämän tasapainoa ja aiheuttaa pelkoa tulevasta.

Ikääntyneen pelot liittyvät ikääntyessä fyysisen-, psyykkisen- ja sosiaalisen toimintakyvyn heikentymiseen sekä pelkoihin tulevaisuudesta. Moni vanhus pelkää yksinäisyyttä, sillä leskeys ja yksin jääminen vähentävät ihmiskontakteja ja vaikeuttavat sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Joillekin yksin oleminen tuo mahdollisuuden hiljentyä ja rauhoittua kiireisen elämäntahdin pyörteistä. Turvattomuus ja uhka toisen avusta riippuvaiseksi joutumiseksi aiheuttaa pelkoa ikäihmiselle, joka on tottunut pärjäämään itsenäisesti. Iäkäs ei halua pyytää apua, sillä hän on saattanut koko siihenastisen elämänsä pärjätä ilman kenenkään apua. Pelon ja turvattomuuden tunnetta voivat aiheuttaa myös pienet ja riittämättömät tulot, avun saamisen epävarmuus sekä kaatumisen pelko. Turvattomuutta ikäihmisen elämään voivat lisäksi tuoda myös mahdolliset fyysiset uhat, kuten asuinympäristön turvattomuus ja fyysisen koskemattomuuden rikkoutuminen. Iäkkäät pelkäävät tasapainon heikentymisen mukanaan tuomaa kaatumista ja sen seurauksia. Iäkäs saattaa pelon vuoksi vähentää liikkumista, jonka seurauksena toimintakyky heikentyy entisestään. Kaatumisen pelko lisääntyy iän myötä terveyden heikentyessä ja jopa 80

prosenttia iäkkäistä pelkää kaatumista. Fyysisen toimintakyvyn heikentyminen vähentää usein ratkaisevasti myös iäkkään aktiivista elämää ja osallisuutta. Myös kuoleman pelko, menetykset ja masennus heikentävät iäkkään itsenäistä selviytymistä päivittäisissä toiminnoissa. Samalla riippuvuus toisen avusta lisääntyy heikentäen iäkkään itsenäistä elämää.

Seuraavissa kappaleissa tulen tarkastelemaan tarkemmin muutamia ikäihmisten pelkoja, joita usein kirjallisuudessa mainitaan.

4.1 Ikääntymisen pelko

Ikääntyminen heikentää arjesta selviytymistä ja aiheuttaa pelkoja ikääntymismuutoksista. Ihmisen keho vanhenee ja toimintakyky heikkenee ikääntyessä. Vanheneminen hidastaa elintoimintoja eikä sitä voi estää. Ikääntyvä pelkää aistiensa heikkenemistä ja toisten armoille joutumista sekä yksin jäämistä. Hän huomaa fyysisen toimintakykynsä alentuneen ja tuoneen mukanaan monia rajoitteita. Hän pelkää, ettei enää selviydy päivittäisistä toimistaan itsenäisesti. Liikkumiskyvyn heikentyminen on yksi elämänlaadun, toimintakyvyn ja autonomian uhkatekijä (Suni 2010, 105-106; Kauppila 2012, 179-181).

lökäs pelkää myös vanhenemisen mukanaan tuomaa kipua. Kipu voi haitata päivittäistä toimintaa rajoittaen iäkkään liikkumista ja askareiden tekoa. Kiputilojen syynä voivat olla esimerkiksi psyykkiset ongelmat, jotka saattavat voimistaa jo olemassa olevaa kivun tunnetta. Kipu voi ilmetä esimerkiksi depressiona, aggressiona, unettomuutena tai ahdistuksena (Puranen 2002, 18-22).

4.2 Yksinäisyyden pelko

Ikääntyessä ihmissuhteet usein vähenevät ja iäkkäälle merkitykselliset suhteet saattavat päättyä puolison, nuoruudenystävän tai omaisen kuolemaan. Kun vanhat ystävät tai omaiset kuolevat, yhteys omaan lapsuuteen ja nuoruuteen katkeaa. Uudet ihmissuhteet eivät enää korvaa menetettyjä (Sarvimäki ja Stenbock-Hult 2010, 41). Suuret muutokset aiheuttavat henkistä painetta ja yksinäisyys ja sosiaa-

linen eristyneisyys lisäävät psyykkisiä ongelmia. Yksin jääminen ja ihmiskontaktien vähäisyys voivat johtaa jopa iäkkään itsetuhoiseen käyttäytymiseen (Kauppila 2012, 179-181).

Vanhuuden ja yksinäisyyden ajatellaan usein olevan kielteinen asia iäkkään elämässä. Yksinäisyys voi olla tilapäistä tai pitkäaikaista ja se voi johtua ikäihmisen henkilökohtaisten voimavarojen puutteesta tai niiden vähentymisestä. Yksinäisyys voi kuitenkin olla myös voimavara, jolloin ikäihminen voi elää yksin tuntematta kuitenkaan yksinäisyyttä (Heiskanen 2011, 78-79).

Holstilan ym. (2012, 22) tutkimuksen mukaan yli 75- vuotiaat tunsivat itsensä yksinäisemmäksi kuin nuoremmat eläkeläiset. Miespuolisista leskistä itsensä yksinäiseksi tunsivat 15- ja naisista 13 prosenttia. Leskien tapaamiset ystävien ja sukulaisten kanssa päivittäin olivat yleisempiä kuin parisuhteessa elävillä.

Ikääntyneen hyvinvoinnille on tärkeämpää sosiaalisten suhteiden laatu kuin niiden määrä. Pynnösen (2017, 19-20) mukaan omat sisarukset ovat iäkkäille tärkeitä, sillä sisarussuhde on usein elinikäinen. Tutkija viittaa väitöskirjassaan Ikävihreät-tutkimukseen, jonka mukaan tutkimukseen osallistuneista naimattomista henkilöistä noin puolet olivat kertoneet sisaruksen olevan heidän lähimpiä henkilöitään. Miehistä 70 prosenttia ja naisista 80 prosenttia kertoivat omistavansa ainakin yhden ystävän ja yli 85- vuotiaista 75 prosenttia tapasi ystäväänsä viikoittain. Muu sosiaalinen toiminta tapahtui usein muun muassa puhelimen tai kirjeiden välityksellä tai sukulaisten, ystävien ja naapureiden tapaamisilla.

Liisa Saaristo oli eräässä ikäihmisten kriisiryhmässä kysynyt, mitkä asiat aiheuttivat eniten yksinäisyyttä. Iäkkäät kokivat vaikeimmiksi tapahtumiksi puolison menetyksen pitkän yhteisen elämän jälkeen ja myöhemmällä iällä tapahtuneen avioeron, joka syyllisti ja aiheutti häpeää. Lasten ja lastenlasten vaikeudet horjuttivat heidän uskoaan elämään. Neljäntenä olivat muut luopumiset, joihin kuuluvat kirjoittajan mukaan esimerkiksi siirtyminen työelämästä eläkkeelle. Omat sairaudet saattoivat myös aiheuttaa yksinäisyyttä, jollei niistä voinut keskustella kenenkään kanssa (Saaristo 2011, 135-136).

4.3 Turvattomuus

Marinka Lanteen (2013) artikkelissa Kaufmanin (1970) mukaan turvallisuus tarkoittaa varmuutta ja vaarojen, esimerkiksi tapaturmien, onnettomuuksien, väkivallan tai rikollisuuden poissaoloa. Turvallisuutta tuovat usko ja luottamus omiin selviytymismahdollisuuksiin sekä luottamus toisiin ihmisiin ja palvelujärjestelmiin. Ikäänntyminen voi lisätä epävarmuutta ja pelkoa tulevaisuudesta sekä avuntarpeesta (Lanne 2013, 262-264). Turvattomuuden tunnetta iäkkäille tuovat myös muistin heikkeneminen ja pelko toisten avusta riippuvaiseksi joutumisesta sekä laitoshoittoon joutumisesta (Vaarama ym. 2010, 151).

Pienet tulot tuovat ikäihmiselle pelkoa ja turvattomuutta taloudellisesta selviytymisestäään. Eläketulojen niukkuus on yksi turvattomuutta aiheuttava tekijä. Eläkeläiset joutuvat usein säästämään muun muassa vaatteiden ja jopa lääkkeiden hankinnasta. Iäkkäät käytettävät rahapulassaan usein julkisia terveyspalveluja kalliiden yksityisten palvelujen sijaan ja he saattavat Kauppilan mukaan joutua jonottamaan hoitoaan jopa puoli vuotta. Useat tuhannet eläkeläiset ovat joutuneet hakemaan toimeentulotukea taloutensa paikkaamiseksi (Kauppila 2012, 78-82).

Kauppilan artikkelin mukaan sosiaalityön lehtori Satu Ylinen on tutkinut tampere-laisten vanhojen naisten taloudellista tilannetta ja todennut, että suuri osa ikäihmisten köyhyydestä ei ole näkyvää. Vanhukset söivät epäterveellisesti halpaa tarjousruokaa ja antoivat pienistä varoistaan osan lapsilleen piilottaen näin köyhyyden lapsiltaan. Tutkimuksen mukaan iäkkäät eivät halunneet hakea apua, vaikka tarvetta siihen olisi ollutkin. Moni salasi köyhyyttään, sillä se oli hävettävää. He saattoivat jäädä yksin kotiinsa, syrjäytyä sosiaalisesta elämästä ja masentua. Iäkkäiden köyhyyttä tutkiessaan tutkijat löysivät myös vanhuksia, jotka eivät lannistuneet köyhyydestään, vaan olivat säilyttäneet valoisan luonteensa ja positiivisen asenteensa elämässään (Kauppila 2012, 78-82).

Myös median uutisoimat rikokset ja rikollisuus saattavat aiheuttaa iäkkäille turvattomuuden tunteita. Uutisoinnissa korostetaan usein sensaatiohakuisesti rikoksia, jotka ylittävät uutiskynnyksen. Lehdet, televisio ja internet tuovat maailmalla tapahtuneet tapahtumat lähelle ihmistä luoden pelkoa ja turvattomuutta oletetulla uhkalla. Uutisoinnilla voidaan vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti kuulijan asen-

teisiin ja arvomaailmaan samalla mahdollisesti aiheuttaen hänelle pelkoa ja turvattomuutta omassa elinympäristössään. Pelosta onkin tullut median uutisoimana osa jokapäiväistä arkea (Saarinen 2013, 23-26).

Holstilan, Helakorven ja Uutelan (2012, 22-23) mukaan miehet ja naiset kokivat turvattomuutta samojen asioiden vuoksi, mutta eri järjestyksessä. Miehillä eniten turvattomuutta aiheuttivat eläketulojen niukkuus, toisten avun turviin joutuminen sekä muistin heikkeneminen. Naisilla turvattomuutta aiheuttivat toisten avun turviin joutuminen, eläketulojen niukkuus ja muistin heikkeneminen. Turvattomuuden kokeminen on kuitenkin vähentynyt 2000-luvun aikana. Turvallisuus on jokaisen ihmisoikeus ja se sisältää ihmisarvoisen ja merkityksellisen elämän. Turvallisuutta luovat omiin mahdollisuuksiin luottaminen ja usko hyvään huolenpitoon. Iäkkään kokemukset merkityksellisestä elämästä lisäävät hänen turvallisuuden tunnettaan ja elämänhallintaansa (Niemelä, 1994, 15–17; Ryytänen 2000, 55).

4.4 Kaatumisen pelko

Kaatuminen on yleisin ikääntyneiden kotona tapahtunut tapaturma. Väestön vanhetessa iäkkäiden kaatumisten ja putoamisten arvellaan lisääntyvän. Joka kolmas 70-75 -vuotias on kaatunut omassa kotiympäristössään, jolloin kaatuminen on aiheuttanut kipua tai vammaa ja yksi kymmenestä kaatumisesta on vaatinut lääkärin hoitoa. Kaatumistapaturmat sattuvat yleensä kävellessä ja kompastuessa tai liukastuessa. Tällöin vamma kohdistuu usein lonkkaan. Kaatumisen seurauksena tapahtuneita lonkkamurtumia esiintyy Suomessa vuosittain reilulla 7000:lla ikäihmisellä ja niiden määrä lisääntyy jyrkkään kasvuun 70-75 vuoden iässä. Lonkkamurtumat aiheuttavat kaatuneelle iäkkäälle toiminnanvajauksia ja kuolemanriskiä sekä aiheuttavat yhteiskunnalle suuria kuluja. Kaatumisen pelko ja pitkä vuodelepo lisäävät kaatumisen riskiä huomattavasti. Kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä vahvistamalla kehon hallintaa ja lihasvoimaa muun muassa kävely- ja tasapainoharjoittelulla (Eloranta & Punkanen 2008, 65-71).

Iäkkäillä ihmisillä kaatumisen pelko on yleistä. Jopa 30-90 prosenttia aiemmin kaatuneista henkilöistä pelkää kaatumista. Pelko voi johtaa kierteeseen, jolloin liikkumattomuus ja sosiaalisten suhteiden vähentyminen aiheuttavat fyysisen ja henki-

sen toimintakyvyn alenemista lisäten riskiä kaatumiseen (Mänty, Sihvonen & Hulkko 2006, 10).

Sarajärvi (2013, 44) selvittää Pro Gradu- tutkimuksessaan, että huonompikuntoinen iäkäs kokee kaatumispelkonsa voimakkaammaksi kuin parempikuntoinen. Liikkumisen apuvälineitä, kuten rollaattoria käyttävät, luottivat tutkimuksen mukaan sen antamaan tukeen, jolloin kaatuminen ei huolestuttanut heitä ollenkaan. Sarajärven tutkimusraportin mukaan kotihoidon asiakkaista muutama kertoi kaatumisen huolettavan vain vähän. Toisaalta kaatuminen ei huolestuttanut ollenkaan heitä, jotka luottivat rollaattorin antamaan tukeen.

4.5 Kuolemanpelko

Ihmisen ikääntyessä kuoleman läheisyys ja sen pohdiskelu lisääntyvät. Terveiden heikentyminen, läheisten sairastuminen ja kuolema saattavat aiheuttaa ahdistusta. Useimmille ikäihmisille kuolema kuuluu kuitenkin luonnollisena osana elämää ja sen päättymistä. Moni vanhus toivoisi voivansa keskustella kuolemasta jonkun toisen henkilön kanssa. Kuolemasta keskustelu voi olla vaikeaa, mutta se auttaa usein pelon ja ahdistuksen lievittymiseen. Kuoleman kohtaaminen tapahtuu Elisabeth Kubler-Rossin mukaan erilaisten prosessien kautta, jolloin kuoleva kieltää ensin kuoleman mahdollisuuden. Kieltämisen jälkeen purkautuvat vuorotellen vihan, raivon ja katkeruuden tunteet, jolloin iäkäs miettii, olisivatko asiat toisin, jos hän olisi tehnyt elämässään jotain eri lailla. Kuoleman tunnustamiseen kuuluvat toivo ja epätoivo sekä masennus. Hyväksynnän vaihe kuvaa kuolevan alistumista kohtaloonsa ja tulevan kuoleman odottamista (Nurmiranta ym. 2009, 122-125).

Kuolema voidaan nähdä erillisinä vaiheina, jotka ovat kuoleminen prosessina, kuoleman hetki ja kuolleena oleminen. Ihminen saattaa pelätä kuoleman olotilaa, johon voivat vaikuttaa hänen kuvitelmansa helvetin olemassaolosta tai ajatukset elämän ja olemassaolon loppumisesta. Myös kuoleman ajankohta voi synnyttää pelkoa. Iäkäs voi pelätä kuolevansa liian aikaisin kokematta elämässään kaikkea haluamaansa, tai kuolema voi tulla liian myöhään hänen eläessään pitkään toisten avun turvin esimerkiksi laitoshoidossa. Ihminen voi pelätä kuolemisen prosessiin liittyviä kipuja, pitkittynyttä sairastamista ja oman elämänsä hallinnan heikentymis-

tä. Nämä pelot voivat kohdistua myös läheisten tai ystävien kuolemiseen. Vanhus saattaa miettiä myös pärjäämistään tilanteessa, jossa hän menettäisi jonkun omaisistaan tai vastaavasti oman kuolemansa aiheuttamaa menetystä perheensä jäsenille (Aiken 1995, 371-373, 384; Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 10).

Kaikki pelkäävät kuolemaa omalla laillaan, sillä se on luonnollinen suhtautumistapa tulevaan. Ihminen pelkää elämätöntä elämää ja saavuttamattomia päämääriä sekä sitä, että hän ei voi enää muuttaa elämänsä suuntaa. Hyvän itsetunnon omaava iäkäs pelkää vähemmän kuolemaa kuin itsetunnotaan heikko. Kivun ja sairauden pelko voi aiheuttaa toivottomuutta, toisaalta taas kuoleman lähestyminen voi olla myös vapauttava asia. Kuoleman pelko ja elämästä luopuminen saattavat aiheuttaa ahdistusta ja siksi siitä on saatava keskustella jonkun kanssa. Iän myötä kuoleman hyväksyminen kuitenkin lisääntyy (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 294-295).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimusaihetta valitessani mietin aihetta, joka oli samalla itseäni kiinnostava ja jonka tuloksia voisin käyttää oman työni tukena myös jatkossa. Tutkimusaiheekseni valitsin ikäihmisten pelot. Tämä aihe tuli suoraan ikäihmisiltä, joilta olin vuosien varrella kuullut erilaisista peloista ja epävarmuutta tuovista tapahtumista elämässään. Rajasin aiheen kirjallisuudessa yleisimmin esiintyneisiin pelkoihin, jotka liittyivät ikääntymiseen, yksinäisyyteen, turvallisuuteen, kaatumisiin ja kuolemaan.

Tämän tutkimuksen avulla halusin kartoittaa, millaisia pelkoja yksin kotona asuvilla ikäihmisillä on ja miten pelkotilat poistuvat tai lievittyvät.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Mikä pelottaa yksin kotona asuvaa ikäihmistä?
2. Mikä lieventää yksin kotona asuvan iäkkään pelkoja?

Seuraavissa kappaleissa käsittelen opinnäytetyöni tekemiseen liittyneitä tutkimusmenetelmää, aineiston keruuta sekä aineiston analyysiä.

5.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi opinnäytetyöhöni valitsin laadullisen, eli kvalitatiivisen tutkimuksen, jonka tarkoituksena on todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimus kulkee käytännöstä teoriaan ja tutkimuksen tarkoituksena on tutkittavien ja asioiden ymmärtäminen (Kananen 2014, 22-24).

Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan etukäteen ja kohdetta kuvataan kokonaisuutena löytämällä tai paljastamalla tosiasioita. Kvalitatiivisen tutkimuksen luonne on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, jossa aineisto kerätään todellisissa tilanteissa. Tutkija käyttää hyväkseen omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin perustuvaa tietoa, jolloin hän pyrkii paljastamaan asiasta jotain uutta. Tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä ja tutkimustulosta käsitellään ainutlaatuisena (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161).

Alasuutarin (2011, 38-39) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavien suuri joukko ei ole tarpeen eikä aina edes mahdollista, sillä laajan aineiston käsittely ja tulkitseminen on laadullisessa tutkimuksessa lähes mahdotonta.

5.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyöhön haastattelin kuutta leskirouvaa, joiden puoliset olivat kuolleet alle 15 vuotta sitten sekä yhtä iäkästä, jonka mies asui asumispalveluyksikössä. Haastattelun henkilöiden valintakriteereiksi olin asettanut yksin asumisen, vähäisen palveluntarpeen ja vähintään 80 vuoden iän. Ensimmäiselle haastattelukerralle sain haastateltavat päivätoiminnan ohjaajalta ja lisähaastatteluihin valitsin kaksi itselleni vähän vieraampaa henkilöä. Haastattelemieni henkilöiden keski-ikä oli 86.9 vuotta.

Aineiston keruuksi valitsin yksilöllisen teemahaastattelun. Teemahaastattelu on keskustelua, jossa tutkija haluaa vuorovaikutuksessa saada haastateltavalta selville tietoja tutkijaa kiinnostavista asioista. Haastateltavalle tarjoutuu mahdollisuus tuoda esille omia mielipiteitään ja kokemuksiaan sekä saada äänensä kuuluviin. Teemahaastattelun teemat on etukäteen mietitty. Teemahaastattelussa aiheiden järjestys saattaa eri haastattelujen aikana muuttua, mutta kaikki aihepiirit käydään kuitenkin läpi (Eskola & Vastamäki 2001, 24-27).

Haastattelu on vuorovaikutuksellista keskustelua, jolla on etukäteen asetettu tavoite. Haastattelujen avulla kerätty aineisto sisältää haastateltavien tekemiä tulkintoja haastattelun aiheista. Puheen muodossa olevien päätelmien teko edellyttää haastattelujen tallentamista (Puusa & Juuti 2011, 73).

Aiheeseen liittyvän tiedonkeruun aloitin marraskuussa 2016. Käytin työni teoriaosaan kirjastoista lainattua kirjallisuutta ja internetiä, Pro Gradu ja alan tutkimuksia. Teemahaastattelun teemat mietin valmiiksi tammikuussa 2017. Ensimmäiset haastatteluni tein helmikuussa 2017. Laatumieni teemojen avulla pyrin saamaan mahdollisimman tarkkaa tietoa haastateltavieni peloista ja siitä, millä keinoin haastateltavat saavat lievitettyä mahdollisia olemassa olevia pelkojaan. Haastattelukysymykset laadin aihepiireittäin ja ne liittyivät kirjallisuudessa usein esiin tuleviin pelkoihin. Kysymysten tueksi mietin valmiiksi apukysymyksiä, joiden

avulla sain tarvittaessa tarkennettua saamiani vastauksia. Kysymykset liittyivät haastateltavien eri elämänvaiheisiin lapsuudesta vanhuuteen. Haastattelun teemat koskivat haastateltavien pelkoja lapsuudessa ja nuoruudessa, terveydentilaa, ihmissuhteita, henkisiä ja hengellisiä tarpeita, taloudellista tilannetta, turvallisuutta ja turvattomuutta, ulkopuolisen tuen saamista ja kotona pärjäämistä. Kysymykset olivat helppoja ymmärtää ja niihin saamani vastaukset vastasivat pääosin kysymyksiä. Lisäksi laadin avoimia kysymyksiä tämänhetkisestä elämäntilanteesta ja peloista sekä siitä, mistä haastateltava saa toivoa elämäänsä.

Haastattelin kaikki ensimmäiseen tutkimuskertaan osallistuneet iäkkäät yksilöhaastatteluina asumispalveluyksikön pienessä ja häiriöttömässä ruokailutilassa. Tein vielä opinnäytetyön ohjaajan ehdotuksesta lisähaastattelut kahdelle leskirouvalle heinäkuussa 2017 täydentääkseni tutkimustuloksia. Nämä haastattelut tapahtuivat haastateltavien omissa kodeissa.

Tutkimuksen eettisyys noudatti hyvää tieteellistä käytäntöä. Ennen haastattelujen tekemistä luin haastattelun aihepiirit vielä uudelleen ja tarkistin sanelukoneen toimimisen. Haastattelutilanteessa kerroin haastateltavalle nimeni ja opiskelupaikkani sekä tavan, jonka avulla haastattelun suoritan. Kysyin heidän suostumustaan haastattelun tekoon ja kerroin heille tutkittavasta aiheesta. Tähdensin, ettei heidän nimeään mainita missään yhteydessä, eikä tietoja luovuteta eteenpäin ja että nauhoitus ja paperilla olevat tiedot tuhoetaan työn valmistumisen jälkeen. Kerroin myös haastattelun vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta kieltäytyä haastattelusta tai keskeyttää haastattelu missä vaiheessa vain tutkittava sen haluaa tehdä. Esitin teemoista kysymyksiä ja tarvittaessa vastauksia tarkentavia lisäkysymyksiä, jotka nauhoitin sanelinkoneelle. Keskustelimme kaikki teemat läpi haastateltavien kanssa. Teemojen järjestys kuitenkin vaihteli haastattelun aikana joustavasti haastateltavan kulloisenkin kertomuksen mukaan. Haastattelutilanteet olivat häiriöttömiä, jolloin pystyimme paremmin keskittymään itse haastattelutilanteeseen.

Haastattelutilanteet kestivät keskimäärin reilun tunnin haastateltavaa kohti ja kotona tehty haastattelu hieman vajaat kaksi tuntia. Keskustelut olivat puolin ja toisin antoisia; kukaan ei jännittänyt haastattelua eikä kenelläkään ollut mihinkään kiire. Kaikki haastateltavat osallistuivat innokkaina haastatteluihin. Haastattelutilanteet olivat häiriöttömiä. Haastateltavat kertoivat avoimesti myös vaikeista kokemuksis-

taan. Eräs leskirouva totesi haastattelun päätteeksi, että oli ihanaa saada keskustella vaikeistakin asioista jonkun kanssa, eikä meitä haitannut lainkaan se, että olimme täysin vieraita toisillemme. Etuina tutkimuksen tekemiseen vieraalla paikakunnalla oli se, että en tuntenut etukäteen kohderyhmää eivätkä mitkään ennakkokäsitykset haastateltavista henkilöistä päässeet vaikuttamaan haastattelutilanteeseen tai haastattelutuloksiin.

5.3 Aineiston analyysi

Tulosten analysoinnilla pyritään tuomaan esille selkeä ja sanallinen kuvaus tutkitavasta aineistosta tiivistämällä aineisto ymmärrettävään muotoon ja säilyttämällä sen sisältämä tutkimustieto. Analyysin avulla selvennetään aineiston tuottaman tiedon johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 107-108).

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheita ovat aineiston pelkistäminen (redusointi), aineiston ryhmittely (klusterointi) ja teoreettisten käsitteiden luominen (abstrahointi). Redusoitaessa aineistosta karsitaan pois kaikki tutkimukselle epäoleellinen materiaali litteroimalla tai tiivistämällä saatu materiaali. Klusteroitaessa samaa tarkoittavat käsitteet jaetaan omiin ryhmiinsä ja yhdistetään luokaksi sekä annetaan käsitteelle nimi. Abstrahoinnilla yhdistellään luokituksia, joista luodaan johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-110).

Noudatin työssäni Tuomen ja Sarajärven (2002, 95-97) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi- kirjassa mainitsemaa aineistolähtöistä analyysiä, jolloin aikaisempi tieto ja teoria ei vaikuttanut tutkimustulokseeni, vaan tulokset perustuivat ainoastaan saamaani haastatteluaineistoon. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi esitettyä kuviossa 1.

Kuuntelin haastattelut pienissä osissa ja litteroin haastattelut tietokoneelle. Tulostin haastattelut paperiseksi versioksi ja luin haastattelut useampaan kertaan läpi voidakseni hahmottaa haastattelun kulun ja saadun materiaalin. Litteroitua tekstiä sain 25 sivua rivivälillä 1. Poistin tekstistä epäoleelliset asiat, jotka eivät kysymyksenasettelun kannalta olisi mitenkään vaikuttaneet tutkimustuloksiin. Lopullinen litteroitu tekstin määrä oli 21 sivua rivivälillä 1. Ryhmittelin aineistosta samaa tar-

koittavat ilmaukset, jotka ympyröin erivärisillä tusseilla paperille ja kirjasin ne tietokoneelle, jonka jälkeen tein pelkistykset (Liite 1).

Etsin pelkistyksistä samankaltaisuudet ja yhdistin ne alaluokiksi. Sain neljä alaluokkaa, jotka olivat toimintakyvyn alentuminen, yksinäisyyden kokeminen, turvattomuuden kokeminen ja elämän rajallisuus. Näin muodostuneista alaluokista sain yläluokiksi ikääntyminen ja kaatuminen, yksinäisyys, turvattomuus ja kuolema. Kokoavaksi käsitteeksi muodostuivat ikäihmisille pelkoa aiheuttavat tekijät (Liite 1). Iäkkäälle turvaa toivat alaluokiksi muodostuneet arvot, hengellisyys ja avun saaminen. Näistä sain yläluokiksi kolme tekijää, jotka olivat positiivinen elämänsäsenne, usko ja hengellisyys sekä sosiaaliset suhteet. (Liite 2). Näin kokoavia käsitteitä muodostui kaksi: iäkkään pelkoa aiheuttavat tekijät ja iäkkään pelkoa lieventävät tekijät.



Kuvio 1. Sisällönanalyysin prosessi Tuomi & Sarajarveä (2009, 109) mukailleen.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Jaoin haastattelun eri teemoihin, jotka kävimme läpi keskustelun muodossa tutkittavien kanssa yksilöhaastatteluna. Seuraavissa kappaleissa esittelen saamiani tutkimustuloksia aihepiireittäin.

6.1 Tutkittavien taustatiedot

Opinnäytetyöhöni haastattelemat ikäihmiset olivat syntyneet nykyisessä asuinkunnassaan tai naapurikunnissa vuosina 1926-1932. Heidän keski-ikänsä oli 86.9 vuotta. Kaikki haastateltavat olivat yksin kotona asuvia iäkkäitä ja heidän palveluntarpeensa oli vielä vähäinen. Heidän vanhempansa saivat elantonsa pääosin maanviljelyksestä ja kotitilat olivat pieniä, vain muutaman hehtaarin tiloja. Perheet olivat suuria ja vain yksi haastateltava oli perheen ainoa lapsi. Naiset ja lapset hoitivat tilan ja viljelykset miesten ollessa sodassa.

Isä meni rintamalle ja naiset vain jäi kotiin...Naiset hoiti sitten ja siinä oli kylässä sellaanen isäntä, joka ei kelevannu sotahan niin se vähän oli ohjaamassa siinä kun piti kylvää ja kyntää ja kaikkia. Ne kaikki kuulu maataloon ne (N5).

Haastateltavat kuvasivat lapsuuttaan kovaksi, raskaan työn täyttämäksi ajaksi elämässään. Kukin teki maatilalla sen, minkä kykeni. Sota-ajan lapsuuden pelkona he kokivat turvattomuutta siitä, palaavatko isä ja veljet elossa kotiin. Tämän tutkimuksen mukaan muita lapsuuden pelkoja ei juurikaan ollut, sillä lapsuusaika koettiin kuitenkin sodasta huolimatta turvalliseksi aikakaudeksi, jolloin perheen ja suvun antama turvallisuuden tunne lievitti suurimpia pelkotiloja. Sota-ajan tapahtumien muistelu oli muutamalle haastateltavalle vaikeaa kyynelten vierähtäessä poskipäille. Lapsuusaika oli kaikilla kirkaana mielessä ja lapsuuden tapahtumat muistettiin vielä hyvin. Eräs haastateltava kertoo omista lapsuudenkokemuksistaan seuraavaa:

No eipä oikeestansa ollu pelekoja. Silloin oli ympärillä se perhe ja sisarukset. Se oli turvallista silloin...Mä olin ny sitte rippikouluaikeon soran aikana ja kaks veljeä oli ja toinen jäi sinne sitten. Jotta ei ollu

mukavaa aikaa...Ainahan se oli sellaanen peleko, jotta mitä sieltä tietua tuloo. Isä tuli kuitenkin kotia (N3).

Kaikkien puoliset löytyivät aikanaan omasta asuin- tai naapurikunnasta yhteisten harrastusten tiimoilta ja naimisiinmenoon kuului vähintään vuoden seurustelu-aika. Vihkiminen tapahtui 20 ikävuoden molemmin puolin. Kaikilla haastateltavilla oli lapsia ja lapsenlapsia. Yhden tutkittavan henkilön mies oli kunnan heikentymisen vuoksi hoitolaitoksessa. Tutkimukseen osallistuneista kuuden henkilön puoliset olivat nukkuneet pois alle 15 vuotta sitten ja yhden haastateltavan puolison kuolemasta oli vain hieman yli kolme vuotta. Yksi haastateltava kertoi perhe-elämän aikaisista peloistaan, joka liittyi puolison pitkäaikaiseen sairastamiseen ja epävarmuuteen tulevaisuudesta. Kuitenkaan kukaan tutkittavista ei ollut keskustellut puolisonsa kanssa sen aikaisista, mieltä painavista peloista. Kysyin, muistuko nuoruusajoilta mitään pelkoja?

Koko elämä oli sitä, koska mies sairasti 35 vuotta. Oli sydäninfarktia monta ja sitten oli syrämen ohitus ja sitten leikattiin kaks kertaa, tämä kaulavaltimo avattiin tästä. Ja siitä kuolemasta tuloo nyt kohta 10 vuotta ja se on kova asia koko perheelle (N4).

Haastateltavat henkilöt olivat saaneet vanhemmiltaan perinnöksi arvoja ja asenteita, joita he ovat toteuttaneet omassa elämässään. Usko ja luottamus Jumalaan sekä toisen ihmisen kunnioittaminen olivat tärkeimpiä kotoa saatuja elämänohjeita, joita oli aina noudatettu. Haastateltavien lapset ja lapsenlapset olivat myös saaneet samat ohjeet perintönään elämänsä varrelle.

Työtä piti teherä sen, minkä pysty ja taisi. Kovaa työtä (N5).

Kylään ei saanu mennä ennen ku kirkonmeno on kuunneltu...Meirän piti kuunnella äitiä ja teherä sen mukaha. Joulua vietettiin aina perheen keske aina aikuuseen asti (N2).

Elämänohjeet on ollu sellaaasia, jotta on pitäny aina sitä vanhempaa ihmistä kunnioottaa. Kyllä se on pysyny sitte munkin lapsillani. Se on siirtynyt perinteenä lapsille (N4).

Kotoa saadut arvot ja asenteet olivat säilyneet haastateltavien mukana koko elämän ajan lapsuudesta vanhuuteen saakka. Haastateltavat kokivat leskeksi jäämi-

sen heikentäneen heidän elämänlaatuaan ja kotona selviytymistään. Viisi tutkittavaa olivat joutuneet muuttamaan kylän keskusta puolisensa poistumisen jälkeen, sillä he eivät enää pystyneet huolehtimaan yksin kotitilojensa päivittäisistä askareista heikentyneen toimintakykynsä vuoksi.

6.2 Terveystila

Terveystilaa tiedustellessani viisi haastattelemani leskeä olivat tyytyväisiä tämänhetkiseen terveystilaansa. Monista sairauksista huolimatta he tunsivat itsensä hyväkuntoisiksi ja he saivat voimaa vielä kohtalaisen hyvästä toimintakyvystään, sosiaalisista suhteistaan ja positiivisesta elämänasenteestaan. Terveystilan heikentyminen ja toisten ”vaivoiksi” joutuminen pelotti kuitenkin jossain määrin kaikkia haastateltavia.

Pelottaa, että vointi heikkenee...Mää toivon, etten koskaan joutuis tonne vanahainkottiin toisten vaivoiksi (N7).

Sais vaan kuolla omaan kotiin (N6).

En minä oikiastansa...joskus tuloo sillä lailla kun on yksin, niin jostakin rupiaa kiristämähän ja sillä lailla, jotta on vähän sellaanen paniikin omaanen, että sellaanen peleko tuloo. Vähän sellaanen, että jos pitää lähtiä johonkin. Se 112 on täällä takaraivoos aina (N4).

Monella iäkkäällä on pelko siitä, ettei sairaalaan joutumisen jälkeen enää pääsisi takaisin kotiinsa, vaan joutuisi jäämään pysyvästi laitoshoidon. Yhtä leskirouvaa askarrutti myös se, ettei olisi varaa maksaa lääkäri- ja sairaalamaksuja pienestä eläkkeestään.

Toisaalta iäkkäät ajattelivat, että elämää eletään päivä kerrallaan, eikä tulevaa kannata murehtia etukäteen. Haastateltavien luottamus omaan kotona selviytymiseensä oli hyvä.

Joo, sitä saa sitten arvella mitä sattuu, ku yksin on. Että mitä voi sattua. Mutta...minoon aatellu, ettei sitäkää sitte voi alkaa murehtimaha. Jotain sattuu, jos sattuu sitte. Joo...niin se on. Sallittua. Ei se murehtimalla parane, jos alakaa jotain pelekäämää (N3).

Haastateltavat eivät kokeneet varsinaista pelkoa terveydentilansa heikkenemisen suhteen, vaikka tiedostivat jo olemassa olevat sairautensa ja iän myötä alentuneen toimintakykynsä. Vaikeassakin tilanteessa asioista löytyi kuitenkin aina myös jotain hyvää.

Jos tässä kunnossa saa olla, niin kotona pärjää vielä pitkään... (N6).

Mun kävely meni ku mulle laitettiin polvinivelet ja se ei onnistunu. Mä en oo sen jälkeen päässy käveleen muuta ku rollaattorilla. Mutta pitää ajatella ne positiiviset puolet. Nii että huonomminki vois olla (N1).

Liikkumisen heikentyminen ja rollaattorin käyttö sai aikaan tunteen huonosta terveydentilasta. Tutkittavista kaksi haastateltavaa arvioivat tämänhetkisen terveydentilansa huonoksi. Toisen leskirouvan mielestä hän ei itse voinut enää tehdä juuri mitään terveydentilansa parantamiseksi. Jumppatuokiot hän koki kuitenkin mielekkäiksi tapahtumiksi päivätoiminnassa.

No eipä juuri...paitsi ne jumpat. Siellä mä käyn. Siellä on toisinaan yli 20 ihmistä tuolla jumppasalissa. Nyt tässä päivätoiminnassa ku ollaa, nii jumpataan tuolla takkahuoneessa (N1).

Jotta kun äiti aina sano, että tyytykää joka päivä siihen, mitä saatte. Tulevalle ei voi mitään (N2).

Positiivinen mieli ja elämänasenne auttoivat haastateltaviani selviämään päivästä toiseen sairauksistaan ja heikentyneestä terveydentilastaan ja niihin liittyvistä pe-loista. Pelkoja vähensi se, että kaikki haastateltavat pystyivät vielä asumaan yksin kotonaan vain vähäisen ulkopuolisen avun turvin.

6.3 Yksinäisyys ja ihmissuhteet

Yksinäisyyden tunne liittyy iäkkään omiin kokemuksiin yksinäisyydestä, jolloin se kohdistuu usein vanhenemiseen ja vanhuuteen. Iäkäs voi olla yksinäinen, vaikka hänellä olisikin vahva tukiverkosto ympärillään. Tutkittavilla suurin osa yksinäisyydestä oli kuitenkin vain ajoittain esiintyvää ja jatkuvaa yksinäisyyttä koki vain muutama heistä. Kysyin, pelottaako yksinäisyys?

Kyllä, se pelottaa. Ja ehkä se on siinä, kun mä oon kova puhumaan. Mutta musiikki se vei mun miehen kuoleman yli. Minä aattelin, että mä en pääse siitä ylitte millään. 56 vuotta oltiin yhyres vihittyinä...ja mä kaipaen sitä miestä vieläkin. Oon itkeny paljon, kaikki ne nuoruuden ilot ja naurut mä oon itkeny (N4).

Oon minä yksinäinen. Vaikka mulla on paljo ystäviä ja ne käy mutta...paljon on yksinäistä aikaa (N1).

Mulla käy tämä jäläkipolovi ja ne on aika likillä täs. Ystävät ja naapurit käyvät kyläs ja ovat hankkeja tulemaan. Yksinäisyyden tunne tulee aina välillä ja ku päivä on, eikä oo kenenkään kans puhunu nii kyllä se vähä ottaa. Mä oon kyllä semmone aika rohkia, jotta meen kyllä juttelemaan (N5).

Tutkimukseen osallistuneista kaksi henkilöä asuivat sivukylillä. Molemmat tunsivat yksinäisyyttä enemmän kuin keskustassa asuvat. Tähän olivat syinä todennäköisesti pitkät välimatkat ja syrjäinen sijainti, jolloin iäkkäiden yhteydenotot ystäviinsä ja sukulaisiinsa tapahtuivat lähinnä puhelimen välityksellä. Haastattelemani ikäihmiset eivät enää käyneet kyläilemässä samalla lailla, kuin aiemmissa elämänvaiheissaan.

Tärkeimmät ihmissuhteet haastateltavillani olivat omat lapset ja lapsenlapset, jotka osaltaan lievensivät haastateltavien yksinäisyyden pelkoja. He vierailivat usein haastateltavien luona ja auttoivat muun muassa huolehtimalla iäkkäiden rahaasioista sekä asunnon siivouksesta. Kaikkien haastatteluiden aikana lapset lapsineen olivat tärkein puheenaihe. Haastateltavat seurasivat heidän elämäänsä tarkasti ja haastateltavien puhetavasta kuuli, että he olivat ylpeitä jälkipolvestaan ja heidän saavutuksistaan.

Lapsilla on asiat hyvin. Niistä ei tarvi huolehtia, kun ne kantaa huolta vain meistä (N2).

Kotihoidon käynnit koettiin tärkeäksi palveluksi. Käynti oli odotettu ja tarpeellinen kotona selviytymiseksi. Neljän haastateltavan luona kävi hoitaja säännöllisesti aamuin illoin viemässä heille lääkkeensä. Kolmelle jaettiin lääkkeet kaksi kertaa kuukaudessa. Myös kotihoidon käynnit loivat haastateltaville päivittäistä turvaa.

Yhden haastateltavan naapuri aiheutti käyttäytymisellään hänelle harmia, mutta varsinaista pelkoa hän ei ajatellut naapurin aiheuttavan.

Oon joskus sanonut naapurille, että mulla on sellaanen, jolla mää saan poliisit viires minuutis. Mulla on kettingit ja lukko ja kuulen sitten, jos on tulos joku. Ovi on lukos, seittemältä illalla pannaan ovi lukkoon. Ei ole pelkoa... niin käy, kun sallittu on (N2).

Haastattelemiani henkilöitä yhdisti päivätoiminta, joka oli heille viikon tärkein sosiaalinen tapahtuma. He osallistuivat ahkerasti tapaamisiin ja seurustelivat siellä ystäviensä kanssa hyvän ruoan ja kahvittelun merkeissä, mikä osaltaan vähensi edes hetkeksi yksinäisyyden pelkoja. Lähteminen ei ollut kynnykskysymys, sillä päivätoimintaan lähdettiin myös kauempaa kuin keskustasta, jolloin kuljetuspalvelu haki heidät aamulla kotoa ja vei iltapäivällä takaisin. Päivätoiminnan lisäksi osa haastateltavista harrasti edelleen käsitöiden tekoa ja lenkkeilemistä.

6.4 Turvallisuus ja turvattomuus

lökkään kodin ja kotiympäristön turvallisuus vaikuttaa ratkaisevasti kotona pärjäämiseen. Haastateltavien mukaan heidän kotinsa olivat turvalliset asua eikä esteitä liikkumiselle ollut ulkona eikä sisällä. Joillakin heistä oli käytössään turvaketju, jolloin lukittu ulko-ovi antoi turvallisuutta päivittäiseen elämään. Turvallisuutta parantavista apuvälineistä he mainitsivat käytössään olevan turvapuhelimen ja rollaattorin, jonka avulla liikkuminen on turvallista sekä sisällä että ulkona. Kysyin, pelottaako Teitä kotona?

Yksinäisyys tuo joskus turvattomuuden tunnetta. Ei uskalla pimeellä lähteä ulos. Turvallista mulla on...se on hiljaane paikka. Mutta pimeys se kyllä on...ei näy mistään valoa. Porraspielessä vain on. Oon niin kauan kotona, kun sieltäpäin joku lähtee viemään. Se on sellaanen ajatus (N3).

Toisaalta vaikka koti miellettiin turvalliseksi paikaksi, yksi haastateltava joutui hie-man miettimään vastatessaan kysymykseen kodin turvallisuudesta. Turvallisuus on kuitenkin henkilökohtainen kokemus, joka perustuu usein aiempiin elämänvaiheisiin ja elämäntapahtumiin.

Median esille tuoma turvattomuus sai haastateltavat miettimään omaa turvallisuuttaan. Toisille sattuneista, turvallisuutta heikentäneistä uhkista saadaan tietoa usein joukkotiedotusvälineiden, kuten television, lehtien ja internetin välityksellä. Varsinaisen rikollisuuden uhkan kohteiksi haastateltavat eivät itseään mieltäneet, vaikka sitä oli esiintynytkin muun muassa pahoinpitelyinä ja onnettomuuksina myöskin heidän omissa asuinkunnissaan. Eräälle haastateltavalle tuli ensimmäisenä mieleen omaan kotiin kohdistuva rikollisuus, josta hän ei kuitenkaan ollut kovin huolissaan. Suunnitelma uhkaavaan tilanteeseen oli kuitenkin jo valmiiksi mietittynä.

Kotona on turvallista, kun pitää ovet lukos...Joskus ajattelo, kun kuu-
loo ja lukoo nuosta leheristä, että semmosta tapahtuu, että joku rupiaa
tulemaa väkisellä ovesta, niin pääsöö toisesta ovesta pihalle (N3).

Ketään ei pelottanut olla kotona, sillä haastateltavien mielestä koti- ja asuinympäristö olivat melko turvallisia. Sen sijaan kotona kaatuminen ja avun saannin epävarmuus kaatumistilanteessa pelotti iäkkäitä. Muutama heistä olikin kaatunut useita kertoja kotonaan.

Joo. Ainoa on se, että mä aina pelekään, että kaatuis (N1).

Pelottaa. Oon mä kaatunu montaki kertaa. Viimeksi kaaruun pari vuotta
sitte. Astuin kaks rappua kerralla ja putosin portaita alas kierimällä.
Lakki lenti päästä, mutta ei sen pahempaa. Ja aina oikialle lonkalle
(N4).

Vaikka turvallisuutta pyrittiin lisäämään muun muassa erilaisilla apuvälineillä, varsinaista pelkoa yksin asumisesta he eivät kokeneet. Kukaan haastateltavista ei ollut joutunut fyysisen väkivallan kohteeksi omassa kotonaan.

Huono taloudellinen tilanne on melko yleinen pelkoja ja turvattomuutta aiheuttava tekijä ikäihmisten joukossa. Monella iäkkäällä naisella ei välttämättä ole ollut työtä, joka olisi kerryttänyt työeläkettä ja siksi kertyneet eläketulot saattoivat olla hyvinkin pienet. Taloudelliset huolet heikentävät iäkkään elämänlaatua rajoittaen muun muassa osallistumista sosiaaliseen elämään. Iäkkäät ovat oppineet tulemaan toimeen vaatimattomilla tuloillaan ja käyttämään niitä harkiten. Haastattelemini naisten eläke oli pieni ja rahaa oli käytettävä säästeliäästi. Rahaa kului moniin pakollisiin asioihin, kuten vuokraan, sähkөөn ja ruokaan. Tuhlailuun ei ollut haastattelun

mukaan juurikaan varaa ja hankintoihin täytyi säästää, sillä käyttövarat olivat usein pienet. Kysyin, pelottaako tulojen riittämättömyys?

Se on pakko riittää, jotta se sitte piisaa. Lasken joka kuukauren menot ja sitte paljonko se tekee päivää päälle, jotta tietää sitten ostaa sen mukaha...Tarvittaessa tyttö antaa ja hoitaa mun raha-asiat. Kaikki laskut ja muut. Se on kääntänyt siitä lopusta sitte, mitä jää. Mitään ylimääräistä ei oikein saa sitte tulla. Kenkiinkin mä säästin monta kuukautta (N2).

Pitää elää niin, että raha riittää. Siinä ei oo muuta vaihtoehtoa. En saa mitään tukea. Ei tarvi olla huolissaan rahatilanteesta (N3).

Eläke on pieni, mutta sillä pärjää, jos ei elä liian leviästi. Kyllä riittää. Suu säkkiä myören (N4).

Ei pelota. Vaikka tulot on pienet, niin on menotki (N7).

Toisaalta iäkkäiden varallisuus on lisääntynyt jatkuvasti, sillä heillä on yhä useammin omistuksessaan oma asunto tai loma-asunto ja säästöjä pankissa ”pahan päivän varalle”.

6.5 Ulkopuolisen tuen saaminen ja kotona pärjääminen

Toimintakyvyn heikentyessä ulkopuolisen avun saamisen tärkeys korostuu kotona selviytymiseksi. Haastattelemani ikäihmiset eivät vielä tarvinneet kodin ulkopuolista apua kovin paljoa. Kotihoito vei lääkkeitä muutamalle ikäihmiselle ja yksi iäkäs otti vastaan säännöllistä siivousapua. Lapset auttoivat muutamaa haastateltavaani rahallisesti ja huolehtivat kodin hoitamisesta. Kysyin heiltä, pelkäävätkö he sitä, etteivät saisi tarpeeksi apua kotona asumiseensa?

Ei oo pelkoo. Ei oo pitkä matka saada apua. Luotan avunsaamiseen (N2).

Pärjään itte. Siivoon sen mintä jaksan. Tytöllä. että jos rupiaa mäyttämään sellaaaselta, jotta pitääas siivota, niin kyllä sitte. No sellaanen paikka, jotta jos kaatuu, niin siitä ei pääse sitte. Kännykkä on aina tos, jos vaa ymmärtääs käyttää...Toivottavasti pärjään kotona jatkossakin (N3).

Kotihoito tuo lääkkeet joka päivä ja siivooja käy joka kaharen viikon pää. Ne on järjestyksessä. Joskus pelijättää, jos apua ei saisikaan. Ainakin vielä sitä saa. Ja palvelut on lähellä. Pärjään hyvin kotona (N5).

Saamieni vastausten perusteella ikäihmiset olivat hyvin luottavaisia avun saamiseen heidän sitä tarvitessaan. Haastateltavat luottivat omaan kotona pärjäämiseensä. He kaikki yrittävät tulla toimeen mahdollisimman omillaan ja asumaan itsenäisesti omassa asunnossaan. Joillakin pienet tulot estivät kodin ulkopuolisen avun hankkimisen, sillä rahat eivät haastateltujen mukaan riittäneet ylimääräisiin menoihin. Säästeliäs elämäntyyli oli jatkunut pakon sanelemana vielä iäkkäänäkin.

6.6 Hengelliset tarpeet ja kuoleman pelko

Hengelliset asiat kuuluivat tärkeänä osana iäkkään elämään ja sen tarve lisääntyi iän ja kokemuksen myötä. Kaikki tutkittavat mainitsivat hengellisen elämänsä tärkeydestä. Lähes jokainen oli saanut hengellisyyden perintönään lapsuuden kodistaan. Kysyin haastateltavilta, oliko hengellinen elämä heille tärkeää?

Kyllä vain. Mä oon enämpi käyny, kun siinä ääres on Helluntaiseurakunta, nii siellä. Kyllä mä oikeessakin kirkos käyn, mutta sinne on matkaa enämpi. (N5).

On ollu... Täällä talos on niin paljon hengellisiä esityksiä, että en tartte muuta. Ja sitte ehtoollinen kun ne järjestää sen tänne (N2).

Hengellinen elämä on tärkeää mulle. Harvemmin käyn kirkossa, kun se (kyyti) maksaa nii paljo. Mä kuuntelen kirkonmenot radiosta ja täällä on kaks kertaa ehtoollisjumalanpalvelus, joulun ja pääsiäisen aikana. Mä voin halutessani jutella hengellisistä asioosta papin kanssa (N4).

Haastateltavat henkilöt olivat iäkkäitä ja he olivat sangen tyytyväisiä elämäänsä. Hengellisen elämän tärkeys näkyy iäkkäiden halusta lähteä kirkkoon ja he kokivat tarpeellisiksi ja tärkeiksi kirkollisiin tapahtumiin osallistumisen. Heikentyneen liikuntakyvyn ja pitkien välimatkojen vuoksi se ei aina ollut mahdollista. Haastateltavat tyytyivät kuuntelemaan jumalanpalveluksen radiosta ja he saivat näin tyydytettyä

hengellisiä tarpeitaan. Jokaisella haastateltavalla oli joku, jonka kanssa heidän oli mahdollista keskustella hengellisistä asioista.

Kaksi leskirouvaa miettivät vanhenemistaan ja ihmettelivät sen todellisuutta. Kysyin ensimmäisiltä haastateltaviltani, pelottaako heitä elämän rajallisuus ja kuolema?

Pelekään vanhenemista. Olis vaan tärkeää olla nuori. Keskustelu kapalaisen kanssa auttaa (N4).

Ei pelota. Jotenki tuntuu vaan siltä, että ei uskos, että ikää on jo niin paljon (N3).

Mulla oli kaks poikaaki ja toinen poika kuoli. Ne on semmosia kovia paikkoja ne. Lapsen kuolema on kova paikka...ei mikää ole niin kovaa. Ja mies kuoli kohta 10 vuotta sitte (N1).

Tein saman haastattelun vielä myöhemmin kahdelle leskirouvalle verratakseni vastauksia. Tällä kertaa kysyin suoraan, pelkäätekö kuolemaa. Vastaukseksi sain:

Pelekään minä...kun se on nii lopullista...että pitää jättää kaikki. Oon kyllä saanu jutella kuolemasta papin kans useempaanki otteeseen...Kyllä se vähä helepottaaki...ainaski hetkeks (N7).

Pelekään kuolemaa...mies kuoli syöpähä...sill'oli kovat kivut. Ku ei vaa koskaa kävis niin että joutus kärsimää (N6).

Vaikka kuoleman katsottiin olevan pohjimmiltaan luonnollinen tapahtuma iäkkään henkilön elämässä, kuolintapa aiheutti kuitenkin huolta. Puolison kuolemat ja yhden haastateltavan lapsen kuolema olivat kovimmat asiat heidän elämässään. Uskoaan ja toivoaan haastateltavat eivät olleet omaisen kuoleman läheisyydessäkään menettäneet.

6.7 Tämänhetkinen elämäntilanne

Kysyin haastateltavilta, minkälaisena koette tämänhetkisen elämäntilanteenne? Haastateltavat olivat tyytyväisiä tämänhetkiseen elämäntilanteeseensa. Sairauksia ja kipuja oli paljon, mutta niistä huolimatta positiivinen elämänsenne huokui kaik-

kien kertomuksista. He olivat tyytyväisiä siitä, että pystyivät vielä liikkumaan ja toimimaan itsenäisesti. Pienistä tuloistaan huolimatta he pärjäsivät hyvin omillaan.

No se on kiitettävä ikään nähden. Minä oon 85 täyttänyt tänä vuonna (N2).

Mä oon aika luottavaani siinä. Mä oon aatellu, että mulla on oikeen hyvinki. Positiivisella mielialalla pärjää hyvin (N5).

Haastateltavat olivat tyytyväisiä tämänhetkiseen elämäntilanteeseensa. Korkeaan ikään nähden he pärjäsivät hyvin lähes omillaan. Kipuja ja sairauksia oli paljon, mutta positiivinen elämänasenne ja kotoa saadut arvot ja elämänohjeet auttoivat heitä selviytymään päivittäisistä toiminnoista. Vaikka kaikkien elämään oli mahtunut paljon surua, iloinen luonne ja reipas mieli veivät heitä eteenpäin. Kukaan haastateltava ei kertonut tämänhetkisen elämäntilanteensa olevan huono.

6.8 Mikä pelottaa tällä hetkellä eniten?

Kysyin haastateltavilta, mikä pelottaa tällä hetkellä eniten? Kaatumiset askarruttivat lähes kaikkia iäkkäitä. Jos niitä ei tulisi, pärjäisi hyvin kotona. Haastatteleminen henkilöillä oli kaikki hyvin. Kuitenkin muutama huolenaihekin haastattelussa löytyi:

Se, että osaanko mä tulevaisuutes itte selittää, mihin tartten apua. Mutta turha murehtia etukäteen (N5).

Ei ole (pelkoja), vaikka se naapuri siinä on... (N2).

Haastatteluhetkellä haastateltavillani ei ollut erityisiä pelkoja, mutta huolenaiheita kuitenkin löytyi. Etenkin yhden haastateltavan naapuri aiheutti toiminnallaan epävarmuutta ja mielipahaa leskirouvalle. Pelon tunnetta hän ei kuitenkaan naapurinsa suhteen suoraan myöntänyt olevan.

6.9 Mistä saatte toivoa elämäänne?

Haastattelemieni ikäihmisten suurin turva ja toivon tuoja tuli uskosta Taivaan Isään. Hengellisyydellä oli tärkeä osa haastateltavien elämässä. Kaikilla oli syvä luottamus siihen, että Korkeampi voima pitää heistä jokaisesta huolen. Uskosta he saivat edelleen voimaa jatkaa eteenpäin ja se toi toivoa tulevast. Usko oli säilynyt heillä lapsuuden kodista saakka ja siihen oli turvattu koko elämän ajan. Kysyin, mistä saatte toivoa elämäänne?

Uskosta. Se on kaiken A ja O. Se on se turva (N3).

Minä luotan Taivaan isään. Se o pitäny musta huolen ja pitää edelleen. Jo yli 80 vuotta (N1).

Kyllä se on Taivaan isältä. Kyllä se pitää huolen ja siihen voi aina luottaa, että joku muu hoitaa mua (N5).

Saan toivoa lapsista. Lapsilla on asiat hyvin. Niistä ei tarvi huolehtia, kun ne kantaa huolta vain meistä (N2).

Haastattelussa tulivat esille myös haastateltavien lapset perheineen, jotka toivat turvaa ja toivoa vanhempiensa elämään. Haastateltavat oli aikoinaan hoitaneet lapsiaan ja lastenlapsiaan. Nyt oli lasten vuoro huolehtia vanhempiensa hyvinvoinnista hoitamalla vanhempiensa etua niissä asioissa, joissa iäkäs ei enää itsenäisesti pysty toimimaan. Lasten ja lastenlasten merkitys iäkkään kotona pärjäämiseen oli merkittävä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimustani varten haastattelin seitsemää yksin kotona asuvaa ikäihmistä, joiden palvelujen tarve oli vielä vähäinen. He olivat keski-ikäisiä 86.9 vuotiaita, kohtalaisen hyväkuntoisia ikäihmisiä, jotka vielä kykenivät osallistumaan kodin ulkopuoliseen toimintaan. Haastattelin viisi ensimmäiseen tutkimuskertaan osallistunutta iäkästä yksilöhaastatteluina asumispalveluyksikön pienessä ja häiriöttömässä ruokailutilassa kevättalvella 2017. Kaksi viimeistä haastattelua tein haastateltavien omissa kodeissa heinäkuun lopulla. Tämän tutkimuksen avulla halusin selvittää, onko kotona asuvilla ikäihmisillä pelkoja ja niitä asioita, jotka lieventävät tai poistavat heidän pelkojaan.

Seuraavaksi tarkastelen saamiani tutkimustuloksia tarkemmin jaotellen vastaukset molempien tutkimuskysymyksen kohdalta erikseen.

7.1 Pelkoa aiheuttavat tekijät

Haastattelin ikäihmisiä kysyen, mikä heitä pelottaa. Kotona yksin asuvia ikäihmisiä pelottavat tämän tutkimuksen mukaan tällä hetkellä eniten ikääntyminen, yksinäisyys, turvattomuus, kaatuminen ja kuolema. Esittelen nämä seuraavissa alaotsikoissa.

7.1.1 Ikääntyminen

Haastateltavat pelkäsivät ikääntymistä ja sen mukanaan tuomaa kipua ja sairautta, jotka aiheuttivat erilaisia toiminnan rajoituksia ja epävarmuutta kotona selviämisestä. Ikääntymisen aiheuttamista muutoksista he mainitsivat heikon terveyden; muistin heikentymisen, liikkumisen hidastumisen, asennon muuttumisen kumaraksi ja askeleen lyhentymisen. Samoin kuin Pohjolan (2006, 42) tutkimus on osoittanut, myös haastateltavat olivat huomanneet kipujen heikentäneen heidän elämänlaatuun etenkin sosiaalisten suhteiden vähentymisellä. Kivut ja säryt lisäsivät myös kaatumisen mahdollisuutta, jota tutkittavat pelkäsivät eniten. Eräs haastateltava kertoi sairastuneensa vuosia sitten Parkinsonin tautiin ja oli suruissaan siitä, että

hän huomaamattaan vaipuu aina kumaraan asentoon. Ikääntymistä ei kuitenkaan hävetty tai piiloteltu. Ikääntyminen toi tullessaan myös tarvetta liikkumisen apuvälineille. Kaikilla tutkimukseen osallistuneella olikin käytössään rollaattori, josta oltiin jopa ylpeitä.

Koskisen (2004, 25-26) mukaan ikääntyminen voi olla joko myönteistä tai kielteistä. Ikääntyessä myönteiset ja kielteiset arvot ovat yleensä tasapainossa toisiinsa nähden ja ikääntyminen ja sen tuomat muutokset hyväksytään. Ikääntymisen sanotaan tapahtuvan eri yksilöillä eri tahtiin. Tämä tuli ilmi myös haastateltavien fyysisessä olemuksessa esimerkiksi heidän kävelyasennoissaan ja askeleen pituudessa. Vaarama, Mukkila & Hannikainen-Ingman (2014, 40) viittaavat artikkelissaan Suomalaisten Hyvinvointi ja Palvelut (HYPA 2013) kyselyyn. Sen mukaan 80- vuotiaista iäkkäistä suurin osa kokivat oman elämänlaatunsa hyväksi. Tutkimukseni mukaan myös haastateltavat kertoivat omaavansa muun muassa kohtalaisen toimintakyvyn ja toimivat sosiaaliset suhteet, jotka kuuluvat tärkeänä osana ikäihmisen hyvinvointia. Elämänlaadun kokeminen on yksilökohtaista. Toisaalta vaikka ikääntymismuutoksia pelättiin, kaikki haastateltavat olivat suhteellisen tyytyväisiä omaan ikääntymiseensä.

7.1.2 Yksinäisyys

Yksinäisyys ja yksin jääminen pelottivat haastateltavia huolimatta siitä, että heillä kaikilla oli hyvä ja turvallinen sosiaalinen verkosto ympärillään. Eräs leskirouva kertoi, että tunsi yksinäisyyttä, vaikka hänellä oli paljon omaisia ja ystäviä tukeunaan. Yksinäisyyden tunne johtui hänen suuresta kaipuustaan edesmennyttä puolisoaan kohtaan. Vaaraman, Mukkilan ja Hannikainen-Ingmanin (2014, 47-48) mukaan HYPA 2013- kyselyn tuloksista ilmeni, ettei yksinäisyys ollut lisääntynyt yli 80 vuotta täyttäneiden keskuudessa vuonna 2013 vuoteen 2004 verrattuna. Yksin asuva ei aina ollut yksinäinen, sillä koettu terveydentila vaikutti yksinäisyyden kokemiseen. Oman tutkimukseni mukaan sivukylällä asuminen aiheutti enemmän yksinäisyyden pelkoa, kuin taajama-alueella. Joku tunsi yksinäisyyttä aina iltaisin, mutta puhelinyhteys lasten ja lastenlasten kanssa helpotti hieman yksinäisyyden

tunnetta. Vaikka yksinäisyyttä tunnettiin, sitä ei koettu uhkana itsenäiselle selviytymiselle ja toimintakyvylle.

7.1.3 Turvattomuus

Turvattomuutta saattavat iäkkäälle aiheuttaa muun muassa terveyteen tai sosiaaliin suhteisiin sekä kodin ympäristöön liittyvät asiat. Myös median esittämät, maailmalla tapahtuvat asiat luovat usein rauhattomuuden tunteen (Heiskanen 2002, 24). Koti koettiin turvalliseksi paikaksi. Kuitenkin haastateltavat olivat huolissaan median paisuttelemista uutisista väkivallasta. Useammalla haastateltavalla oli turvavälineitä, kuten turvapuhelin ja ulko-oven turvaketju käytössään. Yksi syrjäkylälä asuva haastateltava oli kuitenkin miettinyt poistumissuunnitelman asunnostaan jo valmiiksi, jos joku tuntematon uhka pyrkisi sisälle väkisin. Samoin jonkinlaista turvattomuuden tunnetta, pelkoakin, ilmaisi myös toinen haastateltava, jonka naapuri aiheutti hänelle päänvaivaa omituisella käytöksellään. Pelkoa hän ei myöntänyt suoraan, mutta suunnitelmat tilanteeseen olivat hänellä jo valmiit. Mahdollisiksi väkivallan kohteiksi he eivät kuitenkaan itseään ajatelleet.

Myös Heiskasen (2002, 175-176) tutkimuksessa väkivallasta, pelosta ja turvattomuudesta todetaan, että väkivallan pelko on yleisempää kuin sen kohteeksi joutuminen. Iäkäs saattaa peloissaan vähentää liikkumistaan, joka vähentää samalla myös hänen sosiaalisia suhteitaan. Kotona tapahtuva väkivalta tai uhkailu voi olla Heiskasen (2002, 138) mukaan mahdollista esimerkiksi naapurin tai läheisen mukanaan tuoman henkilön toteuttamana.

Vaaraman, Mikkilan ja Hannikainen-Ingmanin (2014, 54) mukaan HYPÄ 2013 tutkimuksessa todettiin, että joka kolmannella iäkkäällä eläkerahat menivät elämiin, kuten myös tutkittavillani. Vaikka eläkkeen katsottiin riittävän, vaikuttivat pienet tulot elämänlaadun ulottuvuuksiin aiheuttaen turvattomuutta muun muassa sosiaalisen elämän heikentymisellä. Yksi haastateltava kertoi, ettei mitään yllättäviä menoja saanut tulla, että rahat riittävät. Hän voinut pyytää ystäviään kylään, sillä hänen eläketulonsa eivät hänen mukaansa riittäneet vieraiden kestitsemiseen. Hän laski tarkkaan käyttövaransa joka päivälle, jotta rahat riittäisivät koko kuukaudeksi. Lasten perheiden käydessä hän kuitenkin osti pienillä säästöillään

jotain vähän parempaa pöytään. Yksi iäkäs kertoi joutuneensa säästämään monta kuukautta ostaakseen itselleen kengät. Muutaman haastateltavan lapset olivat luvanneet vanhemmalleen myös rahallista apua tilanteessa, jossa eläke ei riittäisi. Turvattomuutta tunnettiin myös menetysten, kuten omaisten tai ystävien menetyksen kautta. Puolison kuoleman kautta koettu turvattomuus painoi vieläkin yhden haastateltavan mieltä aiheuttaen samalla myös yksinäisyyden tunnetta.

7.1.4 Kaatuminen

Ikääntymismuutoksista johtuvista tapahtumista muita pelottavimmaksi haastateltavat kokivat kaatumisen. He kaikki olivat kaatuneet, joku useampaankin kertaan ja viimeisin kaatuminen oli tapahtunut vain kaksi viikkoa ennen haastattelujen tekemistä. Kaatumisessa heitä pelotti eniten se, kuinka pahasti loukkaantuu ja pystyykö kaatumisen jälkeen hälyttämään apua. Kaatumisten syyksi kaikki haastateltavat kertoivat huimauksen, joka on myös Pajalan (2016, 94) mukaan iäkkään yleisin kaatumisen syy. Kaatumisen pelossa iäkäs voi vähentää liikkumista, jolloin vähäinen liikkuminen lisää huimausoireita ja alttius kaatumiselle lisääntyy.

Portaissa kaatuminen oli heille pelottava kokemus aiheuttaen mustelmia ja voimakkaita kipuja päähän ja selkään. Toipuminen kaatumisesta oli hidasta. Pajalan (2016, 119) mukaan noin puolet iäkkäiden kaatumisista tapahtuu ulkona kodin lähipiirissä. Ulkona kaatuvat ovat usein naisia parempikuntoiset iäkkäät miehet, jotka ulkoilevat enemmän kuin iäkkäät naiset. Kaatumisen pelkoa lisäsi myös se, ettei kaatumisen jälkeen enää pystyisikään palaamaan omaan kotiinsa. Eräs tutkimukseen osallistunut pelkäsi kaatumista, mutta totesi, että jos liikaa jännittää kaatumista, niin kaatuu.

7.1.5 Kuolema

Kuolema pelotti haastateltavia sen lopullisuutensa vuoksi. Kuuden haastateltavan puoliset olivat jo nukkuneet pois. Eräs haastateltava kertoi, että miehen kuolema aiheutti pelkoa kuolemaa kohtaan. Kuoleman pelko voi olla kuoleman jälkeisen elämän pelkoa tai elämässä saavuttamatta jääneiden asioiden suremista, jolloin

iäkkään oma uskonnollisuus voi auttaa kuoleman hyväksymisessä (Gothoni 1987, 146). Kuoleman läheisyys ja todellisuus tiedettiin, mutta puhuminen siitä oli vaikeaa. Kysyessäni suoraan pelottaako kuolema, sain kolmelta haastateltavalta suoran vastauksen, että pelottaa. Yksi haastateltava pelkäsi kuoleman aiheuttamaa kipua ja kärsimystä, sillä oli nähnyt puolisonsa tilanteen hänen sairastaessaan ja menehtyessään syöpään. Kuoleman käsitteleminen auttoi tutkittavia käsittelemään sitä luonnollisena osana ihmisen elämää.

7.2 Pelkoa lieventävät tekijät

Harrastukset poistivat yksinäisyyttä ja pelkoa ja olivat tärkeitä haastateltaville. Ne pitivät yllä iäkkään sosiaalista toimintakykyä luoden heille mahdollisuuden kokoontua yhteen ja tuntee kuuluvansa osaksi ryhmää kasvattaen itseluottamusta ja onnistumisen tunteita. Haastateltavat kertoivat päivätoiminnan olevan heille viikon kohokohta, jossa saa tavata ystäviään kerran viikossa.

Pelkoa lieventävinä tekijöinä oli myös apuvälineiden saaminen päivittäisen toiminnan tueksi. Liikkumisen ja osallistumisen mahdollistavista apuvälineistä tärkein oli rollaattori, jollainen löytyi kaikilta haastateltavilta. Turvallisuuden yhtenä osatekijänä olivat käytössä olleet turvapuhelin ja turvaketju ovelta.

Seuraavissa kappaleissa esittelen tarkemmin tutkimuksessa esiintyneitä pelkoa lieventäviä tekijöitä. Tutkimustulosten mukaan iäkkään pelkoa lievensivät tai poistivat positiivinen elämänasenne, hengellisyys sekä toimivat sosiaaliset suhteet.

7.2.1 Positiivinen elämänasenne

Kaikilla haastateltavillani oli positiivinen elämänasenne. Se näkyi avoimuutena ja rohkeutena kertoa omista peloistaan ja toiveistaan tutkimuksen haastattelutilanteessa huolimatta siitä, että olimme täysin vieraita toisillemme. Vaikeistakin tilanteista löytyi aina jotain myönteistä. Iäkkäät kertoivat, että positiivisuuden he olivat saaneet omasta kotoaan jo lapsena. Vaikka haastateltavien lapsuus oli sodan aikaa, luottamus perheen voimaan ja tukeen oli suuri. Vain yksi haastateltava kertoi

pommituksista, jotka pelottivat. Siihen aikaan pelättiin myös sitä, tulevatko isä ja veljet sodasta takaisin. Naiset ja lapset tekivät maatalon työt yhdessä miesten ollessa rintamalla. Tämä työnteko yhdisti perhettä ja varsinkin äitisuhdetta.

Äiti oli vieläkin tärkeä henkilö haastateltavien elämässä. He kertoivat saaneensa äidiltään elämänohjeeksi olla tasa-arvoinen kaikkia ihmisiä kohtaan ja kunnioittaa heitä, olivatpa he minkälaisia tahansa. Positiiviseen elämänasenteeseen kuului myös avoimuus ja iloinen mieli. Kotoa saatuja arvoja he olivat aina noudattaneet ja antaneet samat arvot perinnöksi myös omille lapsilleen kasvatuksen kautta.

7.2.2 Hengellisyys

Kaikille haastateltavilleni hengellisyys kuului tärkeänä osana elämää. Kuten myös Nieminen (2014, 50-51) toteaa Pro Gradussaan, lapsuuden kotoa peritty uskonnollinen kasvatus heijastuu luonnollisena osana iäkkään elämään. Hänen mukaansa tilanteessa, jossa uskonto ei ollut mukana lapsuudessa, kuoleman läheisyys ja ikääntyminen eivät Niemisen mukaan vaikuttaneet merkittävästi uskonnollisuuden lisääntymiseen iäkkäänä.

Kotoa saatu usko ja hengellisyys antoivat toivoa ja toimivat turvana ja ohjenuorana iäkkään elämässä. Lapsuuden uskonnollisilla kokemuksilla on suuri merkitys vielä iäkkäänäkin. Luottamus Jumalaan oli suuri. Niemisen (2014, 50-51) tutkimuksen mukaan naiset turvautuivat ikääntyessään uskontoon miehiä enemmän. Tutkittavat harjoittivat hengellisyyttään muun muassa kuuntelemalla radiosta joka sunnuntai jumalanpalveluksen sekä muuta hengellistä ohjelmaa. Kirkossa heistä ei käynyt kuin kolme, sillä kirkkoon oli matkaa sen verran, ettei kävellen jaksanut mennä. Aina kyydin saatuaan he kuitenkin lähtivät kirkkoon. Asumispalveluyksikössä, jossa päivätoiminta järjestettiin, oli ehtoollinen kaksi kertaa vuodessa. Talossa järjestettiin muutakin hengellistä ohjelmaa, joka oli ikäihmisten joukossa hyvin suosittua. Näihin tilaisuuksiin saivat myös päivätoiminnan ryhmän jäsenet osallistua.

Tämän tutkimuksen mukaan iäkkäiden tärkeimpiin voimavaroihin kuuluivat hengelliset voimavarat, jotka vahvistuivat erityisesti erilaisissa kriisitilanteissa tai sairauksissa. Tutkittavat olivat saaneet hengellisyyden jo lapsuudessaan. Hengellisyys

antoi toivoa ja tarkoituksen elämään. Jokaisella haastateltavalla oli usko korkeimpaan. Hengellisistä asioista haastateltavat keskustelivat halutessaan ystävien, papin tai diakonissan kanssa.

7.2.3 Sosiaaliset suhteet

lökkään pelkoa lievensi ulkopuolinen apu, johon he tarvittaessa pystyivät turvaamaan. Haastateltavani asuivat ja pärjäsivät hyvin yksin kotonaan vain pienen avun turvin. Apua sai heidän mielestään tarpeeksi, jos sitä vain pyysi. Osalla heistä kävi siivoaja ja ruoka tuotiin ruokapalvelusta. Kolmella iäkkäällä kävi kotihoito tuomassa joka päivä heidän lääkkeensä. Nämä palvelut toivat turvaa haastateltavien päivittäiseen elämään. Tutkimuksen mukaan joka neljäs 80-84- vuotias tarvitsi päivittäistä apua toimissaan, josta kotihoidon apua sai kaksi viidestä (Noro, Vilkkonen, Saarikalle & Finne-Soveri 2014, 245). Kuitenkin haastattelussa tuli ilmi, että tärkein iäkkään kotona selviytymisen apu tuli omilta lapsilta, lapsenlapsilta ja ystäviltä. Heidän avullaan iäkkäät toivoivat voivansa asua omassa kotonaan mahdollisimman pitkään. Lasten käynneillä oli suuri merkitys iäkkään elämässä ja niistä kerrottiinkin aina ilolla ja rakkaudella. Lapset olivat myös HYPÄ 2013- tutkimuksen mukaan tärkein sosiaalinen kontakti ja etenkin pienituloisten iäkkäiden välttämätön kotona pärjäämisen edellytys (Vaarama, Mikkilä ja Hannikainen-Ingman 2014, 54).

Hyvät sosiaaliset suhteet antavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja hyväksyntää tasavertaisena muiden joukossa sekä itseluottamuksen tunnetta. Tutkittavat olivat kohtalaisen hyväkuntoisia. Liikkumisen apuvälineenä heillä kaikilla oli rollaattori, jonka tukeen he luottivat. He kykenivät lähtemään mukaan myös harrastustoimintaan, joista yksi oli päivätoiminta. Jos joku puuttui kokoontumisesta, ryhmäläiset miettivät tosissaan syytä poissaoloon. Ohjelma alkoi aamulla ja päättyi iltapäivällä sisältäen ruokailun ja päiväkahvit. Päivätoimintaan he tulivat kimppataksella, jotka hakivat ja veivät takaisin kotiportaille asti. Sosiaaliset suhteet olivat tärkeitä ryhmäläisille, sillä he olivat kaikki puheliaita ja ulospäin suuntautuneita. Eräs tutkittava kertoi, että ryhmän kokoontuminen oli aina viikon kohokohta.

7.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys noudatti hyvää tieteellistä käytäntöä. Haastattelutilanteessa kerroin haastateltavalle nimeni ja opiskelupaikkani sekä tavan, jonka avulla haastattelun suoritan. Haastattelutilanteet olivat häiriöttömiä, jolloin pystyimme paremmin keskittymään itse haastattelutilanteeseen. Kuten Tuomi (2007, 145-146) kirjassaan mainitsee, tähdensin ettei heidän nimeänsä mainita missään yhteydessä, eikä tietoja luovuteta eteenpäin ja että nauhoitus ja paperilla olevat tiedot tuhoetaan työn valmistumisen jälkeen. Kerroin myös haastattelun vapaaehtoisuudesta (Tuomi 2007, 145-146) ja mahdollisuudesta kieltäytyä haastattelusta tai keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa tutkittava haluaa sen tehdä. Kukaan tutkittava ei kuitenkaan tämän haastattelun kohdalla keskeyttänyt haastattelua tai kieltänyt haastattelumateriaalin käyttämisen. Haastateltavat kertoivat aidosti elämästään ja tuntemuksistaan haastattelutilanteessa, myös niistä vaikeimmistakin tilanteista elämänsä varrelta.

Tutkimus on luotettava, sillä aiempien tutkimustulosten ja kirjallisuuden mukaan iäkkäillä on paljon erilaisia pelkoja ja turvattomuutta. Myös tämän haastattelututkimuksen myötä ilmeni pelkoja liittyen muun muassa ikääntymiseen ja sen tuomaan kipuun, yksinäisyyteen, turvallisuuden menettämiseen, kaatumisiin ja kuolemaan. Luotettavuutta lisäsi haastattelututkimuksen teemojen antama vapaus haastateltavalle itselleen ilmaista pelkonsa haluamallaan tavalla ja -laajuudella. Tutkimus kunnioitti tutkittavaa antamalla hänen ilmaista itseään omalla äänellään, kuten Valli & Aaltolakin (2015, 181) teoksessaan mainitsevat. Tutkittavan elämäntarinansa kertominen on hänen oma arvokas ja haavoittuva tulkintansa hänen omasta tilastaan ja sitä on myös tässä haastattelussa kunnioitettu. Haastattelututkimuksella saadaan mitattua juuri sitä, mitä työssä on tarkoitus mitatakin sekä täsmentää ja tarkentaa vastauksia tarvittaessa joko heti tai jossain myöhemmässä vaiheessa. Luotettavuutta lisäsi myös tämän työn tekemisen kuvaaminen mahdollisimman tarkasti vaihe vaiheelta.

7.4 Omat oppimiskokemukset

Opinnäytetyön aiheen miettiminen oli ensin melko vaikeaa, sillä mieleeni ei tullut mitään kiinnostavaa tutkimuksen aihetta. Kaikilla muilla oli aihe jo lähes valmiina, kun sitä koulussa sitten kysyttiin. Mietin omasta työstäni asioita, jotka olivat vuosien varrella vanhustyötä tehdessäni itseäni askarruttaneet. Pian muistin keskustelut, joita olin käynyt oman työpaikkani asiakkaiden kanssa. Olin saanut kuulla muutamista iäkkäitä askarruttaneista peloista, joita he olivat kohdanneet. Siksi valitsin työni aiheeksi ikäihmisten pelot. Tämä oli mielenkiintoinen ja itseäni kovasti kiinnostava aihe, josta voisin mahdollisesti saada apuvälineen myös omaan työhöni.

Työ on tehty yksilöllisellä teemahaastattelulla (Liite 4), jolloin haastattelin tutkimukseen osallistuneet yksitellen. Haastattelututkimus kokemuksena oli mielenkiintoinen. Iäkkäät haastateltavat olivat todella avoimia kertoessaan omista peloistaan. Minun oli haastattelijana helppo toimia, sillä minulla ollut minkäänlaisia ennakkotietoja tai -odotuksia haastateltavista, koska en tuntenut heitä ennestään. Haastattelin ensin viittä yksin kotona asuvaa ikäihmistä helmikuussa 2017. Joissakin haastatteluissa en saanut niin tarkkaa vastausta kuin olisin halunnut. Huomasin, etten uskaltanutkaan kysyä peloista tarpeeksi suoraan. Omasta kokemuksestani pelko jo sinänsä on aihe, joka voi tuoda mahdollisesti alitajunnassa olevia iäkkään pelkoja uudelleen esiin. Toisella haastattelukerralla heinäkuussa 2017 haastattelin vielä kahta iäkästä kysyen peloista suoraan ja sain täydennystä aikaisemman haastattelukerran vastauksiin. Tutkittavien määrä ei ollut kovin suuri, mutta lopputulokset vastasivat ainakin osittain melko hyvin tutustumaani kirjalliseen materiaaliin.

Iäkkäiden peloista löytyi yllättävän vähän tutkimustietoa. Suoraan iäkkään pelkoihin viittaavaa aineistoa en löytänyt juuri lainkaan. Tutkimukseni aihe oli mielenkiintoinen ja tutkimuskysymykset ratkaistavissa. Sain ainakin itselleni uutta ja arvokasta tietoa ikäihmisten peloista ja niiden olemassaolosta sekä ikääntyneiden omista keinoista lievittää pelkoaan. Haastateltavien kertomuksista huomasin, että heidän pelkonsa olivat hyvin samansuuntaiset heidän omissa ikävaiheissaan lapsuudesta vanhuuteen saakka. Samoja pelkoja ja huolenaiheita esiintyi kaikilla ja sama positiivisuus ja luottamus omaan pärjäämiseen kuului vahvasti heidän elämäänsä.

Äidin merkitys lapsuudessa oli tärkeä ja haastattelutilanteessa äiti mainittiinkin usein. Lapsuuden kotoa saadut arvot ja opit olivat säilyneet haastateltavieni elämässä ohjenuorana koko heidän elämänsä ajan. Samat arvot he olivat antaneet perinnöksi myös omille lapsilleensa.

Tämän tutkimuksen mukaan iäkkäillä on pelkoja, vaikka he eivät niitä aina suoraan ilmaisikaan. Heidän pelkonsa liittyvät itse ikääntymiseen ja sen tuomiin toimintakyvyn heikentymisiin, ajoittaiseen yksinäisyyden tunteeseen, kaatumisen pelkoon ja kuolemaan. Turvattomuutta esiintyy erilaisten turvavälineiden muodossa, kuten esimerkiksi turvaketjun hankkimisella ulko-oveen sekä haastatteluissa esiintyneillä jo etukäteen valmiiksi suunnitelluilla poistumissuunnitelmilla kotoa iäkästä uhkavassa tilanteessa.

Iäkkäiltä löytyi itseltään omia keinoja pelkojensa vähentämiseksi. Pelon lievittämistä tai poistumista edesauttoivat tutkimuksen mukaan positiivinen elämänasenne, kotoa saatu usko ja hengellisyys sekä hyvä sosiaalinen verkosto. Näitä iäkkään omia keinoja vahvistamalla voimme auttaa ikääntynyttä rakentamaan onnellisen ja tasapainoisen vanhuuden.

7.5 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyötä tehdessäni toivoin, että saamiani tutkimustuloksia voitaisiin käyttää jatkossa yhtenä apuvälineenä esimerkiksi vanhustyössä. Iäkkään elämänlaatua heikentävät muun muassa huono terveys ja toimintakyky sekä yksinäisyyden kokeminen. Näihin voidaan puuttua jo ennaltaehkäisevästi ennen kuin niistä tulee iäkkäälle ongelma.

Jatkotutkimusaiheena olisi kiinnostavaa tietää, millaisia pelkoja laitoshoidossa tai asumispalveluyksikössä asuvilla iäkkäillä on. Olisi myös mielenkiintoista vertailla, kuinka paljon näiden kahden asumismuodon asukkaiden peloilla olisi erilaisuuksia tai yhteneväisyyksiä kotona asuvien pelkojen kanssa ja tutkia, mistä mahdollisesti esiin tulleet pelot johtuisivat. Pelot olisivat luultavimmin hieman erilaisia kuin yksin kotona asuvilla. Voisihan olla myös niin, ettei asumispalvelussa asuvilla esiintyisi pelkoja lainkaan tai niitä olisi vain hyvin vähän.

Toisena jatkotutkimusehdotuksenani mietin sitä tietoutta, mitä ikääntyville ihmisille annetaan ikääntymisestä ja ikääntymismuutoksista. Ehdottaisin ikääntyneille laadittavaksi opasvihkoa, jossa selvitettäisiin ikääntymisen tuomia normaaleja muutoksia kehossa, mielessä, ympäristössä ja ihmissuhteissa. Ensimmäisen oppaan voisi suunnata pian eläkkeelle jääville ja sen voisi saada vaikkapa työterveyshuollon tai lääkärin kautta. Jatko-opas voitaisiin tehdä yli 75 vuotiaille iäkkäille. Oppaat voisivat olla hausalla tavalla kirjoitettuja ja mielenkiintoisilla, aiheeseen liittyvillä kuvilla kuvitettuja. Tärkeintä vihkosessa olisi kuitenkin sen antama tiedollinen sisältö vanhenemisesta ja niistä muutoksista, jotka kohtaavat kaikkia ikääntyviä enemminkin tai myöhemmin. Tiedon saaminen näinkin yksinkertaisella ja hausalla tavalla parhaimmillaan voisi poistaa epätietoisuutta ja ikääntymiseen liittyviä mahdollisia pelkoja.

LÄHTEET

- Aiken, L R. 1995. Aging. An Introduction to Gerontology. International Educational and Professional Publisher. Thousand Oaks, London, New Delhi. Sage Publications, 371-373, 384.
- Alajoki, P. 2010. Peloista rohkeaan elämään. Helsinki: Kustannus Oy Uusi Tie.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uud. p. Riika: InPrint.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. [Väitöskirja. Tarkastettu 27.10.2006]. Oulu: University Press. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514281950.pdf>
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa: J. Aaltola (toim.) & R. Valli. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. PS- kustannus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 24-27.
- Gothoni, R. 1987. Pitkäaikaissairaana vanhuksen maailma ja uskonnollisuus. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Hakola, O., Kivistö, S. & Mäkinen, V. (toim.). 2014. Kuoleman kulttuurit Suomessa. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoja OU, 10.
- Hakonen, S. 2008. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntähtä: Ikääntyneen voimavarat. Teoksessa: A. Suomi & S. Hakonen (toim.) 2008. Kulueraasta voimavaraksi: Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. PS- kustannus. Juva: WS Bookwell Oy, 129-142.
- Heiskanen, M. 2002. Väkivalta, pelko, turvattomuus. Surveytutkimusten näkökulmia suomalaisten turvallisuuteen. Tilastokeskus: Tutkimuksia 236. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Heiskanen, T. 2011. Kaiken keskellä yksin. Teoksessa: T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS kustannus. Juva: Bookwell Oy, 78-79.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

- Holstila, A-L., Helakorpi, S. & Uutela, A. 2012. Eläkeikäisen väestön terveystäytyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993 – 2011. [Verkkopublication]. Publisher: THL Raportti 56/2012. [Cited 23.4.2017]. Available: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-716-5>
- Härkönen, P. 2012. Elämäntyytyväisyys ja terveys: Voimavarasuuntautunut ikääntyvien henkilöiden seuranta tutkimus. Available: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526200163.pdf>
- Ikääntyneen yleisimmät ongelmat ja tarpeet. Fyysinen toimintakyky. [Verkkopublication 23.6.2015]. Gasel- hankkeen esiselvitys. [Cited 8.8.2017]. Available: <http://www.oulu.fi/gasel/yleisimm%C3%A4t%20ongelmat%20ja%20tarpeet>
- Jyrkämä, J. 2008. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa: Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Juvenes Print.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Suomen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print.
- Kauppila, R.A. 2012. Ikäihmisen osa: Itsemurhien syitä. Raportti ikäihmisen syrjinnästä ja huonosta hoidosta Suomessa. Kustantaja: Mediapinta.
- Korkiakangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen: Luopumisen tunteita. Teoksessa: E. Heikkinen & M. Marin. 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. [Verkkopublication]. Helsinki: Edita Prima. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslia. [Cited 31.8.2017]. Available: http://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c
- Lahikainen, AR. 2000. Turvallisuus identiteettikysymyksenä. Teoksessa: P. Niemelä & AR. Lahikainen. 2000. Inhimillinen turvallisuus. Tallinna: Kirjasto/Tallprint.
- Lanne, M. 2013. Käsitteitä kotona asuvan ikäihmisen turvallisuuteen liittyvistä tarpeista ja palveluista. [Verkkolehtiartikkeli]. Gerontologia 27(3) [Cited 11.7.2017].
- Lindquist, M. 2002. Vanheneminen, etiikka ja elämänarvot: Kriisit ja luopuminen. Teoksessa: E. Heikkinen. & M. Marin (toim.). 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy, 255-256.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi: Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

- Martelin, T., Sainio, P. & Koskinen, S. 2004. Ikääntyvän väestön toimintakyvyn kehitys. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Edita Prima. [Viitattu 12.3.2017]. Valtioneuvoston kanslia. Saatavana: http://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c
- Mikkola, R. 2013. Henkilökunnan kokema pelko ja selviytymiskeinot ensiapupoli-klinikoilla. Malli pelosta selviytymisestä. Akateeminen väitöskirja. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. [Viitattu 8.8.2017]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9137-5>
- Mänty, M., Sihvonen, S., Hulkko, T. & Lounamaa, A (toim.). 2006. Iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmat: Opas kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn. Helsinki: Edita Prima Oy. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B8/2006, 10.
- Niemelä, P. 1994. Ennakkotuloksia turvattomuudesta ja sen hallintakeinoista: Turvattomuus, sen syyt ja hallintakeinot Vaasan läänissä vuonna 1992. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.
- Niemelä, P. & Lahikainen, AR. (toim.). 2000. Inhimillinen turvallisuus. Tallinna: Kirjakeskus/Tallprint, 10, 374.
- Nieminen, R. 2014. Uskonnollisuus vanhuusiässä. Merkitysten muotoutuminen ikä- ja kohorttitekijöiden näkökulmista. Käytännöllisen teologian Pro Gradu -tutkielma. Helsingin Yliopisto.
- Noro, A., Vilkkonen, A., Saarikalle, K. & Finne-Soveri, H. 2014. Ikäihmisten sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttö. THL. Tampere: Juvenes Print.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Kustantaja: Edita Publishing Oy. Helsinki. Painopaikka Porvoo: Bookwell Oy.
- Pajala, S. 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. 4. uud. p. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. THL Opas 16.
- Paltamaa, J. 2016. Toimintakyvyn kuvaaminen ICF:n avulla. [Verkkolehti]. Yleislääkäri 6/2016, 31 vsk, 34. [Viitattu 11.1.2016]. Saatavana: <https://www.lukusali.fi/reader/5287e7d8-9c09-11e6-ab8f-00155d64030a>
- Pohjola, L. 2006. Toimiva- testit yli 75- vuotiaiden miesten fyysisen toimintakyvyn arvioinnissa. Kuopion Yliopiston väitöskirja. Kuopio: Kopijyvä.

- Puusa, A. & Juuti, P (toim). 2011. Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Painopaikka: Hansaprint, 73.
- Pynnönen, K. 2017. Social Engagement, Mood, And Morality in Old Age. Studies in sports, physical education and health 259. Jyväskylä: University Printing House. [Viitattu 9.8.2017]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7129-8>
- Rantanen, T. & Sakari-Rantala, R. 2003. Itsenäinen liikkumiskyky ja sen ylläpito vanhuudessa. Teoksessa: Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön Selvityksiä 2003:2. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. 2015. Hoitotyön taidot ja toiminnot. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa: Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Ruoppila, I. 2002. Ikääntyvien ihmisten psyykkisen toimintakyvyn kehittämismahdollisuuksia. Teoksessa: E. Heikkinen & M. Marin. 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Ruoppila, I. & Suutama, T. 2003. Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen: Itsenäisen liikkumiskyky. Teoksessa: Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2. Helsinki: Edita Prima Oy
- Rysti, M. Toimintakyvyn arviointi. [Verkkójulkaisu 24.10.2016]. [Viitattu 21.3.2017]. Saatavana: http://libts.seamk.fi:2053/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk02226&p_haku=ik%C3%A44ntyneen%20toimintakyky
- Ryynänen, U. 2000. Terveys ja turvallisuus: Sairaanakin voi selviytyä. Teoksessa: P. Niemelä & AR. Lahikainen (toim.) 2000. Inhimillinen turvallisuus. Tallinna: Kirjakas / Tallprint, 55.
- Saarinen, M. 2013. Pelko uutiskuvassa. [Verkkójulkaisu]. Tampereen Yliopisto. Tiedotusoppi. Pro Gradu- työ. [Viitattu 11.7.2017]. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/85079/gradu07111.pdf?sequence=1>
- Saaristo, L. 2011. Vanhusten yksinäisyys: Vanhuus kehityskriisinä. Teoksessa: T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS kustannus. Juva: Bookwell Oy, 134-136.

- Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A-P., Martelin, T & Aromaa, A. 2013. Teoksessa: E. Heikkinen., J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.). 2013. Gerontologia. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 59.
- Sarajärvi, A. 2013. Ikäihmiset ja kaatumisvaara: Pelkkä pelko vai todellinen uhka? [Verkojulkaisu]. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Pro Gradu- työ. [Viitattu 12.4.2017]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64792/Sarajarvi_Aija.pdf?sequence=1
- Sarvimäki, A. & Heimonen, S. 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila: Elämänkulku, ikääntyminen ja vanhuus. Teoksessa: A. Sarvimäki., S. Heimonen & A. Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.). 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita Prima, 35-41.
- Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2010. Vanhuus, haavoittuvuus ja hoidon eettisyys: Vanheneminen lisääntyvänä haavoittuvuutena. Teoksessa: A. Sarvimäki., S. Heimonen & A. Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.). 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita Prima, 35-41.
- Suni, A. 2010. Masentuneen vanhuksen auttaminen hoitosuhteessa: Hengellisten tarpeiden huomioiminen. Teoksessa: A. Sarvimäki., S. Heimonen & A. Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.). 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita Prima, 104-106, 114-115.
- Tiikkainen, P. & Heikkinen, R-L. 2011. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksessa. [Verkojulkaisu 26.1.2011]. Toimia-tietokanta [Viitattu 27.2.2017]. Saatavana: <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/suositus/18/>
- Tirri, R. 2006. Jatkuvan onnentunteen harha. Turku: Åbo Akademis tryckeri.
- Toimintakyvyn ulottuvuudet. 2015. [Verkojulkaisu. Päivitetty 13.8.2015]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 11.2.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>
- Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Työelämän sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot: Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. [Valtakunnallinen verkostohanke]. ENO- ennakoiva ohjaus työelämässä. [Viitattu 26.2.2017]. Saatavana: http://www.takk.fi/fileadmin/user_upload/pdf/hankkeet_pdf/ENO_Kasikirja_010212.pdf

- Vaarama, M., Luoma, M-L., Siljander, E. & Meriläinen, S. 2010. 80 vuotta täyttäneiden koettu elämänlaatu. Teoksessa: M. Vaarama., P. Moisio & S. Karvonen (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2010. [Verkkajulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 14.6.2017]. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1>
- Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S.(toim.). 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. [Verkkajulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 14.6.2017]. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavana: <https://www.thl.fi/documents/10531/103429/Teema%202010%2011.pdf>
- Vaarama, M., Mukkila, S. & Hannikainen-Ingman, K. 2014. 80 vuotta täyttäneiden elämänlaatu ja elinolot. Teoksessa: M. Vaarama., S. Karvonen., L. Kestilä., P. Moisio. & A. Muuri (toim.) 2014. Suomalaisten hyvinvointi 2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 40, 47-48, 54.
- Vaarama, M. 2004. Ikääntyneiden toimintakyky ja palvelut – nykytila ja vuosi 2015. Ikääntyminen voimavarana. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Edita Prima Oy. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. [Viitattu 10.3.2017]. Saatavana: http://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c
- Valli, R. & Aaltola, J. (toim.). 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uud. p. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy, 181.

LIITTEET

Liite 1. Esimerkki ilmausten pelkistämisestä.

Liite 2. Opinnäytetyön sisällönanalyysi. Pelkoa aiheuttavat tekijät.

Liite 3. Opinnäytetyön sisällönanalyysi. Pelkoa lieventävät tekijät.

Liite 4. Teemahaastattelun runko.

Liite 5. Tutkimusilmoitus.

Liite 1. Esimerkki ilmausten pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
"Aika vaikeaa on kun on kipuja. Liikkuminen aiheuttaa kipuja ku sain sen aivoverenvuodon ja leikattiin ja nuo jalat on kipeät kun niihin polviin laitettiin ne nivelet"	Kivut, liikkumisen vaikeudet
"Sairauksia on paljon, mutta pärjään"	Sairaudet
" Mulla oli omakotitalo ja rivitalo. Mä jouduin ne myymään sen takia ku mä en enää pärjänny siellä. Niis oli kaikkia töitä"	Pärjäämättömyys yksin
"Pelekään vanhenemista. Olis vaan tärkeää olla nuori"	Vanheneminen

Liite 2. Opinnäytetyön sisällönanalyysi.

Pelkoa aiheuttavat tekijät.

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
-Kivut ja sairaudet -Liikkumisen vaikeudet -Pärjäämättömyys yksin -Vanheneminen	Toimintakyvyn alentuminen	-Ikääntyminen -Yksinäisyys -Turvattomuus -Kaatuminen	Pelkoa aiheuttavat tekijät
-Yksinolo -Yksinäisyyden tunne -Turvattomuus	Sosiaaliset suhteet	-Kuolema	
-Taloudellinen turvallisuus -Fyysinen turvallisuus -Kodin turvallisuus	Elämänhallinta		
-Kaatuminen -Turvattomuus -Tapaturmat -Avun saaminen	Epävarmuus		
-Kuoleman pelko -Vanhempien, puolison ja ystävien menetys -Kuoleman kohtaaminen	Elämän rajallisuus		

Liite 3. Opinnäytetyön sisällönanalyysi.

Pelkoa lieventävät tekijät.

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
-Avoimuus -Tasa-arvo -Toisen kunnioittaminen	-Arvot	-Positiivinen elämänsenne -Usko ja hengellisyys	Pelkoa lieventävät tekijät
-Kotoa saatu usko -Luottamus Jumalaan -Turva -Toivon tuoja -Mahdollisuus harjoittaa hengellistä elämää	-Hengellisyys-	-Sosiaaliset suhteet	
-Omaisten apu -Palvelujen saatavuus -Apuvälineiden saatavuus	-Avun saaminen		

Liite 4. Teemahaastattelun runko

1. Mitä pelkäsitte lapsena? Keskustelitteko puolison kanssa peloista?
2. Miten kuvaisitte terveyttänne tällä hetkellä?
3. Pelkäätekö terveydentilanne heikkenevän?
4. Oletteko yksinäinen? Miten se ilmenee? Pelkäätekö yksin jäämistä?
5. Onko Teillä hyvä ja turvallinen koti ja asuinympäristö?
Onko Teillä apuvälineitä käytössänne?
Pelkäätekö kaatumista?
6. Onko hengellinen elämä Teille tärkeää? Pelottaako kuolema Teitä?
7. Pelottaako Teitä, etteivät rahat riitä tulevina aikoina?
8. Mitä turvallisuus Teille tarkoittaa?
Onko teillä pelkoja turvallisuudestanne tulevaisuudessa?
9. Saatteko apua tarvitessanne?
Pelkäätekö, että ette saa tarpeeksi apua sitä tarvitessanne?
10. Pelkäätekö, että ette enää kauaa pysty asumaan kotonanne?
11. Minkälaisena koette tämänhetkisen elämäntilanteenne?
12. Mikä Teitä pelottaa tällä hetkellä eniten?
Mistä saatte toivoa elämäännne?

Liite 5. Tutkimusilmoitus



Hyvä vastaanottaja!

Opiskelen Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa vanhustyön ammattilaiseksi, Geronomiksi (AMK). Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää opinnäytetyötäni varten ikäihmisten pelkoja ja niitä lieventäviä tekijöitä heidän omasta näkökulmastaan.

Tutkimusaineiston tulen keräämään henkilökohtaisella haastattelulla nauhoittaen keskustelun. Myöhemmin kirjoitan nauhoituksen tietokoneelle ja tulostan paperille. Tulen hävittämään kaikki tiedot haastattelusta opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Haastateltavien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa esiin opinnäytetyön toteutuksessa.

Toivoisin, että osallistuisitte näin tutkimukseni tekoon. Aikaa haastatteluun kuluu arviolta noin reilun tunnin verran. Antamienne tietojen käytön voitte halutessanne perua missä tahansa vain tutkimuksen kulkua, jolloin jo saatuja tietoja ei tulla käyttämään.

Lisätietoja voitte kysyä puhelimitse minulta

numerosta XXXX-XXXXXX

Tuula Valkeinen