

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialankoulutusohjelma

Anni Hacklin

VAPAAEHTOISTOIMINNAN MERKITYS YKSIN ASUVIEN IKÄIH-  
MISTEN ARJESSA

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2017



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Marraskuu 2017**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80220 JOENSUU  
013 260 600

Tekijä(t)  
Anni Hacklin

Nimeke  
Vapaaehtoistoiminnan merkitys yksin asuvien ikäihmisten arjessa

Toimeksiantaja  
Joensuun Ikäneuvola

**Tiivistelmä**

Tämän opinnäytetyön tavoitteina oli selvittää, millaista tukea yksin asuvat ikäihmiset arkeensa tarvitsevat ja millaisia merkityksiä vapaaehtoistoiminnalla on heidän arjessaan. Opinnäytetyössä selvitettiin teemahaastattelun avulla, millaista yksin asuvan ikäihmisen arki on ja miten ikääntyminen on sitä muuttanut, millaista tukea ikäihmiset arkeensa tarvitsevat ja millaisia konkreettisia merkityksiä vapaaehtoistoiminnalla on. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin haastattelemalla Joensuun Ikäneuvolan asiakkaita, joiden luona vapaaehtoinen käy säännöllisesti. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä.

Tulosten mukaan yksin asuvat ikäihmiset tarvitsevat arkensa tueksi erilaisia kotona asumista tukevia palveluita ja, mikäli nämä palvelut eivät riitä, kotihoitoa. Yksin asuvat ikäihmiset kokevat tarvitsevansa mielekkään arjen tueksi vaikuttamisen ja osallistumisen mahdollisuuksia, sosiaalista kontaktia ja vuorovaikutusta ja ulkoilu- ja harrastemahdollisuuksia. Tulosten mukaan vapaaehtoistoiminta tuo yksin asuvan ikäihmisen arkeen sosiaalista kontaktia ja ystävän, mahdollisuuden ulkoiluun ja mielekkääseen tekemiseen ja se parantaa mielialaa ja edistää hyvinvointia.

Opinnäytetyön tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden perusteluun. Jatkotutkimusideoita ovat saman aiheen tarkastelu vapaaehtoisten toimijoiden näkökulmasta, eli millaisia merkityksiä toiminnalla on vapaaehtoisille, sekä Joensuun alueen vapaaehtoistoimintaa tarjoavien toimijoiden kartoittaminen ja toimintatapojen ja tahojen saavutettavuuden tarkastelu.

Kieli

Suomi

Sivuja 60

Liitteet 6

Liitesivumäärä 10

Asiasanat

Vapaaehtoistoiminta, ikääntyminen, ikäihminen



**THESIS**  
**November 2017**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
80220 JOENSUU  
FINLAND  
013 260 600

Author (s)  
Anni Hacklin

Title  
The significance of voluntary work in the everyday lives of elderly people

Commissioned by  
Joensuu's Ikäneuvola

Abstract

The aim of this thesis was to find out what kind of support the elderly people who live alone need in their everyday lives and what kind of significance voluntary work has in their everyday lives. In this thesis theme interview was used to finding out what the everyday lives of elderly people are like and how ageing has changed that, what kind of support the elderly people need in their everyday lives and what concrete significances voluntary work has. This thesis was carried out as a qualitative research and the data was collected by interviewing the clients of Joensuu's Ikäneuvola who have a voluntary person visiting them regularly.

In this thesis it was discovered that the elderly people who live alone need different home help services to support their everyday lives and home care if these services aren't enough. The elderly people who live alone need opportunities to participate and have an influence of things, social interaction and chances to outdoor activities and hobbies so their everyday lives have a meaning and are meaningful. It was discovered that voluntary work brings social interaction, friendship, outdoor activities and meaningful activities in the lives of elderly people and it improves the mood and well-being.

The results of this thesis can be used as an argument for voluntary work's necessity. These same themes could be further researched in volunteers point of view and for further understanding of voluntary work in Joensuu's area it could be researched who are offering voluntary work, how the customs of different voluntary work providers differ and how easy it is to find and contacts these voluntary work providers.

Language  
Finnish

Pages 60  
Appendices 6  
Pages of Appendices 10

Keywords

Voluntary work, ageing, elderly people

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Ikärakenteen muutos Suomessa .....	6
3	Ikääntyneen asema suomalaisessa yhteiskunnassa .....	7
4	Ikääntyneiden palvelukokonaisuus .....	9
4.1	Sote-uudistus ja ennaltaehkäisevät toimet .....	9
4.2	Kotona asumista tukevat palvelut ja palveluasuminen.....	10
5	Vapaaehtoistoiminta .....	11
5.1	Vapaaehtoistoiminta Suomessa .....	11
5.2	Vapaaehtoistoiminnan lähtökohtia ja merkityksiä .....	14
5.3	Vapaaehtoistoiminta vanhustyössä .....	16
6	Yksin asuvan ikäihmisen arki ja sen tekijät .....	17
6.1	Fyysinen toimintakyky.....	17
6.2	Osallisuus ja sosiaaliset suhteet .....	18
6.3	Mielenterveys ja yksinäisyys.....	20
6.4	Ikääntyneiden asuminen Suomessa .....	22
7	Aihepiiriin aikaisemmat opinnäytetyöt ja hankkeet .....	24
8	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	25
9	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	26
9.1	Laadullinen tutkimus .....	26
9.2	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä .....	27
9.3	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	29
10	Tulokset .....	31
10.1	Aineiston taustatiedot .....	31
10.2	Yksin asuvan ikäihmisen asema yhteiskunnassa ja yhteisöissä.....	31
10.3	Yksin asuvan ikäihmisen arjen voimavarat ja tuki.....	34
10.4	Vapaaehtoistoiminnan konkreettiset arjen merkitykset .....	36
10.5	Vapaaehtoistoiminnan tarpeellisuus ja merkitys .....	38
11	Tulosten tarkastelu.....	39
11.1	Yksin asuvan ikäihmisen tarvitsema arjen tuki.....	39
11.2	Vapaaehtoistoiminnan merkitys yksin asuvan ikäihmisen arjessa .....	41
12	Pohdinta.....	42
12.1	Luotettavuus ja eettisyys .....	42
12.2	Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu .....	44
12.3	Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusideat .....	46
	Lähteet.....	48

Liitteet

Liite 1	Teemahaastattelurunko
Liite 2	Tiedote opinnäytetyöstä ja suostumus osallistumisesta
Liite 3	Analyysipolku
Liite 4	Esimerkki analysistä
Liite 5	Toimeksiantosopimus
Liite 6	Tutkimuslupahakemus

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Joensuun Ikäneuvola ja opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, onko Joensuun Ikäneuvolan tarjoama vapaaehtoistoiminta tarpeellista ja merkityksellistä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaista tukea yksin asuvat ikääntyneet tarvitsevat arkeensa ja millaisia merkityksiä vapaaehtoistoinnalla yksin asuvan ikäihmisen arjessa on. Opinnäytetyön aihe nousi tekijän kiinnostuksen kohteeksi ennen joulua 2016, kun tekijä oli tehnyt yksilöasiakasharjoittelunsa Joensuun Ikäneuvolalle ja tämän kautta tutustunut vapaaehtoistoimintaan. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja kokemukset ja merkityksiä arjen tuesta ja vapaaehtoistoinnasta selvitettiin haastattelemalla Joensuun Ikäneuvolan vapaaehtoistoinnin asiakkaita.

Nykypäivänä Suomessa vapaaehtoistoinnin muodot ovat moninaiset ja esimerkiksi monella järjestöllä on erittäin merkittävä rooli yhteiskunnassa, kuten Suomen punainen risti ja Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ikääntyneiden kohdalla yksin asumisen lisääntyessä ja toimintakyvyn heiketessä vapaaehtoisen henkilön apu arjen erilaisissa askareissa muodostuu tärkeäksi itsenäisen elämän muodoksi. (Helin 2016, 4.) Joensuun Ikäneuvolan toimintaan kuuluvaa vapaaehtoistoimintaa tarjotaan Joensuun alueella asuville ikäihmisille ja sitä toteuttaa vapaaehtoiset toimijat mahdollistaen ikääntyneille sosiaalista kontaktia, ulkoilua ja mielekästä tekemistä.

Tämän opinnäytetyön tietoperustassa tarkastellaan ikärakenteen muutosta ja ikääntyneiden asemaa Suomessa ja ikääntyneiden palveluita. Tietoperustassa tarkastellaan lisäksi ikääntymistä ja ikääntyneiden arkea, sekä vapaaehtoistoimintaa. Työssä käsitellään myös opinnäytetyön lähtökohdat, toteutusta ja menetelmiä, joista on avattu opinnäytetyössä hyödynnettyä teemahaastattelua ja aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Työssä esitellään keskeisimmät tulokset ja näistä tehdyt johtopäätökset suhteessa tietoperustaan. Lopuksi työssä pohditaan luotettavuutta ja eettisyyttä, oppimiskokemuksia ja hyödynnettävyyttä.

## 2 Ikärakenteen muutos Suomessa

Sanojen "iäkäs", "vanha" ja "ikääntynyt" määritelmät vaihtelevat kulttuureittain, mutta usein 65 vuoden kalenteri-ikä on käsitteiden lähtökohta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 19). Ikääntymisellä taas tarkoitetaan yksilössä ja yksilön elämässä ikävuosien karttuessa tapahtuvia muutoksia (Vuori 2016, 11). Suomessa iäkkäiden osuus väestöstä nousee hiljalleen ja vuonna 2030 yli 65-vuotiaita on noin 1,5 miljoonaa (Ympäristöministeriö 2017).

Ikääntyminen on alettu nähdä viime vuosina maailmanlaajuisesti yhtenä tärkeimmistä ja suurimmista haasteista, koska ikääntyneiden määrä nousee Suomen lisäksi dramaattisesti monessa maassa. Kun ikääntyneiden määrä väestöstä on vuonna 2015 ollut noin 25 prosenttia, tulee ikääntyneiden määrä olemaan vuonna 2050 odotusten mukaan 30 prosenttia tai enemmän Suomen lisäksi esimerkiksi Ruotsissa, Saksassa ja Ranskassa. Esimerkiksi taas Kanadassa, jossa ikääntyneiden määrä on vuonna 2015 ollut noin 20 prosenttia, tulee ikääntyneiden määrä vuonna 2050 olemaan myös noin 30 prosenttia tai enemmän. Tähän vaikuttaa suuret ikäluokat, pidemmät elinajanodotukset ja ikääntyneiden parempi selviytyminen, sekä pienentynyt syntyvyys. (World Health Organization 2015, 44-45, 48.)

Väestön ikärakenteen muutos on ilmiö, jota yhteiskunnassamme tulisi ymmärtää nykyistä paljon enemmän asianmukaisen varautumisen ja terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamiseksi. Ikärakenteen muuttuessa yhteiskunnan on mukauduttava laajasti iäkkäämmän väestön tarpeisiin esimerkiksi turvaamalla esteettömiä ja turvallisia asuin- ja elinympäristöjä ja näiden kehittämistä. Tarvitaan myös toimivia liikennetkaisuja ja muita toimia tukemaan mahdollisuuksia asiointiin ja mielekkääseen tekemiseen, sekä tuen ja tarpeen arviointiin perustuvia yksilöä huomioivia palveluita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

lääkäillä tulisi olla iästä ja toimintakyvystä riippumatta mahdollisuus elää omanlaista hyvää elämää omissa yhteisöissä. Hyvä elämänlaatu ei ole vain hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, vaan myös itsemääräämisoikeuden ja toimi-

van arjen turvaamista. Iäkäs ihminen on aina osallistuja ja toimija. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

Näihin iäkkäiden oikeuksiin vaikuttaa myös laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (2012/980). Lain tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista ja parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuuksia osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa. Lain tarkoituksena on parantaa iäkkään henkilön mahdollisuuksia saada laadukkaita sosiaali- ja terveystalvuluista sekä ohjata tarjolla olevien palvelujen käyttöön yksilöllisten tarpeiden mukaisesti ja vahvistaa iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien palvelujen sisältöön.

### **3 Ikääntyneen asema suomalaisessa yhteiskunnassa**

Erityisesti ikärakenteen muuttuessa on syytä pohtia, millaisia käsityksiä ja asenteita sekä yhteiskunnan että yksilön tasolla ikääntyneitä kohtaan on. Ikääntymiseen liittyvät eettiset kysymykset ovatkin tärkeä teema yhteiskunnallisessa keskustelussa. (Airio 2016, 3.) Erilaiset harhakäsitykset ja asenteet ovat esimerkiksi esteenä hyvien sosiaali- ja terveystalvuluksen kehittämislle, koska nämä asenteet ohjaavat päättäjien ja kehittäjien ajatuksia siitä, millaisia ikääntyneet ovat ja millaisia palveluita he tarvitsevat. Ikääntyneet ovat monella tapaa mukana yhteiskunnassa aktiivisesti, mutta heidät nähdään usein heikkoina, huollettavina ja taakkana. (World Health Organization 2015, 10.)

län karttuminen on monessa kulttuurissa epätoivottavaa. Länsimaisia kulttuureita voidaan luonnehtia yksilö- ja omatoimisuuskeskeisiksi kulttuureiksi, joissa käsitys hyvästä elämästä perustuu autonomiaan, riippumattomuuteen, aktiivisuuteen ja tuottavuuteen. Ikääntyminen on suhteessa näihin arvoihin ja Suomessa ihminen on vanha, kun hän ei kykene enää olemaan omatoiminen ja aktiivinen. (Kiljunen 2015, 285-286.) Tähän asenteeseen liittyy kulttuurissamme vallitseva ikäsyrjintä, joka on yksilöiden tai ryhmien stereotyyppittämistä ja syrjin-

tää iän perusteella. Ikäsyrijintää voi esiintyä monella tapaa, kuten ennakkoluuloisilla asenteilla ja syrjivillä käytännöillä. Ikääntymiseen liittyvät asenteet eivät myöskään esiinny vain tietynlaisissa sosiaalisissa tai etnisissä ryhmissä, vaan ovat juurtuneet laajasti yhteiskuntaan. (World Health Organization 2015, 11.)

Ikääntymiseen liittyvät stereotypit perustuvat usein ikääntymiseen liittyviin toimintakyvyn muutoksiin ja sairauksiin ja nämä stereotypit esiintyvät arjessa monella tavalla. Mediassa voi kuulla ikääntyneistä puhuttavan "hauraina vanhuksina" ja kotona vitsaillaan, että "varmaan dementia iskee". Ikääntyneisiin kohdistuvat stereotypit heikkoudesta ja huollettavuudesta ovat usein hyvin itseään toteuttavia, koska ikäsyrijintä heikentää pystyvyyttä ja aktiivisuutta, laskee itsetuntoa ja aiheuttavat sydän- ja verisuonikuormitusta. (World Health Organization 2015, 11.)

Yhtenä suurena yhteiskunnallisena keskusteluna on viime vuosina pohdittu valtion ja kuntien talouden jatkuvaa heikkenemistä ja sen vaikutusta ikäihmisten hyvinvointiin. Toisena asiana on ollut paljon mediassakin esiintynyt ikäihmisten hoidon ja huolenpidon laatu, josta esiin on noussut esimerkiksi laitoshoidon ja tehostetun palveluasumisen vähäinen henkilökunta ja paljon kehittämistä vaativa hoito ja huolto. Myös yhteiskunnan pyrkimys kohti mahdollisimman pitkään kotona asuvaa ikääntynyttä väestöä on herättänyt paljon keskustelua. (Aaltonen 2014, 4.)

Suuria ikääntyneiden yhteiskunnalliseen asemaan vaikuttavia tekijöitä ovatkin ajatus siitä, että ikääntyminen on ongelma ja että ikääntyneet ovat yksi yhdenmukainen ryhmä (Huovinen 2014, 5). Ikääntyneiden kohdalla on myös monia syrjäytymisen riskitekijöitä, kuten yksinäisyys, toiminta- ja liikuntakyvyn heikentyminen, sairaudet, mielenterveys- ja päihdeongelmat ja köyhyys (Ihalainen & Kettunen 2013, 140). Suomessa moni ikäihminen onkin yksinäinen, kokee olonsa turvattomaksi ja ei näe olevansa yhteiskunnan tasaveroinen toimija (Huovinen 2014, 5).

On kuitenkin hyvä muistaa, että viime vuosina pinnalle on noussut paljon uudenlaisia ikääntymisen ilmiöitä. On ns. ikivireitä ikääntyneitä, jotka liikkuvat pal-



jon ryhmissä ja luonnossa, eläketurvan perusta on luotu ja erilaisia hoidon ja auttamisen malleja on kehitetty. On myös paljon itsevarmoja hoitotyön kehittäjiä ja poliittista tahtoa vaikuttaa ikääntyneiden paremman elämän turvaamiseksi. (Karjalainen 2014, 3.)

## **4 Ikääntyneiden palvelukokonaisuus**

### **4.1 Sote-uudistus ja ennaltaehkäisevät toimet**

Vielä nykyisin kunnat järjestävät julkiset sosiaali- ja terveyspalvelut, mutta 1.1.2020 vastuu palvelujen järjestämisestä siirtyy 18 uudelle maakunnalle. Sote-uudistuksessa siis koko julkinen sosiaali- ja terveydenhuolto uudistetaan. Uudistuksen tavoitteina on, että sosiaali- ja terveyspalveluissa otetaan käyttöön tehokkaammat ja vaikuttavammat toimintatavat, ihmisten erot hyvinvoinnissa ja terveydessä vähenevät ja ihmiset saavat sosiaali- ja terveyspalvelut nykyistä yhdenvertaisemmin. Tavoitteena on myös tarjota palvelut nykyistä yksilöllisemmin ja antaa asiakkaille valinnanvapautta palvelujen valitsemisessa. (Sote- ja maakuntauudistus 2017.)

Sote-uudistus vaikuttaa vanhuspalveluiden puolella niin, että ikäihmisten kotihoitoa kehitetään, omaishoitoa vahvistetaan ja terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaavia palveluita ja kuntoutusta lisätään. Nämä tavoitteet perustuvat siihen, että tällä hetkellä iäkkäiden palvelujärjestelmä on pirstaleinen, alueelliset erot palveluissa ovat suuria ja omaishoito toteutuu alueellisesti vaihtelevasti ja omaishoitoa tukevia palveluita on liian vähän. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Ikääntyneiden palvelujen laatusuositus painottaa terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista ennaltaehkäisevillä toimilla ja toiminnoilla. Kunnissa ja jatkossa maakunnissa tulisi tukea iäkkäiden omaehtoista toimintaa ja eri toimijoiden yhteistyötä, sekä lisätä vaikuttavaksi todettuja toimija, kuten liikuntaa, ravitsemusneuvontaa ja kaatumisehkäisyä. Kuntien ja jatkossa maakuntien palveluvalikoimaan tulisi sisältyä kohdennettuja toimenpiteitä riskiryhmille, kuten

muistisairaille, yksinäisyyttä kokeville ja ulkona liikkumista selvästi vähentäneille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

Kaikenlainen toimeliaisuus tukee terveyttä ja hyvinvointia. Kuntien ja jatkossa maakuntien ennaltaehkäiseviin toimintoihin kuuluukin järjestää tiloja ja tapoja tehdä yhdessä ja kohdata toisia, luoda kansalaisjärjestöille hyvät edellytykset toimia ja tarjota iäkkäille mahdollisuuksia opiskella, liikkua ja harrastaa kulttuuria. Taide-, kulttuuri-, kirjasto- ja liikuntapalvelut ovat tärkeässä osassa hyvinvoinnin tukemisessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

#### **4.2 Kotona asumista tukevat palvelut ja palveluasuminen**

Kotihoito on yksi kotona asumista tukeva palvelu ja sen asiakkaita ovat ikääntyneiden lisäksi vammaiset, pitkäaikaissairaat, sairaalasta kotiutuvat asiakkaat ja mielenterveys- ja päihdeasiakkaat. Toistaiseksi kunnan on järjestettävä tarpeellinen kotipalvelu sosiaalihuoltolain (1301/2014) nojalla ja tarvittava kotisairaanhoido terveydenhuoltolain (1326/2010) ja kansanterveyslain (66/1972) nojalla. Näistä kunta voi tehdä asiakkaalle yhden kokonaisuuden, eli kotihoidon. (Ihalainen & Kettunen 2013, 148.)

Kotihoidon tarkoituksena on tukea kotona asumista mahdollisimman pitkään ja se voi olla esimerkiksi avustamista päivittäisissä toiminnoissa ja askareissa, sekä lääkehoidossa ja sairaanhoidollisissa toimissa (Siun Sote 2017). Kotihoidon sisältö on viime vuosina kuitenkin muuttunut paljon, kun kotona asumista tukevat palvelut ovat lisääntyneet. Näitä palveluja järjestää kunnat, yksityiset yritykset ja säätiöt. Kotona asumista tukevia palveluita ovat asunnon muutostyöt niin, että kodin turvallisuutta lisätään. Kotiin voi saada apuvälineitä helpottamaan arkea, kuten rollaattorin, sekä erilaisia turvapalveluja, kuten rannehälyttimen. Yksi yleisimmistä tukipalveluista on ateriapalvelu, joka tuo asiakkaalle lämpimät ruuat sovitulla tavalla. Asiakkailta on mahdollisuus myös kauppapalveluun, kylvetyspalveluun, vaatehuoltoon, siivouspalveluun ja kuljetuspalveluun. (Kettunen & Ihalainen 2013, 150-152.)

Ennaltaehkäisevillä toimilla tuetaan ikääntyneen kotona asumista ja esimerkiksi erilainen päivä kuntoutus on suunnattu ikäihmisille, joiden kotona selviytyminen on heikentynyt liikuntakyvyn, alkavan muistisairauden tai yksinäisyyden vuoksi (Siun Sote 2017). Erilaisten palvelukeskusten virkistystoiminta on yksi kotona asumista tukeva palvelu ja se on tarkoitettu asiakkaille, jotka liikkuvat kotinsa ulkopuolella itsenäisesti. Palvelukeskuksissa on mahdollisuus käydä ruokailemassa, seurustelemassa ja harrastusryhmissä, ja toimintaa järjestää useimmiten yhdistykset, järjestöt, seurakunta ja vapaaehtoiset. Myös päivätoiminta tukee kotona asumista ja sen tavoitteena on yleensä parantaa ja ylläpitää toimintakykyä, luoda mahdollisuus sosiaaliselle kontaktille ja tuoda vaihtelua arkeen. (Ihalainen & Kettunen 2013, 152-153.)

Vaikka moni ikääntynyt asuu kotonaan ja kotona asumista tuetaan, on palveluasuminen myös lisääntynyt ikärakenteen muuttuessa (Ihalainen & Kettunen 2013, 155). Palveluasumista järjestetään sopivassa palveluasunnossa ja siihen sisältyy asiakkaan tarpeen mukainen hoito ja huolenpito, ateriat-, vaatehuolto-, peseytymis- ja siivouspalvelut sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut. Tehostetussa palveluasumisessa asiakas taas tarvitsee peruspalvelujen lisäksi apua selvitäkseen päivittäisistä toiminnoista. (Siun Sote 2017.) Pitkäaikainen laitoshoido alkaa silloin, kun ympärivuorokautista apua ei voida enää järjestää kotona (Ihalainen & Kettunen 2013, 155).

## **5 Vapaaehtoistoiminta**

### **5.1 Vapaaehtoistoiminta Suomessa**

Ihmiset ovat auttaneet toisiaan kautta aikojen sen kummemmin asiaa pohtimatta. 2000-luvun vaihteessa vapaaehtoistoiminta ruvettiin näkemään kansalaisoikeutena ja sen hyvinvointivaikutukset ja yhteiskunnallinen merkitys tunnustettiin ja sitä ruvettiin arvostamaan kansainvälisesti. (Laimio & Välimäki 2011.) Vuosi 2001 oli YK:n vapaaehtoistoiminnan kansainvälinen teemavuosi, jonka tavoitteena oli tehdä vapaaehtoistoiminta tunnetuksi, tunnistetuksi ja tunnustetuksi,

vuonna 2002 Yeung teki ensimmäisen suomalaisen vapaaehtoistoiminnan tutkimuksen ja vuonna 2006 EU:ssa julistettiin manifesti vapaaehtoistoiminnan puolesta (Pessi & Oravasaari 2010). Vuosi 2011 taas oli kansainvälinen vapaaehtoistoiminnan vuosi (Laimio & Välimäki 2011).

Vapaaehtoistoiminnan "nimestä" on aina keskusteltu paljon, kun toiset ovat halunneet tehdä selkeän eron palkkatyön ja vapaaehtoistyön välille ja toiset taas ovat halunneet korostaa työn arvoa. Nykyisin käsitteitä vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö käytetäänkin usein neutraaleina synonyymeinä ja huomio on kiinnittynyt vapaaehtoistoiminnan määritelmään. Perinteisesti vapaaehtoistoiminta määritellään olevan yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi tehtyä toimintaa, joka on vapaaehtoista ja palkatonta. (Laimio & Välimäki 2011.) Vapaaehtoistoiminnan voi myös jakaa kolmeen muotoon: keskinäiseen tukeen, auttamiseen ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Vapaaehtoistoiminta on siis palkatonta ja pakottamatonta toimintaa, jota tehdään toisten ihmisten tai yhteisön eduksi. (Pessi & Oravasaari 2010.)

Suomessa vapaaehtoistoimintaan suhtautuminen on muuttunut selkeästi myönteisemmäksi niin yhteiskunnan kuin ammattilaisten keskuudessa. Vapaaehtoistoimintaa ei enää nähdä uhkana omalle toiminnalle, vaan sen positiiviset vaikutukset on opittu näkemään. (Laimio & Välimäki 2011.) Suomessa kiinnostus vapaaehtoistoimintaa kohtaan onkin noussut erityisesti viime vuosina, kun erilaisiin palveluihin ja toimintoihin on ruvettu etsimään taloudellisempia ratkaisuita ja näin vapaaehtoistoiminnan tärkeys yhteiskunnassa on noussut (Puumalainen & Rissanen 2016). Vapaaehtoistoiminnan positiivisiksi vaikutuksiksi tunnustetaan toiminnan laadun paraneminen ja määrällinen lisääntyminen, asiakastytyväisyyden paraneminen, uusien virikkeiden ja vaihtelun saaminen toimintaan ja yhteisöllisyyden vahvistuminen (Laimio & Välimäki 2011).

Vapaaehtoiset toimivat tänä päivänä lähes kaikilla yhteiskunnan alueilla, joista suurimpia ovat liikunta, ikäihmisten kanssa tehtävä toiminta sekä lasten ja nuorten kanssa tehtävä toiminta. (Raitanen 2016, 5.) Ihmisillä on kuitenkin usein melko suppea käsitys vapaaehtoistoiminnasta ja mielikuvat liittyvät ikäihmisten kanssa ulkoiluun ja kahvin keittämiseen nuorten urheilutapahtumissa (Laimio &

Välimäki 2011). Vapaaehtoistoiminta on moniulotteinen ilmiö ja nykypäivänä Suomessa vapaaehtoistoiminnan muodot ovat todella moninaiset. Esimerkiksi monella järjestöllä on erittäin merkittävä rooli yhteiskunnassa, kuten Suomen punainen risti ja Mannerheimin lastensuojeluliitto (Helin 2016, 4).

Vapaaehtoistoiminta voi olla tukea tuottavaa eli sellaista toimintaa, jossa vapaaehtoinen jollain tavalla auttaa heikommassa asemassa olevaa. Tällaista toimintaa kutsutaan esimerkiksi tukihenkilötoiminnaksi ja ystävätoiminnaksi, ja sen tarve syntyy usein sosiaalisten verkostojen puuttumisesta ja yksinäisyydestä. Vapaaehtoistoiminta voi olla myös osallistavaa, jolloin vapaaehtoisen rooli on aktivoita ja mahdollistaa asiakkaan osallistuminen esimerkiksi harrastuksiin. (Laimio & Välimäki 2011.) Vapaaehtoisille onkin usein tarjolla monenlaista tehtävää erilaisissa ympäristöissä ja eniten vapaaehtoiset toimivat tehtävissä, joissa kohdataan ihmisiä ja toimitaan heidän tukena esimerkiksi ryhmässä tai kerhossa. Vapaaehtoiset tekevät paljon avustamista ja ohjaamista leireillä, ystävä- ja viriketoiminnassa ja tukihenkilötoiminnassa. (Puumalainen & Rissanen 2016.)

Koska vapaaehtoistoiminta nähdään kansalaisoikeutena, on syntynyt myös tuettua vapaaehtoistoimintaa mahdollistamaan vapaaehtoistoimintaan osallistuminen kaikille. Aina vapaaehtoinen ei voi omien rajoitusten takia osallistua vapaaehtoistoimintaan ilman toisen apua ja tässä tapauksessa vapaaehtoisen rooli on tukea toista vapaaehtoista toimijaa. Tällainen toiminta voi olla esimerkiksi maahanmuuttajan tukemista kielitaidon haasteiden takia tai liikuntarajoitteisen tukemista erilaisissa ympäristöissä. Vapaaehtoistoiminta voi olla myös palveluja tuottavaa, jolloin vapaaehtoinen tekee itsenäistä palvelutoimintaa esimerkiksi leipomalla myyjäisiin tai pitämällä luentoja. (Laimio & Välimäki 2011.) Vapaaehtoisia tarvitaan myös muun muassa järjestämään tapahtumia, kampanjoita ja tempauksia, sekä toimimaan erilaisissa nettineuvonnoissa (Puumalainen & Rissanen 2016).

Vertaistoiminta on yksi vapaaehtoistoiminnan erityismuoto, joka edellyttää samankaltaista elämäntilannetta tai esimerkiksi kokemusta samasta sairaudesta. Vertaistoiminta on usein ryhmämuotoista ja vapaaehtoinen toimii ryhmän ohjaa-

jana. (Laimio & Välimäki 2011.) Suomessa ja monessa muussa maassa on toiminut jo kauan erilaisia vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen perustuvia ryhmiä, kuten AA- ja NA-ryhmiä (Puumalainen & Rissanen 2016).

## **5.2 Vapaaehtoistoiminnan lähtökohtia ja merkityksiä**

Nykypäivänä vapaaehtoistoimintaan on luotu yhteisiä periaatteita ja sen toteuttamiselle erilaisia moraalisia ja eettisiä perusteita. Vapaaehtoistoiminta pyritään pitämään näiden periaatteiden avulla laadukkaana, koska laadukas vapaaehtoistoiminta turvaa toiminnan mielekkyyden ja turvallisuuden kaikille osapuolille. Laadukas vapaaehtoistoiminta on sitä, kun pyritään tekemään oikeita asioita mahdollisimman hyvin, ja toiminnan laadukkuutta voidaan määrittää merkittävyyden, kiinnostavuuden ja palkitsevuuden kautta. Laatu liittyy myös oleellisesti siihen, että vapaaehtoistoiminnan taustalla on johtava taho suunnittelemassa, asettamassa tavoitteita ja olemassa vastuussa suunnitelmien toteutumisesta. (Laimio & Välimäki 2011.)

Toimintaa järjestävä taho usein määrittää järjestämänsä vapaaehtoistoiminnan periaatteet. Yleisimpiä näistä periaatteista ovat vapaaehtoisuus, eli toiminta lähtee omasta auttamisen ja tukemisen halusta, eikä siitä saa palkkaa. Vapaaehtoisen tulee toimia omana itsenään, omine elämäkokemuksineen. Toiminnan tavoitteena on tukea ja edesauttaa avustettavan hyvinvointia ja arjessa selviytymistä, autettavan ehdoin. Vapaaehtoistoiminnassa tulee toteutua tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus ja luotettavuus. (Eläkeliitto 2010.)

Vapaaehtoistoiminta on mahdollista kenelle tahansa ja se on ihmisen kohtaamista, ajan antamista, välittämistä ja yhdessä tekemistä ja olemista. Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä säännöllisesti tai epäsäännöllisesti, kotona, kaupungilla tai ulkona tavallisen ihmisen taidoin. (Eläkeliitto 2010.) Ihmisiä motivoi usein monenlaiset eri asiat vapaaehtoistoimintaan osallistumisessa ja yleisimpiä motivaation ja kiinnostuksen luoja on halu auttaa muita, mielekkään tekemisen saaminen omaan arkeen, halu kehittää itseään tai halu muuttaa asioita parempaan suuntaan. Onkin tärkeää ymmärtää, että vapaaehtoistoimintaan osallistumisen taustalla on monia tiedostettuja ja tiedostamattomia tarpeita ja haluja,

jotka eivät kuitenkaan vähennä toiminnan arvoa ja merkitystä. Tärkeintä on, että vapaaehtoistoiminta tuottaa ja kehittää yleistä hyvää ja lisäarvoja kaikille osallisille. (Puumalainen & Rissanen 2016.)

Vapaaehtoistoiminnalla onkin merkitystä vapaaehtoiselle itselleen, vapaaehtoisten tarjoamien palvelujen vastaanottajille, vapaaehtoistoimintaa organisoiville yhteisöille ja palvelujärjestelmälle. Toiminnalla on myös merkittäviä vaikutuksia yhteiskunnalle. Palvelujen vastaanottajalle vapaaehtoinen toimija on usein konkreettinen tuki arjessa, joka tuo arkeen vaihtelua ja uusia tapoja selviytyä arjessa itsenäisesti. Vapaaehtoinen tuo palvelun vastaanottajalle sisältöä elämään, vaihtelua rutiineihin ja uusia sosiaalisia verkostoja. Vapaaehtoiset ovat usein toimiessaan lähellä perheen, sukulaisten ja ystävien roolia, eivätkä jonkin alan ammattilaisen roolia. (Laimio & Välimäki 2011.)

Vapaaehtoistoiminnan tekijä saa usein tunteen hyödyllisyydestä, tarpeellisuudesta ja mahdollisuudesta toteuttaa itseään arjen ulkopuolella. Vapaaehtoistoiminta luo ryhmään kuulumisen tunnetta, yhteistä tekemistä ja uusia ystäviä ja tuttavuuksia kaikille osapuolille. (Eläkeliitto 2010.) Vapaaehtoiset ovat usein sisäisesti hyvin motivoituneita ja tyytyväisyys tulee itse tekemisestä ja tuottamisen ilosta, sekä mahdollisuudesta päästä toteuttamaan ja kehittämään. Vapaaehtoiset myös usein pääsevät oppimaan uutta, kehittyvät toiminnoissa ja kokevat tekevänsä jotain merkittävää. (Laimio & Välimäki 2011.)

Vapaaehtoistoimintaa järjestävien tahojen ja organisaatioiden on usein toteutukseen laadukasta vapaaehtoistoimintaa määriteltävä vapaaehtoistoiminnan merkitykseksi muutakin kuin taloudellinen hyöty ja kannattavuus. Vapaaehtoistoiminta tuo usein organisaatiolle lisää vaihtelevaa toimintaa ja virikkeitä ja parantaa yhteisöllisyyttä. (Laimio & Välimäki 2011.) Yhteiskunnan näkökulmasta taas kansalaisaktiivisuus voi synnyttää sosiaalista pääomaa, edistää terveyttä ja toimintakykyä ja ehkäistä sosiaalisia ongelmia. (Puumalainen & Rissanen 2016.) Vapaaehtoistoiminnan varsinaiset näkyvät merkitykset yhteiskunnalle tulevat usein esille hieman viiveellä. Vapaaehtoistoiminta on osa aktiivista kansalaisuutta, se lisää suvaitsevaisuutta ja tasa-arvoa, edesauttaa yhteiskunnallisten erojen kaventumista, tekee näkyväksi yhteisöllisyyttä ja luo toimintaa. Va-

vapaaehtoistoiminta ei siis ole vain "puuhastelua", vaan vakavasti otettavaa yhteiskunnallista toimintaa. (Laimio & Välimäki 2011.)

### 5.3 Vapaaehtoistoiminta vanhustyössä

Ikäihmiset ovat yleisesti ottaen tyytyväisempiä elämäänsä kuin koko väestö keskimäärin, mutta ovat kuitenkin vähemmän optimistisia tulevaisuuden suhteen muuhun väestöön verrattuna. Nyky-Suomessa ikäihmiset kokevat, etteivät voi vaikuttaa elämänsä kulkuun, yhteiskunta ei kuule heitä ja heitä ei oteta päätöksenteossa huomioon. Tämän päivän Suomen suurimmiksi ongelmiksi ikäihmiset ovat viime vuosina määritelleet eläkkeiden pienuuden, yksinäisyyden ja terveystalveluiden riittämättömyyden. (Kiljunen 2015, 16-21.)

Suomen ikärakenteen muuttuessa vanhustenhuollon ammattilaisten tarve siis selkeästi lisääntyy ja tarvitaan keinoja vastata ikääntyvältä väestöltä tuleviin haasteisiin. Vaikka vapaaehtoistoinnalla on jo tärkeä asema vanhustenhuollossa, erityisesti tulevaisuudessa tarvitaan lisää vapaaehtoisesti auttavia käsiä. (Vanhus- ja lähimmäisliitto ry, 2011.) Ikääntyneiden kohdalla yksin asumisen lisääntyessä ja toimintakyvyn heiketessä vapaaehtoisen henkilön apu arjen erilaisissa askareissa muodostuu tärkeäksi itsenäisen elämän muodoksi (Helin 2016, 4).

Vapaaehtoistoiminta näkyy vanhustyössä niin sairaaloissa, hoivakodeissa kuin ikääntyneiden kotona, ja toiminnasta hyötyy sekä ikääntynyt että vapaaehtoinen itse. Toiminnan konkreettisia merkityksiä voi kuvata jo sillä, että ilman vapaaehtoisen käyntejä ikääntyneellä on vaara syrjäytyä toimintojen ulkopuolelle. Osallistuva elämä kohentaa iäkkäiden elämänlaatua ja hyvinvointia, tuo uusia tuttavuuksia ja luo tärkeää päivärytmiä. Esimerkiksi puolison menehtyessä vapaaehtoistoiminta voi tuoda leskelle täysin uuden elämänsisällön. Osallistuminen ja yhdessä tekeminen vaikuttaa myös mieleen ja saa usein ikääntyneet näkemään ikääntymisen uudesta näkökulmasta. (Vanhus- ja lähimmäisliitto 2011.)

Vapaaehtoisen rooli ikääntyneen ystävänä ja sosiaalisena kontaktina on tärkeää elämän rajautuessa kotiin (Helin 2016, 4.) Ikäihmisille on erityisen tärkeää



aito läsnäolo ja kuuntelu, sekä läheisyys. Vapaaehtoistoiminnan kautta ikääntynyt tulee osaksi keskustelua ja vaikka aiheet olisivat hyvin arkipäiväisiä, on vastavuoroinen keskustelu usein hyvin kaivattua. Vapaaehtoisen kanssa toimiessa tunteille on tilaa ja suhteessa vallitsee luottamus. Ikääntyneet saavat vapaaehtoistoiminnasta vaihtelua arkeensa, mikä on usein tärkeämpää kuin ulkopuolisena tulee ajatelleeksi. (Eläkeliitto 2010.)

Vapaaehtoistoiminta tukee usein ikääntyneen toimintakykyä monella tapaa, kun vapaaehtoinen on tukena, kanssakulkijana ja rohkaisijana, eikä valmiita neuvoja antavana tahona. Vapaaehtoinen uskoo ikääntyneen voimiin ja voi rohkaista lyhyelläkin aikavälillä ikääntynyttä tekemään monia asioita itse. Toimintaa tehdään ikääntyneen rytmissä ja näin ikääntynyt saa kiireetöntä aikaa, jossa tuttu ihminen on läsnä. Vapaaehtoisen ja ikääntyneen väliseen suhteeseen kuuluu arvostus ja kunnioitus, siitä saa iloa ja mielekästä tekemistä. (Eläkeliitto 2010.)

## **6 Yksin asuvan ikäihmisen arki ja sen tekijät**

### **6.1 Fyysinen toimintakyky**

Toimintakyky on ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien tai voimavarojen riittävyden aste suhteessa hänen toimintoihinsa, ja toimintakykyä tarvitaan päivittäisen elämän välttämättömissä ja valinnaisissa tehtävissä. Iäkkäiden kohdalla toimintakyky on tärkeä voimavara erityisesti päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen ja toimintakyvyn taso ennustaa suhteellisen hyvin itsenäistä selviytymistä ja arjen haasteiden kehittymistä. (Vuori 2016, 14-15.)

Vanheneminen, elämäntavat, elinolot ja perinnölliset muutokset muodostavat moniulotteisen ja vaihtelevan terveyden ja toimintakyvyn muokkaantumisen. Toimintakyky heikkenee ikääntyessä asteittain ja osa muutoksista on normaalia vanhenemista ja osa sairauksien oireita. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.) Yleensä puhutaankin vain fyysisestä hidastumisesta, menetyksistä, sairauksista ja muistista, vaikka vanheneminen on monimuotoista ja yksilöllistä ikääntyneen tapoineen, toiveineen ja kokemuksineen (Kivelä 2012, 10).

Vaikka fyysisen toimintakyvyn osa-alueita on ikääntyneiden kohdalla tutkittu eniten, ei tule unohtaa psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Nämä kolme ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa, kun esimerkiksi yhdessä ulkoiluun vaaditaan fyysistä toimintakykyä, mutta samalla se edistää yhtälailla sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.) Vaikka ikämuutokset ja toimintakyvyn heikkeneminen ovat väistämättömiä ikääntymisen seurauksia, on ikääntyneiden oma toiminta ratkaisevaa toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisessä (Kivelä 2012, 18).

Kykyä liikkua tarvitaan arjen ruumiillisiin toimintoihin ja se on itsenäisen selviytymisen ja hyvän elämänlaadun edellytys (Vuori 2016, 52). Fyysisen toimintakyvyn heikentyminen iän myötä vaikuttaa lihasvoiman, kestävyys- ja tasapainon haasteiden lisäksi myös mm. ruuansulatukseen, kuuloon, näköön ja verenkiertoon (Eloranta & Punkanen 2008, 10-12). Iäkkäillä henkilöillä liikunnan merkitys ja tarve korostuvat, sillä sen avulla fyysisen toimintakyvyn muutoksia voidaan vähentää, hidastaa ja kompensoida. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi lihasmassan ja voiman väheneminen, luiden heikentyminen ja liikkeiden nopeuden ja tarkkuuden väheneminen. (Vuori 2016, 59, 60.) Liikunta ylläpitää myös tasapainoa ja näin ehkäisee kaatumistapaturmia (Kivelä 2012, 75).

## **6.2 Osallisuus ja sosiaaliset suhteet**

Yleensä osallisuus ymmärretään tunteena, jonka ihminen saa ollessaan osallisena jossakin yhteisössä esimerkiksi harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Erilaisissa yhteisöissä osallisuus on jäsenten arvostusta, tasavertaisuutta ja mahdollisuutta vaikuttaa. Yhteiskunnassa osallisena oleminen tarkoittaa mahdollisuutta terveyteen, koulutukseen, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Kansallisella tasolla osallisuus on oikeutta olla tasavertainen osallistuja ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Osallisuuden perusedellytyksiksi voidaan nähdä kolme ulottovuutta: riittävä toimeentulo ja hyvinvointi eli taloudellinen osallisuus (HAVING), valtaisuus ja toimijuus eli toiminnallinen osallisuus (ACTING) ja yhteisöihin kuuluminen ja jäse-

nyys eli yhteisöllinen osallisuus (BELONGING). Osallisuus voidaan nähdä myös syrjäytymisen vastakohtana ja syrjäytymisessä näitä kolmea ulottuvuutta ei ole. Osallisuus ei ole yksilön pysyvä ominaisuus vaan sen aste vaihtelee elämänvaiheiden- ja tilanteiden mukaan. Osallisuuden aste usein myös vaihtuu elämänskaaremme mukaisesti, kun toisessa ikä- tai elämänvaiheissa olemme osallisempia ja yhteiskunnallisesti aktiivisempia, kuin toisissa. (Karjalainen & Raivio 2013, 14-17.)

Kuten kaikenikäisillä, myös ikääntyneillä on oikeus olla osallisena ja arvostettuna jäsenenä yhteisöissä ja yhteiskunnassa heikentyneestä toimintakyvystä ja muista ikääntymisen aiheuttamista haasteista huolimatta (Kivelä & Vaapio 2011, 21). Osallisuus merkitsee kuulumista johonkin yhteisöön ja aktiivinen osallistuminen ehkäisee syrjäytymistä ja eristäytyneisyyttä. Osallisuuteen kuuluu kontaktit perheeseen, sosiaaliset suhteet ja tunteen vaikuttamismahdollisuuksista. Ikääntyneillä osallisuus on sitä, että voi elää mahdollisimman pitkään tutussa ja turvallisessa ympäristössä, ylläpitää omia sosiaalisia suhteita, osallistua toimintoihin ja hoitaa erilaisen asioinnin. (Haverinen 2008, 232.)

Ikääntymiseen liittyy monta osallisuutta heikentävää syrjäytymisen riskitekijää. Erityisesti yksin asuvat ikääntyneet ovat usein yksinäisiä, koska sosiaalinen verkosto on monella ikääntyneellä heikko ja heikentynyt. Ikääntyneiden toiminta- ja liikuntakyky heikkenee, mikä vähentää ulkoilua, asiointia ja toimintoihin pääsyä ja osallistumista. Erilaiset sairaudet, muistisairaudet ja mielenterveys- ja päihdeongelmat aiheuttavan usein sen, että ikäihmisen mahdollisuutta liikkua ja osallistua rajoitetaan ulkopuolelta. Iäkkäillä on usein myös toimeentulovaikeuksia, johon vaikuttaa mahdolliset suuret sairauskulut ja se, ettei kaikista etuuksista ole tietoa. (Ihalainen & Kettunen 2013, 140-141.)

Sosiaalinen toimintakyky kuvaa ihmisen valmiuksia suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa. Sosiaalista toimintakykyä määrittävät suhteet omaisiin, ystäviin ja läheisiin, sekä harrastukset, suhteiden sujuvuus ja osallistuminen. Yhdessäolo voidaan nähdä tarpeena, jonka tyydyttäminen kehittää ja säilyttää mielenterveyttä, sekä tuo elämänlaatua antaen merkityksen ja arvon. (Eloranta & Punkanen 2008, 12.) Erilaiset ystävyys- ja läheissuhteet pitävät ikääntyneen

osana yhteisöä, parantavat hyvinvointi ja osallisuutta ja antavat monenlaista tukea arjessa (Kivelä & Vaapio 2011, 101.) Sosiaaliset suhteet luovat elämälle merkityksen, ne rikastuttavat elämää ja tekevät elämästä mielekästä (Kauppila 2012, 41).

Sosiaalinen vanheneminen näkyy usein sosiaalisten kontaktien vähenemisenä toimintakyvyn ja terveyden heikentyessä. Erilaisiin harrastuksiin ja tilaisuuksiin osallistuminen usein vähenee, mikäli kunto heikkenee. (Eloranta & Punkanen 2008, 18.) Ikääntyneillä puoliso ja lapset ovat usein läheisimpiä kontakteja, mutta kaikilla näitä suhteita ei ole. Puoliso voi olla huonokuntoisempi kuin iäkäs itse ja lapset voivat asua satojen kilometrien päässä. (Kivelä 2012, 21.)

Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä tärkeämmäksi nousevat sosiaaliset suhteet ja toiminnot, eikä luopuminen sosiaalisesta elämästä kuulu vanhenemiseen. Ikäihmisten aktiivinen sosiaalinen osallistuminen voi vähentää jopa sairastumisen ja kuoleman vaaraa. Mikäli erilaisia aktiviteetteja ja sosiaalisia toimintoja on liian vähän, kokevat ikääntyneet usein yksinäisyyttä, ahdistuneisuutta ja toivottomuutta. Sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen kontaktin puute voi aiheuttaa siis psyykkistä oireilua ja jopa harhaisuutta. Sosiaalista kanssakäymistä tulisi tukea aktiivisesti erityisesti kaikista vanhempien ikäihmisten keskuudessa. (Kivelä & Vaapio 2011, 101-102.)

### **6.3 Mielenterveys ja yksinäisyys**

Psyykkinen toimintakyky ja vanheneminen nivoutuvat yhteen kypsymisenä, muuttumisena ja siirtymisenä elämässä uuteen vaiheeseen. Psyykkinen toimintakyky kertoo psyykkisistä voimavaroista, persoonallisuustekijöistä ja psyykkisestä terveydestä, ja kuvaa sitä, miten hyvin henkiset voimavarat vastaavat arkielämän ja elämän kriisitilanteiden haasteisiin. Psyykkistä toimintakykyä, hyvinvointia ja mielenterveyttä luonnehtii realiteettien taju, elämönhallinnan kokeminen, optimisti, tyytyväisyys elämään, tarkoituksen kokeminen, itseluottamus ja toiminnallisuus. (Eloranta & Punkanen 2008, 12, 13.)

Mielenterveys voidaan ymmärtää hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö pystyy toteuttamaan itseään, kestää elämän tavanomaisia rasituksia, pystyy työskentelemään tuottavasti ja antamaan oman panoksensa yhteisölle. Mielenterveys vaikuttaa yksilön kykyyn ajatella, viestiä, oppia ja kehittyä, ja hyvinvoinnin kokemus vahvistaa yksilön sitkeyttä ja itsetuntoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 16, 19.) Mielenterveys onkin ajankohtainen teema ikääntymiseen ja ikäihmisiin liittyvässä keskustelussa, sillä masennus ja ahdistuneisuus ovat iäkkäiden keskuudessa yleisiä haasteita. Tämän lisäksi iäkkäällä väestöllä esiintyy sekavuutta, unihäiriöitä ja päihteiden ja lääkkeiden väärinkäyttöä. (Eloranta & Punkanen 2008, 15.)

Ikääntyminen itsessään ei tietenkään aiheuta mielenterveyden ongelmia. Kuitenkin ikääntymiseen liittyvät hyvin yleiset kysymykset, kuten leskeksi jääminen, läheisten kuolema, yksinäisyys ja toimintakyvyn osa-alueiden heikentyminen ovat haastavia ja stressaavia tapahtumia, jotka voivat johtaa monenlaisiin ongelmiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 20.)

Masennus on ikäihmisten yleisin psyykkinen sairaus, sillä masennukseen altistavat tekijät kasaantuvat helposti nimenomaan ikäihmisille. Sairastumisriskiä lisäävät erityisesti menetykset: samanikäisten läheisten sairastumiset ja kuolemat, omaisten muutto kauas, liikuntakyvyn huononeminen, yksinäisyys ja sairaudet. Nämä elämänmuutokset aiheuttavat usein myös pelkoja ja ahdistusta, mitkä taas aiheuttavat jännittyneisyyttä, levottomuutta ja unettomuutta. (Eloranta & Punkanen 2008, 108, 112.)

Yksinäisyys on yksi ikääntymiseen liittyvistä keskeisistä ja yleisimmistä haasteista. Kaikki ikäihmiset eivät toki koe olevansa yksinäisiä, vaikka viettäisivätkin suurimman osan ajastaan yksin, mutta usein ikäihminen on yksin ja yksinäinen tahtomattaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 106.) Tähän vaikuttaa erilaiset ikääntymiseen liittyvät elämäntilanteen muutokset, kuten leskeytyminen, masentuneisuus, yksin asuminen ja heikentynyt terveydentila ja sosiaaliset suhteet (Vanhustyön keskusliitto 2012, 12).

Yksinäisyyteen liittyy monia kielteisiä tunteita, kuten masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, ikävystymistä, hylätyksi tulemisen tunnetta ja surua. Iäkkäillä yksinäisyys aiheuttaa myös riittämättömyyden tunnetta. (Tiikkainen 2006, 12, 13.) Yksinäisyys myös muun muassa vähentää ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja muistia, sekä lisää terveyspalvelujen käyttöä ja jopa kuoleman vaaraa (Valkonen 2016).

Hyvillä elämäntavoilla ja säännöllisellä liikunnalla on positiivinen vaikutus fyysisen terveyden lisäksi myös mielenterveyteen ja monet iäkkäät näkevätkin hyvän terveyden yhtenä elämänlaadun tärkeimpänä osatekijänä. Myönteiset ja vaakaat ihmissuhteet, sekä lemmikit, vahvistavat hyvinvointia ja näin myös mielenterveyttä. Erilaiset kerhot, toimintakeskukset ja sosiaaliset verkostot ehkäisevät eristäytymistä ja yksinäisyyttä, ja mahdollisuus osallistua sosiaaliseen toimintaan edistää mielenterveyttä. Myös mielekäs tekeminen parantaa iäkkäiden mielenterveyttä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 35, 36.)

#### **6.4 Ikääntyneiden asuminen Suomessa**

Toimintakyvyn muutokset ikääntyessä tuovat väistämättä haasteita asumiselle ja asuinympäristölle. Yhteiskunnan näkökulmasta ikääntyneiden tulisi voida asua kotonaan mahdollisimman pitkään ja Ympäristöministeriö onkin toteuttanut vuodesta 2013 alkaen ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmaa. Ohjelmalla pyritään vastaamaan nykyiseen ja tulevaisuuden ikääntyneiden asumistarpeeseen, koska ikärakenteen muutos lisää ikääntyneiden määrää runsaasti. (Valkonen 2016.)

Ympäristöministeriön kehittämisohjelman tavoitteina on parantaa ikääntyneiden asumisolaja siten, että ikääntyneet voivat asua kodissaan niin pitkään kuin terveydentila sen sallii. Ohjelma pyrkii tukemaan ikääntyneiden asumiseen liittyvää varautumista ja ennakointia, sekä vaikuttamaan kuntien toimintaan siten, että kunnissa otettaisiin paremmin huomioon ikääntyvän väestön asumiseen liittyvät kysymykset. Pyrkimyksenä on myös luoda ikääntyneiden asumista tukevia toimintamalleja. (Ympäristöministeriö 2017.)

Kehittämisohjelman painopiste on erityisesti vuosille 2016-2017, jolloin tarkoituksena on tehdä ennakoivia ja varautumista, parantaa esteettömyyttä ja korjata asuntoja, parantaa asuntojen laatua ja tuoda asumisratkaisuihin monipuolisuutta, sekä luoda asumisesta, palveluista ja elinympäristöistä kokonaisuuksia. (Ympäristöministeriö 2017.)

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto ovat antaneet uuden laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi vuosille 2017-2019. Sen yhtenä tavoitteena on lisätä iäkkään väestön kotona asumisen mahdollisuuksia niin, että keskityttäisiin terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen edistämiseen sekä kuntoutuksen lisäämiseen ja monimuotoistamiseen. Pyrkimyksenä on myös lisätä ikääntyneen väestön tietoisuutta asumisen ennakkoinnin merkityksestä ja lisätä mahdollisuuksia asumisen valintoihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

Suomessa ikääntyneille suunnatut asumisvaihtoehdot voidaan jakaa itsenäiseen asumiseen, palveluasumiseen ja laitoshoitoon. Noin 80 prosenttia 65 vuotta täyttäneistä asuu kuitenkin omistusasunnossa kerros- tai rivitalossa, eli itsenäinen asuminen on keskeisin suomalaisen ikääntyneen asumismuoto. (Arolinna, Jalava, Lahtinen, Tyvimaa & Vuorela 2017.) Yksin asuvia ikääntyneitä on Suomessa noin 390 000 ja 65-74-vuotiaista yksin asuvia on noin 30 prosenttia ja yli 85-vuotiaista 62 prosenttia (Helminen, Priha, Rehunen, Reimi, Strandell & Vesala 2017).

Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä tärkeämmäksi oma koti usein tulee riippumatta siitä, millainen se on tai millaista asumisen laatu on. Tähän vaikuttaa kiintymys tuttuun ympäristöön, kokemus itsenäisestä elämästä ja tunne johonkin kuulumisesta. Useimmat omassa kodissa asuvat ikääntyneet myös kokevat haluavansa asua kotona mahdollisimman pitkään, vaikka kunto heikkenisi. Moni myös kokee haluavansa kuolla kotonaan. (Kauhanen-Simanainen 2009, 139-140.)

Ikääntyneiden toimintakykyä ja hyvinvointia edistävässä ja ylläpitävässä kodissa esteettömyyden huomioiminen on tärkeää, koska liikkumisen ja ulkoilun mah-

dollistaminen ylläpitää toimintakykyä ja itsenäistä toimimista. Rakennus on esteetön silloin, kun se on kaikille käyttäjille toimiva ja turvallinen, ja kun kaikki käyttäjät pääset helposti rakennuksen kaikkiin tiloihin ja kerrostasoihin. Ikääntyneiden asunnoissa tulee kiinnittää huomiota mm. kynnyksiin ja portaisiin, riittävään valaistukseen ja arjen apuvälineisiin, kuten rollaattoriin ja tukikaiteisiin. (Pesola 2009.) Myös asuintalon hissi on merkittävä esteettömyyttä edistävä tekijä ja moni ikääntynyt kokee sen tärkeäksi osaksi asumista (Helminen ym. 2017).

## **7 Aihepiirin aikaisemmat opinnäytetyöt ja hankkeet**

Tuuppari-hanke oli Joensuun kaupungin vapaa-aikakeskuksen, hoito- ja hoivapalveluiden ja Joensuun seudun kansalaisopiston hanke vuodelle 2016, jonka tavoitteena oli kehittää palveluja ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Lähtökohtana oli, että palvelukeskuksilla on tarjolla palveluja vain erittäin huonokuntoisille ikääntyneille, mutta esimerkiksi kotona asuville ikääntyneille ei. Kohderyhmänä hankkeessa oli siis erityisesti ne ikääntyneet, joilla toimintakyky on heikentynyt ja jotka eivät osallistu palvelukeskusten järjestämään toimintaan tai palveluihin esimerkiksi kotoa poistumisen haasteiden takia. Tavoitteena oli luoda keskinäisiä toimintamalleja, joiden avulla ikääntyneet tavoitetaan ja ohjataan ryhmiin ja palveluihin. (Joensuun kaupunki 2016.)

Tuuppari-hankkeen toimenpiteinä oli ryhmätoiminnan pilotointi ja uuden toimintamallin laatiminen (Joensuun kaupunki 2016). Hankkeessa perustettiin ensimmäinen ryhmä Joensuun Koivupihaan ja myöhemmin toiminta on vakiintunut Koivupihan lisäksi Utran asukastuvalle, Rantakylän nuorisotalolle ja Tuuppareiden omiin tiloihin (Jelli 2017). Toiminta suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa ja sen pyrkimyksenä on löytää ikäihmisten voimavaroja ja hyödyntää niitä uusien palveluiden, toimintojen ja harrastusten löytämiseksi. Toiminnan avulla tavoitetaan ikäihmisiä ja saadaan heidät aktivoitumaan, osallistumaan ja löytämään uutta sisältöä arkeen. (Joensuun kaupungin verkkolehti 2017.)



Sanna Ahokas (2012) on tehnyt opinnäytetyön, jonka tavoitteena oli selvittää Kustaankartanon vanhainkodissa tehtävän vapaaehtoistyön merkitystä asukkaille toimintakyvyn näkökulmasta ja henkilökunnalle hyödyn näkökulmasta. Ahokas keräsi aineistonsa viidellä teemahaastattelulla, joihin osallistui vanhainkodin henkilökunta.

Ahokkaan (2012) työn tuloksissa selvisi, että vapaaehtoistoiminta vaikutti asukkaiden mielialaan ja osaston ilmapiiriin positiivisesti, ja vapaaehtoisen käynnin vaikutus näkyi pitkään. Vapaaehtoistoiminta lisäsi sosiaalisia kontakteja, osallistumisen mahdollisuutta ja toi paljon kaivattua seuraa. Vapaaehtoiset myös täydensivät ja helpottivat henkilökunnan työtä ja lisäsivät henkilökunnan mahdollisuuksia tarjota erilaisia virikkeitä. Vaikka vapaaehtoistoiminta kuvattiin pääsääntöisesti tärkeäksi ja hyväksi asiaksi, kävi myös ilmi, että vapaaehtoisten sitoutumattomuus ja käyntien epäsäännöllisyys aiheuttivat välillä haasteita.

## **8 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, onko Joensuun Ikäneuvolan tarjoama vapaaehtoistoiminta tarpeellista. Joensuun Ikäneuvolan toiminta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille kotona asuville ikääntyneille ja toiminnan tavoitteina on ikääntyvien hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, sairauksien ja tapaturmien ennaltaehkäisy, ongelmien tunnistaminen sekä varhainen tuki ja terveellisten elämäntapojen edistäminen. Toimintaan sisältyy muun muassa yksilöllisiä terveystapaamisia, yleisötilauksia ja vapaaehtoistoiminnan koordinoitua. (Siun sote 2017.)

Opinnäytetyössä selvitettiin Joensuun Ikäneuvolan vapaaehtoistoimintaan osallistuvilta yksin asuville ikäihmisiltä, millaista ikääntyminen on ja miten ikääntyminen muuttaa arkea. Lisäksi selvitettiin, millaista arki oli ennen vapaaehtoista, miten vapaaehtoinen on muuttanut arkea ja miksi vapaaehtoistoiminta on tärkeää. Tutkimuskysymykset siis olivat:

1. Millaista tukea ikäihminen tarvitsee arkeensa?

2. Millainen merkitys vapaaehtoistoiminnalla on ikäihmisen arjessa?

## 9 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

### 9.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyössä haluttiin tuoda esille yksin asuvien ikäihmisten kokemuksia, näkemyksiä ja ajatuksia yksin asuvan ikäihmisen tuen tarpeista ja vapaaehtoistoiminnasta, minkä takia laadullinen tutkimus sopi työn lähtökohdaksi määrällisen tutkimuksen ja siihen liittyvien numeroiden sijaan. Opinnäytetyössä haluttiin tuoda esille siis ikääntymiseen, arkeen ja vapaaehtoistointaan liittyviä ilmiöitä ja tutkia niitä, mihin laadullinen tutkimus prosessina vastaa.

Laadullisessa tutkimuksessa "löydökset" tehdään ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja. Tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen, ja kiinnostuksena on merkitykset, eli kuinka ihmiset kokevat ja näkevät tietyn asian (Kananen 2014,18-19). Laadullisessa tutkimuksessa korostuu kentältä saatavan aineiston merkitys teoreettisen aineiston jäsentäjänä, eikä kyse siis ole teorian testauksesta vaan vähitellen tapahtuvasta tutkittavan ilmiön käsitteellistämisestä (Kiviniemi 2010, 74). Tiedon kerääjänä ja analysoijana on itse tutkija, ja tutkimukseen liittyy suora kontakti tutkittavan ja tutkijan välillä. (Kananen 2014,18-19.)

Laadullinen tutkimus on prosessi, jonka etenemisen vaiheet voi olla haastavaa määritellä etukäteen, vaan esimerkiksi aineistonkeruuta ja tutkimustehtävää koskevia ratkaisuja voi joutua muodostamaan tutkimuksen edetessä. Eräs selitys tälle on se, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään tavoittamaan tutkittavien näkemys ilmiöstä ja koska aineistonkeruumenetelmät vievät tutkijan lähelle tutkittavaa, avautuu tutkittava ilmiö vähitellen ja näin tutkimukseen liittyvät ratkaisut täsmentyvät. Tällainen lähestymistapa vaatii tutkijalta kykyä tehdä tärkei-

tä linjauksia rajatessa tutkimustehtävää ja tehdessä menetelmällisiä valintoja. (Kiviniemi 2010, 70-71.)

Kuten kaikkia tutkimuksia tehdessä, myös laadullisessa tutkimuksessa tulee muistaa eettisyys ja luotettavuus tutkimuksen edetessä. Tutkimuksen aiheen eettiseen valitaan liittyy se, miksi tutkimukseen ryhdytään ja mitä sillä tavoitellaan. Tutkijan täytyy tietää ja tiedostaa mitä ja miksi hän tutkii. Tutkijan on huolehdittava, että tutkimussuunnitelma on laadukas ja johdonmukainen, valittu tutkimusasetelma palvelee tutkimusta ja raportointi on tehty huolellisesti kaikki valinnat teorian avulla perustellen. Tutkijan täytyy sitoutua tutkimuksen eettisiin periaatteisiin ja ottaa vastuu tutkimuksesta. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 127-129.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tulee ottaa huomioon, mitä ollaan tutkimassa ja miksi ja onko tutkimuksessa tutkittu sitä mitä on luvattu. On hyvä arvioida ja tarkastella menetelmällisiä valintoja, eli miten aineisto on kerätty ja analysoitu. Tutkija on velvollinen raportoimaan ja kokoamaan tutkimuksen etenemistä, valintoja ja periaatteita, jotta tutkimus olisi eettinen ja luotettava. (Sarajärvi & Tuomio 2009, 140-121.)

## **9.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä**

Laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto (Sarajärvi & Tuomi 2009, 71). Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu.

Haastattelun avulla saadaan tietää mitä joku ajattelee jostakin asiasta, eli haastattelutilanne on eräänlainen keskustelu, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja usein tutkijan ehdoilla. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit, teema-alueet, on etukäteen määritetty ja ne käydään tutkijan toimesta läpi keskustelunomaisesti. Menetelmästä puuttuu siis strukturoidut ja tarkat kysymykset. Haastatteliija pitää huolen siitä, että kaikki teema-alueet käydään läpi, mutta jokaisessa haastattelussa niiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella. (Eskola & Vastamäki 2015, 27-29.)

Haastattelun etu on ennen kaikkea joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmauksia ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Haastattelua tehdessä etuna on myös se, että haastatteluun osallistujiksi voi valita sellaiset ihmiset, joilla on tietoa aiheesta. Haastateltaville on tärkeää kertoa etukäteen, millaisia aiheita tai millaisia kysymyksiä haastattelussa ilmenee, ja tehdä selväksi, että haastattelusta voi kieltäytyä koska vain. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 72-74.)

Koska opinnäytetyössä pyritään selvittämään yksin asuvien ikäihmisten ajatuksia ja näkemyksiä yksin asuvan ikäihmisen tuen tarpeista sekä vapaaehtoistoiminnan merkityksistä, muodostui teemahaastattelun suuriksi teemoiksi luonnollisesti ikääntyminen ja vapaaehtoistoiminta. Näiden alateemoiksi jäsenyi kiinnostus siitä, millaista ikääntyminen on ja miten ikääntyminen muokkaa arkea, millaista tukea ikääntynyt arkeensa tarvitsee, ja millaista arki oli ennen vapaaehtoista ja mitä merkityksiä vapaaehtoistoiminnalla arjessa on. Näiden teemojen avulla kerätty aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin, eli millaista tukea ikääntynyt tarvitsee arkeensa ja mitä merkityksiä vapaaehtoistoiminnalla on ikääntyneen arjessa. Teemahaastattelurunko löytyy opinnäytetyön liitteistä (liite 1).

Opinnäytetyön teemahaastattelut toteutettiin viiden Joensuun ikäneuvolan asiakkaan kotona. Haastattelutilanteet pyrittiin pitämään luontevana antamalla haastateltaville tilaa valita haastattelun aika ja kotonaan se tila ja tilanne, missä haastattelu tapahtuu. Haastateltavien oikeuksista ja opinnäytetyön tiedotuksesta pidettiin huolta sekä siinä vaiheessa, kun haastateltavia pyydettiin osallistumaan haastatteluun, mutta myös tiedotteen avulla ennen haastattelun alkua. (liite 2). Opinnäytetyössä haluttiin siis varmistaa, että haastateltavat tietävät mihin osallistuvat ja että heillä on muun muassa oikeus lopettaa tutkimukseen osallistuminen milloin tahansa.

Opinnäytetyössä määriteltiin haastateltavien yksityisyys tärkeänä jo aineistonkeruumenetelmää valitessa. Teemahaastattelussa ollaan usein vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa ja siksi on tärkeää, että toteutustavat heijastavat eettisiä periaatteita. Näitä ovat itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, henkisen ja

fyysisen vahingon välttäminen ja ihmisten yksityisyyden kunnioittaminen ja suojeleminen. (Kuula 2014, 60-61.) Ennen haastatteluja varmistettiin, että haastateltavat tietävät miksi, miten ja mihin heidän tietojaan käytetään, ketä tiedon käsittelyyn osallistuu ja että haastateltavia ei voi missään vaiheessa ulkopuolinen tunnistaa. Haastateltavien tiedottamisen lisäksi tutkimukselle haettiin asianmukaiset luvat (liite 6).

Kaikki teemahaastattelut tapahtuivat vuoden 2017 kesä-, heinä ja elokuun aikana ja kaikki haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla. Haastattelut tapahtuivat yksilöhaastatteluina haastateltavien toiveiden mukaan ja kestivät tunnista puoleentoista tuntiin. Haastattelutilanteissa pyrittiin ottamaan huomioon sensitiivisyys ja se, että haastateltavilla on aikaa vastata, heitä ei ohjata kysymysten lisäksi muilla tavoilla ja tulkintojen ja oletusten välttämiseksi tehdään tarkennuksia, mikäli jokin asia tuntui epäselvältä.

### **9.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi**

Laadullinen aineisto on useimmiten tekstiä ja sisällönanalyysissä etsitäänkin tekstin merkityksiä. Laadullisen tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä usein hyvin hajanaisesti, ja siksi analysointi on välttämätöntä. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 107-108.) Opinnäytetyössä aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä. Analyysipolku löytyy opinnäytetyön liitteistä (liite 3).

Laadullinen aineisto on usein hajanaista, joten sen analysoinnin tarkoituksena on luoda mielekäs, selkeä ja yhtenäinen informaatio. Analyysillä luodaan aineistoon selkeyttä, jotta selkeiden ja luotettavien johtopäätösten tekeminen ilmiöstä olisi mahdollista. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta kuitenkaan oleellista tietoa. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 108.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi alkaa haastattelujen kuuntelemisena, aukikirjoituksena, eli litterointina, ja sisältöön perehtymisenä. Tämän jälkeen aineisto pelkistetään niin, että aukikirjoitetusta aineistosta etsitään tutkimustehtävän kysymyksille oleellisia ilmauksia, jotka voidaan esimerkiksi merkitä erivärisillä ky-

nillä. Aineistosta karsitaan siis pois kaikki tutkimukselle epäolennainen. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 108-109.) Opinnäytetyössä kaikista teemahaastatteluista tuli runsaasti materiaalia, joka litteroitiin sanatarkasti jättäen kuitenkin pois turhia täytesanoja kuten "tota". Litteroitua, aiheeseen vastaavaa materiaalia oli kaikista haastatteluista yhdeksästä kahteentoista sivuun. Litteroidusta aineistosta etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin, eli millaista tukea yksin asuva ikäännytynyt tarvitsee arkeensa ja millaisia merkityksiä vapaaehtoistoiminnalla on, ja nämä ilmaukset merkittiin eriväreillä ja siirrettiin sitten uudelle tiedostolle.

Kun aineisto on pelkistetty ja tutkimukselle olennaiset ilmaukset merkitty ja listattu, tulee nämä koodatut alkuperäisilmaukset käydä läpi tarkasti etsien aineistosta samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään nimetyksi alaluokaksi, eli aineisto klusteroidaan (Sarajärvi & Tuomi 2009, 109-110.) Opinnäytetyössä katsottiin selkeämmäksi ja tarpeelliseksi siirtää koodatut ilmaukset ilman alkuperäisilmauksia uusiin taulukoihin niin, että samankaltaiset ilmaukset ovat samassa lokerossa. Tässä vaiheessa ilmauksia hieman karsittiin niin, ettei yksittäisten haastateltavien kokemukset painotu liikaa. Näistä pelkistetyistä ilmauksista muodostettiin alaluokkia ja ne nimettiin niiden sisältöä kuvaavilla käsitteillä.

Klusteroinnin jälkeen tulee abstrahointiprosessi eli käsitteellistäminen, jossa aineistosta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteellistämässä alaluokkia yhdistellään niin, että niiden sisältöä voidaan kuvata käsitteellä, jolloin syntyy yläluokka. Yläluokkia jälleen yhdistellään niin kauan, kunnes saadaan pääluokka, joka vastaa tutkimustehtäviin. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 111-112.) Opinnäytetyön analyysistä muodostui neljä pääluokkaa: yksin asuvan ikäihmisen mielekäs arki ja arjen tuki, yksin asuvan ikäihmisen tarpeet ja toiveet arkeen, yksin asuvan ikäihmisen asema yhteiskunnassa ja vapaaehtoistoiminnan merkitys yksin asuvan ikäihmisen arjessa. Näistä kolme vastasi ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, eli millaista tukea yksin asuva ikäännytynyt tarvitsee arjessaan ja kaksi toiseen tutkimuskysymykseen, eli mitä merkityksiä vapaaehtoistoiminnalla on yksin asuvan ikäihmisen arjessa. Esimerkki aineiston analyysistä löytyy liitteistä (liite 4).

## **10 Tulokset**

### **10.1 Aineiston taustatiedot**

Opinnäytetyön aineisto koostuu viidestä yksin Joensuun ydinkeskustan alueella asuvan ikäihmisen haastattelusta. lähtään haastateltavat olivat 82-95-vuotiaita. Haastateltavista kolme jäi asumaan yksin jäätyään leskeksi viimeisen kymmenen vuoden aikana, yksi haastateltavista oli jäänyt leskeksi jo nuorena ja on asunut yksin siitä lähtien ja yksi haastateltavista on asunut koko elämänsä yksin. Kaikilla haastateltavilla on käynyt vapaaehtoinen Joensuun Ikäneuvolan kautta jo useamman kuukauden tai enemmän. Vapaaehtoinen käy kaikilla viikoittain.

Kaikilla haastateltavilla oli haasteita liikkumisessa, johon vaikutti ikääntymisen aiheuttama tasapainon heikentyminen, käsien ja jalkojen liikkuvuuden supistuminen ja aiemmat kaatumiset. Kahdella haastateltavista oli Alzheimerin tauti ja muilla esiintyi lievää ikääntymisen aiheuttamaa unohtelua. Yhdellä haastateltavista oli useamman kerran onnistuneesti leikattu syöpä. Osalla haastateltavista oli myös lieviä haasteita näössä ja kuulossa.

### **10.2 Yksin asuvan ikäihmisen asema yhteiskunnassa ja yhteisöissä**

Kaikki haastateltavat toivat esille tyytymättömyytensä yksin asuvan ikäihmisen yhteiskunnalliseen asemaan. Kaksi haastateltavista koki haluavansa vaikuttaa enemmän ikäihmisiä koskeviin asioihin ja kertoi olevansa ajoittain huolestunut yhteiskunnan päätöksistä, jotka koskevat ikääntyneitä, mutta joita ei kuitenkaan ole säätänyt itse ikääntyneet. Kaikki haastateltavat kokivatkin, ettei heitä kuulla yksilötasolla tarpeeksi ja kolme haastateltavista koki turhauttavaksi sen, ettei ikäihmisiä kuulla yhteiskunnallisella tasolla päätöksiä tehdessä ja palveluita kehitettäessä. Kaksi haastateltavaa kertoi huomanneensa, että usein erityisesti yhdeksänkymmenen ikävuoden ylittäneitä pidetään sairaina ja heikkoina ilman, että asiasta kysytään itse ikääntyneeltä.

Kaikki haastateltavat kuvailivat elämäntilannettaan suhteellisen hyväksi, mutta kertoivat kuitenkin yhteiskunnan asenteen ja suhtautumisen erityisesti yksin asuvia, jo 85-vuoden ylittäneitä ikäihmisiä kohtaan tulleen yllätyksenä ja aiheuttaneen jopa hermostuneisuutta ja epätietoisuutta. Kaikki haastateltavat kokivat ikääntymisen muuttaneet koko elämän niin arjen, sosiaalisten suhteiden, mielekkään tekemisen kuin mielialan suhteen, ja yhteiskunnan reaktion näihin muutoksiin olleen kaikkea muuta kuin tarpeisiin ja toiveisiin vastaava. Yksi haastateltavista kuvaili tuntemuksiaan: "En voi ymmärtää, miten yhteiskunta ei anna takaisin nyt, kun vuosikymmeniä on annettu yhteiskunnalle. Laitetaan vaan meidät sisälle ja ovi kiinni".

Haastateltavista kaikki kokivat, että iän karttuessa, toimintakyvyn heiketessä ja yksin asuessa sekä tulee itse jäätyä että tulee jätetyksi neljän seinän sisälle kotiin. Kaikki haastateltavat kokivat haluavansa osallistua enemmän sosiaalisiin toimintoihin ja toiminnallisiin ryhmiin, mutta toimintakyvyn ja liikkumisen haasteiden, sekä liian vähäisen tuen takia osallistumisesta tulee haastavaa ja jopa mahdotonta. Haastateltavien mielestä myös suuri tekijä osallisuuden ja osallistumisen haastavuudessa on se, ettei tietoa esimerkiksi ryhmistä löydy. Haastateltavat kokivat konkreettisen puhelinnumeron tai toimiston puutteen vaikeuttavan omaa aktiivisuutta, kun erilaisiin kysymyksiin ja ongelmiin ei löydy vastauksia, eikä kukaan myöskään pyri informoimaan yksin asuvia ikääntyneitä toiminoista ja tapahtumista. Yksi haastateltavista kuvasi ajatuksiaan:

On menny kauhean kapeaksi, että ei oo mitään toimistoa johon meikälainen voisi mennä kysymään asioista. Oon sitä ihmetelly ja kaivannukki, että kun Joensuussa ei olevinaan oo mitään. Kun yksin asun ja ikääkin on. Että mistä mie muka mitään tietäisin, kun en noita teknisiä värkkejä haluu.

Haastateltavista kolme koki informaation puutteen lisäksi osallisuuden ja osallistumisen ongelmaksi sen, ettei harrastusten ja kerhojen tarjonta ole suuri. Kaikki haastateltavat pitivät harrastuksia ja mielekästä tekemistä erittäin tärkeänä arjessa ja näkivät erilaiset jumpat ja sosiaaliset kerhot erittäin hyvinä asioina, mutta kertoivat huomanneensa iän karttuessa tarjonnan ja valinnanvapauden vä-



henevän. Kahden haastateltavan kohdalla erilaiset harrastukset, kuten kuoro ja kulttuuriryhmä, oli loppunut osallistujamäärän vähetessä, eikä tilalle ollut koskaan tarjottu tai tullut mitään uutta toimintaa.

Haastateltavista kolme koki harmilliseksi sen, että toimintakyvyn heiketessä yhteiskunnan oletus on, etteivät ikäihmiset enää voi eivätkä halua esimerkiksi tanssia, vaikka se voi olla monen toive ja mahdollista riittävän tuen avustamana. Esimerkiksi yhdistystoiminnassa mukana oleva haastateltava kertoi olleensa mukana monessa erilaisessa yhdistyksessä, mutta jättäytyneensä iän kertyessä pois kaikista yhdistyksistä yhtä lukuun ottamatta niiden kuormittavuuden takia. Yksi haastateltavista kertoi vaikeimmaksi muutokseksi ajokortin menetyksen näön ja reaktioajan heiketessä, sillä autoilu oli hänelle mielekkäin ja tärkein harrastus. Yhtä haastateltavaa oli taas lääkäri ohjeistanut lopettamaan pyöräilyä. Haastateltavien mielestä monet harrastukset ja mielekäs tekeminen ikään kuin vain loppuu, eikä aina ikääntyneen omasta toiveesta:

Eipä tässä nykysin tuu mitään harrastettua. Ennen harrastin kyllä paljon. Käsillä tein hirveesti ja ruokaa tein ennen paljon. Liikunta oli tärkeätä, kun vedin naisvoimistelijoita ja kansantanssijoita. Nyt jos sais päättää niin menisin varmaan tanssimaan, jos vaan pystyisin.

Haastateltavat määrittivät sosiaalisen kontaktin ja vuorovaikutukset puutteen yhdeksi isoimmaksi arkeen vaikuttavaksi asiaksi, mihin toivoisivat jonkinlaista ulkoapäin tulevaa asennemuutosta ja konkreettisia tekoja. Kaikki haastateltavat kertoivat vähäisenkin sosiaalisen vuorovaikutukset piristävän, parantavan mielialaa ja tuovan arkeen mielekkyyttä, ja siksi kokivatkin pitkät ajat yksin haitalliseksi. Haastateltavista kaikki kertoivat sosiaalisten suhteiden muuttuneen ikäännyessä eniten ystävien, tuttujen ja sisarusten kuolemien takia. Myös ystävien ja tuttujen erilaiset terveydentilaan ja toimintakykyyn vaikuttaneet asiat ovat katkaisseet yhteydenpitoa. Aikuisten lasten muuttaminen perheineen toiselle paikkakunnalle on haastateltavien mukaan supistanut lähipiiriä ja lasten ja lastenlasten "kiireinen elämä" nähdään ymmärrettävänä, mutta harmillisena. Yksi haastateltavista kuvasi sosiaalisten suhteiden vähäisyyttä:

On pitänyt jättää ne tärkeimmät ystävät taakse, kun ovat kuollu. Eikä hän sille tässä iässä mitään maha. Ainut mikä häirihtee on justinsa se, kun ei oo ketään kenen kanssa haastella. Kun eihän tuo telkkari ikinä vastaa.

Näiden monien arkeen vaikuttavien puutteiden ja ikääntymisen vuoksi yksinäisyyttä kertoi kokevansa kaksi haastateltavaa. Kaikki haastateltavat kertoivat kuitenkin kokevansa olonsa ajoittain joko turvattomaksi, avuttomaksi tai "orvoksi" etenkin ollessaan pitkiä aikoja ilman sosiaalista kontaktia. Myös yllättävät ja uudet tilanteet, kuten huimaus ulkoillessa tai ovikellon soidessa ilman tietoa vierailijasta, nähtiin levottomuuden ja epävarmuuden aiheuttajina. Haastateltavista ne, jotka pystyivät edelleen osallistumaan harrastuksiin ja käymään ulkona, kertoivat suhteellisen hyvän terveydentilan ja ulkoilumahdollisuuden vaikuttavan mielialaan ja virkeyteen positiivisesti.

Yksi haastateltavista kertoi arjen olevan "lähinnä vain ikävää ja päivien sulautumista yhteen", koska arjesta puuttui merkityksellinen sisältö. Kaikki haastateltavat kertoivat turvattomuuden ja yksinäisyyden kokemuksen hillitsemisessä auttavan sen, kun tiesi vapaaehtoisen säännöllisestä käynnistä ja kun puhelimesta sai kiinni aina "edes hätäkeskuksen". Kotihoidon piirissä oleva haastateltava kertoi olevansa ajoittain ahdistunut, koska kotona käyvät ihmiset vaihtuivat usein.

### **10.3 Yksin asuvan ikäihmisen arjen voimavarat ja tuki**

Kaikki haastateltavat painottivat apuvälineiden ja palveluiden tärkeyttä arjen turvallisuuden ja mielekkyyden osatekijöinä. Jokaisella haastateltavista oli käytössään rollaattori, jonka avulla haastateltavista kaikki pääsivät liikkumaan asunnossaan ilman kaatumisen pelkoa ja kolme haastateltavista pääsi liikkumaan itsenäisesti ulkona. Asuintalon hissiä pidettiin myös erittäin tärkeänä liikkumisen mahdollistajana. Yhdellä haastateltavista oli käytössä hälytin, jota painamalla tieto avuntarpeesta eteni kotihoidolle, ja kaikki haastateltavat kertoivat pitävänsä puhelinta mukanaan jatkuvasti esimerkiksi kaulaan ripustettavassa puhelinpussissa. Kaikki haastateltavat kertoivat myös käyttävänsä muistilappuja

arjessa muistaakseen nimiä, puhelinnumeroita, osoitteita ja erilaisia kodin toimintoja.

Kaikilla haastateltavilla oli käytössä erilaisia arjen toimintoja tukevia palveluita. Jokaisella haastateltavalla kävi säännöllisesti siivooja, koska toimintakyvyn ja liikkuvuuden heikentyessä siivous oli muuttunut liian raskaaksi. Kahdelle haastateltavista tuli viikon lämpimät ruuat valmiina ruuanlaiton yhteydessä tapahtuneiden tapaturmien takia ja niiden välttämiseksi jatkossa. Haastateltavista kaksi pyrki tekemään mahdollisimman paljon ruokaa itsenäisesti, mutta kertoi ostavansa kaupasta paljon myös valmisruokaa. Yhdellä haastateltavista kävi kolme kertaa päivässä kotihoito auttamassa ja tukemassa arjen välttämättömissä toiminnoissa. Haastateltavat kertoivat myös lasten ja ystävien tärkeydestä esimerkiksi kauppa-asioissa. Haastateltavista neljä kertoi toistaiseksi hoitavansa itse pyykit, peseytymisen, raha-asiat ja lääkkeiden oton.

Kolme haastateltavista piti Joensuun keskustassa asumisen mahdollisuuksia tärkeänä yksin asuvan ikääntyneen mielekkään ja vaihtelevan arjen kannalta, koska tärkeitä palveluita, turvallisia ulkoilumahdollisuuksia ja erilaisia harrasteita, kuten kirjasto, on niin lähellä ja helposti saavutettavissa. Kaksi haastateltavaa piti hyvänä muutoksena sitä, että olivat siirtyneet maaseudulta lähemmäs keskustaa, koska niin myös erilaiset palvelut ja tuki on lähempänä. Kaikki haastateltavat painottivat ovipuhelimen tärkeyttä turvallisuudentunteen luojana, koska sen avulla on mahdollista kysyä kuka alaovella on. Haastateltavat pitivät tärkeänä arjen voimavarana myös asuin- ja elinympäristön esteettömyyttä ja rauhallisuutta.

Kolme haastateltavista piti tärkeänä arjen voimavarana kykyä tehdä mahdollisimman paljon asioita itse. Haastateltavat kokivat monet arjen askareet, kuten pyykkien pesemisen ja laskujen maksamisen, tärkeänä osana mielekästä arkea, itsevarmuutta ja hyödyllisyyden tunnetta. Kaikki haastateltavista pitivät myös tärkeänä sitä, että pyrkii tekemään pieniäkin arjen askareita ja asioita niin kauan kuin se on mahdollista ja turvallista. Haastateltavista kolme koki myös kyvyn ulkoilla itsenäisesti erittäin tärkeänä voimavarana, joka vaikuttaa toimintakykyyn ja mielialaan todella positiivisesti.

Kaikki haastateltavat pitivät pientäkin sosiaalista kontaktia ja vuorovaikutusta erittäin tärkeänä arjen piristäjänä ja elämänlaadun parantajana. Kahdella haastateltavista oli suuri lähipiiri, johon kuului sukua ja tuttuja, ja kolmella haastateltavista lähipiiri koostui lähinnä lapsista ja vapaaehtoisesta. Kuitenkin täysin lähipiirin suuruudesta huolimatta kaikki haastateltavista kertoivat, että sosiaalinen vuorovaikutus on vähentynyt ikääntyessä ja esimerkiksi kuolemien ja toimintakyvyn heikentymisen takia ystäviä ei haastateltavilla enää juurikaan ollut.

Haastateltavista kaksi kertoi harrastustensa ja muun mielekkään tekemisen rajoittuvan television katsomiseen ja eri asioiden odotteluun. Kolme haastateltavista kertoi käyvänsä mahdollisimman paljon ulkona, lukevansa kirjoja ja lehtiä ja seuraavansa uutisia pysyäkseen yhteiskunnan asioissa mukana. Kaksi haastateltavista kävi säännöllisesti tuolijumpassa ja heistä toinen oli mukana myös yhdistystoiminnassa. Vaikka haastateltavat kokivat harrastusten ja mielekkään tekemisen olevan liian vähäistä, pidettiin näitä arjen säännöllisiä toimintoja tärkeinä.

#### **10.4 Vapaaehtoistoiminnan konkreettiset arjen merkitykset**

Kaikki haastateltavat kuvailivat arkeaan ennen vapaaehtoista hiljaiseksi ja painottivat juttuseuran kaipuuta. Turvattomuuden tunnetta loi haastateltavien mukaan erityisesti se, ettei arjessa ollut ketään säännöllisesti paikalla käyvää tahoa. Ilman vapaaehtoisen käyntiä moni haastateltavista näki arjen odotteluna ja päivien sulautumisena yhteen. Moni haastateltavista koki myös aktiivisuuden ja esimerkiksi ulkoilun vähenevän epävarman liikkumisen takia, koska kynnys lähteä yksin liikkumaan oli paljon suurempi. Haastateltavista kaksi myös kertoi kokeneensa olonsa usein yksinäiseksi ja yksi ahdistuneeksi ja tyhjäksi:

Helposti jotenki vaan jättäyty tähän. Että istu tähän ja jäi tuijottamaan televisiota kun ei ollu muutakaan. Ja teenhän mie sitä vieläki, mutta nyt on muutaki. Eikä tarvii olla aina sellasessa hälytystilassa, että mitä jos jotaki sattuu eikä tänne tuu ketään. Yksin sitä kuitenkin on koko ajan vähän varuillaan.

Kaksi haastateltavista, jotka eivät heikentyneen toimintakyvyn takia pystyneet ulkoilemaan itsenäisesti, pitivät vapaaehtoisen käyntiä erittäin tärkeänä arjen tukijana. Heidän mukaansa ulospääsy turvallisessa ja kannustavassa seurassa aktivoi, virkisti ja loi paremman mielen, kun taas ilman vapaaehtoista asunnosta poistuminen jäisi arjesta kokonaan. Haastateltavista kolme, jotka ulkoilivat itsenäisesti, pitivät vapaaehtoista tärkeänä kannustimena ja turvana arjen ulkoilussa. Vapaaehtoisen käynti nähtiin myös vaikuttavan pidemmällä ajalla ja kannustavan lähtemään ulos yksin useammin:

Enhän mie mitenkään ulos ite pääse. Hankala on tää rollattori ja tuossa on nuo muutamat raput. Ulkoilu ja liikunta on kuitenkin kaikkein tärkeintä, että on sinne ulos mukava yhdessä mennä. Turvallisempaa kaverin kanssa ja tulee parempi mieli.

Haastateltavien mukaan jo ulkoilu ja seura on vapaaehtoisen mahdollistamaa mielekästä tekemistä, mutta vapaaehtoinen nähtiin myös tukena harrastuksissa, jotka on meinannut jäädä arjesta pois kokonaan. Haastateltavista yksi koki vapaaehtoisen tärkeänä tukena lauluharrastuksessa riippumatta täysin vapaaehtoisen laulutaidoista, koska yksin laulaminen ei ollut haastateltavalle luontevaa. Kaksi haastateltavista piti mielekkäänä tekemisenä yhteiskunnallisista asioista keskustelemisen ja mielipiteiden vaihdon, johon mahdollisuutta ei koettu sukulaisten kanssa olevan. Liikunnan ohella haastateltavat pitivät hyvänä sitä, että vapaaehtoisen kanssa pystyi liikkumaan esimerkiksi kirkkoon, eikä tarvinnut aina kulkea vain samaa tuttua reittiä.

Kaikki haastateltavat kertoivat vapaaehtoisen käynnin vaikuttavan mielialaan positiivisesti. Haastateltavat kokivat käyntien piristävän, rytmittävän arkea ja poistavan tyhjyyden tunnetta. Haastateltavien mukaan tutun ihmisen säännöllinen käynti lisäsi turvallisuuden- ja merkityksellisyyden tunnetta, kun tiesi jonkun muistavan ja olevan tulossa käymään. Haastateltavista kaksi myös painotti, että vapaaehtoisen käynti poistaa yksinäisyyden tunnetta.

Kaikki haastateltavat kertoivat tärkeimpänä arjen merkityksenä vapaaehtoisen läsnäolon ja seuran. Moni haastateltavista koki vapaaehtoisen yhtenä tärkeimpänä vastavuoroisena keskustelukumppanina ja ystävänä, jolle pystyi kertomaan ajatuksiaan, kysymään neuvoa ja puhumaan muustakin kuin voinnista ja vaivoista. Haastateltavat kertoivat, että jo vapaaehtoisen pistäytyminen kahville tuntui todelta piristävältä ja tärkeältä, joten jokainen kerta ei välttämättä vaatinut suurempia suunnitelmia.

### **10.5 Vapaaehtoistoiminnan tarpeellisuus ja merkitys**

Kaikkien haastateltavien mukaan vapaaehtoistoiminnan tarpeellisuus perustuu siihen, että sen avulla yksin asuville ikäihmisille mahdollistetaan säännöllistä ulkoilua, sosiaalista kontaktia ja toisen ihmisen läsnäoloa, mitkä eivät välttämättä ilman vapaaehtoista toteudu. Haastateltavat kokivat nämä kaikki vapaaehtoisen mahdollistamat asiat erittäin tärkeiksi yksin asuvien ikäihmisten hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja mielialan kannalta. Haastateltavista myös moni koki, että oma tilanne voisi olla paljon "huonompi", mikäli vapaaehtoinen ei olisi ruvennut käymään. Haastateltavat kokivat vapaaehtoisen olevan turvallinen ystävä, jonka kanssa voi tehdä yhdessä asioita, ja johon voi arjessa luottaa:

Vapaaehtoistoiminta on tosi tärkeätä. Kunnioitan kyllä niitä jotka sitä jaksaa tehdä. Se ykski käynti kuitenkin vaikuttaa mielialaan ja jaksamiseen. Ei täällä yksin tuu juteltua. -- Tosi hyvä että sitä tehdään. Että joku jaksaa tänne tulla ja juoruta ja hakee ulos.

En tiiä mitä ihmiset ajattelis jos ne tähän tilanteeseen yhtäkkiä joutuis. Että yhtäkkiä ootki yksin etkä pääse mihinkään. Kyllä siinä vaiheessa varmaan alettais miettiä että oispa sitä joskus ite jaksanu käyä mummojen ja ukkien luona. -- Vaan mie ihan ihmettelin aluks että mikä vapaaehtoistoiminta, että tännekö oikeesti joku tulis. Ja on se kauheen tärkeätä, että joku käy välillä. Ees kerran viikossa juttelemassa ja ulkoilemassa yhdessä.

## 11 Tulosten tarkastelu

### 11.1 Yksin asuvan ikäihmisen tarvitsema arjen tuki

Opinnäytetyössä haluttiin aluksi selvittää, millaista tukea yksin asuvat ikääntyneet tarvitsevat arkeensa. Tuloksista käy ilmi, että ikääntyneet kokevat ikääntymisen muuttavan arkea monelta osin sekä hitaina että äkillisinä, jopa suurina muutoksina. Eloranta & Punkanen (2008, 9) kirjoittavatkin, että ikääntyminen, elämäntavat, elinolot ja perinnölliset muutokset muodostavat moniulotteisen terveyden ja toimintakyvyn muokkaantumisen. Myös Kivelä (2012, 18) kirjoittaa, että ikämuutokset ja toimintakyvyn heikentyminen ovat väistämättömiä ikääntymisen seurauksia.

Kuten Huovinen (2014, 5) toteaa, moni ikäihminen ei koe olevansa yhteiskunnan tasaveroisen toimija, ja tämä tuli esille myös opinnäytetyön tuloksissa. Tuloksien mukaan yksin asuvat ikääntyneet ovat tyytymättömiä yhteiskunnalliseen asemaansa ja he kokevat, etteivät voi vaikuttaa päätöksiin tai palvelujen kehittämiseen. World Health Organization (2015, 10) selittää tätä vaikutusmahdollisuuksien vähäisyyttä kirjoittamalla, että usein erilaiset harhakäsitykset ja asenteet ovat esteenä sosiaali- ja terveystalouden kehittämiseksi, kun yhteiskunnan näkemys ikääntyneistä on heikkona, huollettavana joukkona, vaikka monet ikääntyneet ovat todella aktiivisia yhteisöissään. Myös tuloksista ilmeni, että ikääntyneet ovat kokeneet arjessaan toisten oletuksia heidän kyvykkyydestään.

World Health Organization (2015, 11) kirjoittaa yhteiskunnassamme vallitsevasta ikääntyneisiin kohdistuvasta ikäsyrjinnästä, joka esiintyy nimenomaan negatiivisina asenteina ikääntymistä ja ikääntyneitä kohtaan. Nämä stereotypit ja asenteet ovat oletuksia ikääntyneiden heikkoudesta ja ne perustuvat ikääntymiseen liittyviin toimintakyvyn muutoksiin. Tulosten mukaan ikääntyneet kokevat, että heidän puolestaan usein päätetään, milloin he haluavat ja pystyvät tekemään jotain. Tähän haitalliseen ilmiöön johtaa se, että yhteiskunta näkee kaikki ikääntyneet samanlaisina kykyineen ja tarpeineen, kuten Huovinenkin (2014, 5)

kirjoittaa. Myös World Health Organization (2015, 10) kirjoittaa, että nämä ovat harhakäsityksiä, jotka vaikuttavat negatiivisesti ikääntyneiden asemaan.

Tuloksista ilmeni, että ikääntyneiden mielestä yhteiskunnan reaktio yksin asuvien ikäihmisten arjen haasteisiin ja tarpeisiin on vielä tällä hetkellä vaisu. Tästä Airio (2016, 3) kirjoittaa, että ikääntymiseen liittyvät eettiset kysymykset ovat tärkeä teema nykypäivän yhteiskunnallisessa keskustelussa. Tuloksien mukaan ikääntyminen muuttaa arjen, sosiaaliset suhteet, mielekkään tekemisen sisällön ja mielialan. Huovisen (2014, 5) mukaan nämä muutokset kuvitellaan pelkätään haasteiksi ja sen takia ikääntyminen nähdään yhteiskunnallisella tasolla ongelmana. Tulosten mukaan tämä asenne näkyy muun muassa siinä, että ikääntyneitä kannustetaan asumaan kotona ilman, että kukaan kuitenkaan kysyy ikääntyneiden tarpeista tai toiveista.

Kivelä & Vaapio (2011, 21) kirjoittavat, että ikääntyneillä on oikeus olla osallisena ja arvostettuna jäsenenä yhteisöissä ja yhteiskunnassa heikentyneestä toimintakyvystä ja muista ikääntymisen aiheuttamista muutoksista huolimatta. Tästä kirjoittaa myös Haverinen (2008, 232), jonka mukaan ikääntyneillä on oikeus osallistua erilaisiin toimintoihin. Tulosten mukaan yksin asuvat ikääntyneet eivät kuitenkaan pääse haluamiinsa sosiaalisiin toimintoihin ja toiminnallisiin ryhmiin toimintakyvyn ja liikkumisen haasteiden, sekä tuen vähyyden takia. Tulosten mukaan osallistuminen toimintoihin vaikeutuu myös informaation puutteen takia, kun tietoa ei löydy, eikä ole ketään auttamassa. Ihalainen & Kettunen (2013, 140-141) kirjoittavatkin nimenomaan toimintakyvyn muutosten ja sosiaalisten suhteiden heikkenemisen olevan osasyynä osallisuuden heikentymiseen.

Tulosten mukaan yksin asuvat ikääntyneet määrittävät yhdeksi heistä lähes riippumattomaksi ongelmaksi sosiaalisen kontaktin ja vuorovaikutuksen puutteen ja Eloranta & Punkanen (2008, 106) kirjoittavatkin, että ikääntyneet ovat usein yksin tahtomattaan. Tästä Eloranta & Punkanen (2008, 18) jatkavat, että sosiaalinen vanheneminen näkyy usein juuri sosiaalisen kontaktin vähenemisenä. Kivelä (2012, 21) selittää tätä muun muassa sillä, että ikääntyneillä usein puoliso ja lapset ovat lähimpiä kontakteja, mutta kaikilla näitä kontakteja ei ole.



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2013, 20) taas mainitsee läheisten kuoleman ja leskeksi jäämisen osasyiksi lähipiirin heikentymiseen. Tuloksista käy ilmi, että ikääntyneillä sosiaalinen kontakti on vähentynyt ystävien ja tuttujen kuolemien takia ja heidän terveydentilansa ja toimintakyvyn muutosten takia. Myös aikuisten lasten muuttaminen toiselle paikkakunnalle on heikentänyt lähipiiriä.

Tuloksista ilmeni, että yksin asuvien ikääntyneiden arjen mielekäs tekeminen ja sosiaalinen kontakti ja sosiaaliset suhteet vaihtelevat toimintakyvystä riippuen, mutta harvoin kuitenkaan ovat riittäviä vastaamaan ikääntyneiden tarpeisiin. Mikäli toiminta- ja liikuntakyky on heikko, ikääntyneen mahdollisuudet mielekkääseen tekemiseen ja harrastamiseen vähenevät ja ikääntynyt ei pääse kodin ulkopuolelle. Toimintakyvyn ollessa hyvä tai kohtalainen, ikääntyneet pyrkivät mahdollisimman paljon ulos ja toimintoihin. Tästä kirjoittaa myös Vuori (2016, 14-15), jonka mukaan iäkkäiden kohdalla toimintakyky on tärkeä voimavara arjessa ja toimintakyvyn taso vaikuttaa itsenäiseen selviytymiseen ja arjen haasteiden kehittymiseen. Ihalainen & Kettunen (2013, 140-141) tukevat myös tätä näkemystä kirjoittamalla, että toiminta- ja liikuntakyvyn heikentyminen on yksi syrjäytymisen riskitekijä.

Tulosten mukaan osa yksin asuvista ikääntyneistä kokee olevansa yksinäinen tai kokee olonsa ajoittain joko turvattomaksi, avuttomaksi tai orvoksi. Eloranta & Punkanen (2008, 106) määrittävätkin yksinäisyyden ja yksinäisyyden aiheuttamat negatiiviset tunteet yhdeksi ikääntymiseen liittyvistä keskeisistä haasteista. Tiikkainen (2006, 12, 13) kirjoittaa yksinäisyyden aiheuttavan muun muassa ahdistuneisuutta, ikävystymistä, hylätyksi tulemisen tunnetta ja riittämättömyyden tunnetta. Erityisesti yksin asuvista ikääntyneistä ne, jotka eivät pääse itsenäisesti kotinsa ulkopuolelle, tunsivat yksinäisyyden ja ikävystymisen arjessaan.

## **11.2 Vapaaehtoistoiminnan merkitys yksin asuvan ikäihmisen arjessa**

Opinnäytetyön toisena tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys vapaaehtoistoiminnalla on yksin asuvan ikääntyneen arjessa. Vanhus- ja lähimmäisliitto (2011) kirjoittaa, että yksin asuvilla ikääntyneillä on vaara syrjäytyä toimintojen

ulkopuolelle ja toimintakyvyn heiketessä vapaaehtoisia toimijoita tarvitaan ikääntyneiden arkeen mahdollistamaan itsenäisempi elämä. Tulosten mukaan yksin asuvan ikääntyneen arki ilman vapaaehtoista on usein hiljaista yksinoloa, joka tuntuu epävarmuutena, aktiivisuuden vähenemisenä ja päivien sulautumisena yhteen.

Tulosten mukaan vapaaehtoinen mahdollistaa yksin asuvalle ikäihmiselle ulkoilun ja liikunnan, merkityksellisen sosiaalisen kontaktin ja mielekkään tekemisen ja harrastamisen. Tuloksista näkyy myös, että vapaaehtoisen käynti virkistää, piristää, jäsentää arkea, tuo hyvän olon ja poistaa turvattomuuden- ja unohdetuksi tulemisen tunnetta. Myös Eläkeliitto (2010) kirjoittaa, että vapaaehtoistoiminnan kautta ikääntyneet pääsevät osaksi mielekästä keskustelua ja saavat arkeen tukea, rohkaisua, rytmitystä ja tärkeää vaihtelua. Eläkeliiton (2010) mukaan vapaaehtoistoiminnasta saadaan myös iloa ja mielekästä tekemistä. Tulosten mukaan ikääntyneet kokevat vapaaehtoisen myös ystävänä ja Helin (2016, 4) onkin kirjoittanut, että vapaaehtoinen on tärkeä ystävä ja sosiaalinen kontakti elämän rajautuessa kotiin.

Tulosten mukaan vapaaehtoistoiminnan tärkeys perustuu siihen, että sen avulla ikääntyneille mahdollistetaan arkeen monia asioita, joita siellä ei muuten olisi, kuten säännöllinen ulkoilu, sosiaalinen kontakti ja toisen ihmisen läsnäolo. Tuloksista näkyy myös, että vapaaehtoistoiminta vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja ehkäisee toimintakyvyn ja hyvinvoinnin heikentymistä. Vanhus- ja lähimmäisliitto (2011) kirjoittaakin, että ilman vapaaehtoistoimintaa moni yksin asuva ikääntynyt syrjäytyisi ja Eläkeliitto (2010) painottaa vapaaehtoistoiminnan mahdollistavan ikääntyneille meidän kaikkien perustarpeita.

## **12 Pohdinta**

### **12.1 Luotettavuus ja eettisyys**

Tätä opinnäytetyötä tehdessä eettisyys ja luotettavuus pyrittiin pitämään luonnollisena osana koko opinnäytetyöprosessia niin, että kaikki valinnat ja käytetyt

menetelmät aiheen valinnasta opinnäytetyön kirjoittamiseen on pohdittu eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmasta. Kaikki prosessiin liittyvät valinnat ja eteneminen pyrittiin kuvaamaan avoimesti, tarkasti ja selkeästi, jotta ulkopuolinen lukija voi arvioida tutkimuksen tuloksia ja prosessin etenemistä.

Eettisyys ja luotettavuus näkyy jo opinnäytetyön aiheen valinnassa, jossa otettiin huomioon opinnäytetyön tekijän oma kiinnostus sekä toimeksiantajan tarpeet. Yksi opinnäytetyön lähtökohdista oli se, että opinnäytetyö vastaa toimeksiantajan oikeaan tarpeeseen ja toiveisiin, ja että tekijä on aiheesta myös aidosti kiinnostunut parhaan tuloksen aikaansaamiseksi. Yhdessä toimeksiantajan kanssa ja toimeksiantajan tarpeet huomioon ottaen aihe rajattiin ja pyrkimykseksi otettiin löytää perusteluja Joensuun Ikäneuvolan vapaaehtoistoiminnan tarpeellisuudelle tai tarpeettomuudelle, josta varsinaisia tutkimuksia ei aiemmin oltu tehty. Opinnäytetyöstä haluttiin väline vapaaehtoistoiminnan tärkeyden perustelemiselle.

Ennen opinnäytetyön toteutusta työlle tehtiin tutkimussuunnitelma, jossa määriteltiin opinnäytetyön tutkimuskysymykset, perusteltiin menetelmällisiä valintoja ja kerättiin opinnäytetyön aiheeseen liittyvää teoretietoa. Tutkimussuunnitelma oli tärkeä opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden kannalta, koska suunnitelma toimi pohjana opinnäytetyölle ja sen prosessille. Prosessin alkuun haettiin myös aiheelliset tutkimusluvut ja tehtiin toimeksiantosopimus.

Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruu tapahtui teemahaastattelulla. Tulosten kannalta tärkeää oli, että haastatteluun osallistujat kokisivat osallistumisensa luottamukselliseksi, heidän yksityisyyttään suojelevaksi ja vapaaehtoiseksi. Osallistujille pyrittiin antamaan riittävän laaja tieto opinnäytetyöstä sekä ensimmäisessä kontaktissa että haastattelun alussa niin, että osallistujat ymmärsivät mihin ovat osallistumassa. Kaikki osallistujat suostuivat haastattelun kirjallisesti niin, että he tiesivät oikeutensa lopettaa osallistumisen milloin tahansa ja antoivat luvan tietojensa käsittelyyn luottamuksellisesti.

Haastattelutilanteissa pyrittiin huomioimaan luotettavuus ja eettisyys erityisesti niin, että haastattelut tapahtuivat osallistujille turvallisessa ympäristössä, he sai-

vat omalla ajallaan ja tavallaan vastata kysymyksiin ja kaikki epäselvyydet tarkennettiin ilman oletuksia. Opinnäytetyön aineistonkeruussa kaikki haastattelut äänitettiin ja litteroitiin nimettöminä tietokoneelle. Eettisyyttä ja luotettavuutta huomioiden äänitykset tuhottiin, kun ne oli siirretty kirjalliseen muotoon, ja kirjallinen aineisto säilytettiin vastuullisesti niin, että ulkopuoliset eivät niitä päässeet lukemaan.

Tässä opinnäytetyössä aineiston analyysi tapahtui aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Eettisyys ja luotettavuus otettiin analyysivaiheessa huomioon niin, että analyysimenetelmä valittiin perustellusti ja opinnäytetyön tavoite huomioon ottaen. Ennen analyysin tekoa oli tärkeää, että analyysin tekijä oli tietoinen analyysin sisällöstä ja erilaisista vaiheista, ja näin ollen osasi käsitellä aineistoa ja tehdä analyysiä luotettavasti ja oikein. Analyysistä tehtiin myös opinnäytetyön liitteisiin sekä analyysipolku (liite 3) ja esimerkki analyysistä (liite 4).

Opinnäytetyön luotettavuutta pyrittiin lisäämään lähdekriittisyydellä. Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään ainoastaan viimeisen kymmenen vuoden aikana julkaistuja lähteitä ja tarkastelemaan lähteiden sisältöä kriittisesti. Esimerkiksi kirjoittajan hyvin henkilökohtaiset mielipiteet pyrittiin tunnistamaan ja jättämään opinnäytetyön teoriapohjasta pois. Tietoperustassa pyrittiin myös käymään lähteiden vuoropuhelua, sekä merkitsemään lähdeviitteet ja lähdeluettelon huolellisesti.

## **12.2 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu**

Lähes vuoden mittainen opinnäytetyöprosessi on ollut todella opettavainen ja kiinnostava kokemus. Opinnäytetyön työskentely käynnistettiin ennen joulua 2016, jolloin toimeksiantaja varmistui ja opinnäytetyön tarve määriteltiin. Keväällä 2017 toimeksiantajan edustaja vaihtui, mutta yhteistyö ja työskentely käynnistettiin uudelleen niin, että molemmilla oli yhteisymmärrys opinnäytetyön tarpeesta ja tavoitteista. Opinnäytetyön suunnitelma tehtiin huhti-toukokuussa 2017 ja hyväksyttiin enne kesää niin, että kesän aikana pystyttiin toteuttamaan aineistonkeruu. Aineisto analysoitiin elo-syyskuussa ja opinnäytetyö saatiin valmiiksi lokakuussa.

Pitkä opinnäytetyöprosessi on muovannut paljon tekijän ymmärrystä ja tietoa ikäihmisten asemasta ja tarpeista Suomessa, vapaaehtoistoiminnan sisällöstä ja tärkeydestä, sekä lisännyt tekijän ammatillista kasvua. Koska työskentely ikäihmisten parissa on tekijälle suuri kiinnostuksen kohde, oli opinnäytetyön tekeminen aiheesta erittäin ammatillista itsevarmuutta ja osaamista kehittävä kokemus. Opinnäytetyöprosessin aikana tekijän oma tietoperusta ja ammatillinen viitekehys kehittyivät, kun uutta tietoa tuli sekä opinnäytetyön teoriapohjan tekemisen, aineistonkeruun ja aineiston analyysin, että oman pohdinnan ja jäsentelyn kautta. Koska opinnäytetyön tekemiselle oli varattu riittävästi aikaa ja sen tekemiseen oli tekijällä paljon kiinnostusta ja motivaatiota, opittu tieto ehdittiin sisäistää huolellisesti. Oma oppiminen tuli erityisen konkreettiseksi, kun aineiston analyysin ja tulosten kirjoittamisen jälkeen teoriapohjaa täytyi ruveta muokkaamaan ja näin täytyi palata kuukausia aiemmin kerättyyn ja jäsenneltyyn tietoon. Tässä vaiheessa teoritiedon rinnalla oli työn aikana kerätty aineisto ja siksi teorian ymmärrys ja käsittely oli paljon syvällisempää.

Opinnäytetyön aikana oma varmuus ja ymmärrys erilaisista tutkimusmenetelmistä kasvoi ja kehittyi. Opinnäytetyöprosessin aikana täytyi monta kertaa pohdita, millainen menetelmä sopii mihinkin tilanteeseen, verrata vaihtoehtoisia menetelmiä ja lopulta perustella teorian kautta miksi juuri tietty menetelmä on työlle sopivin. Erityisesti aineiston analyysi oli erittäin opettavainen ja myös haastava vaihe, jonka aikana opittiin lukemaan ja käsittelemään aineistoa, etsimään tutkimuskysymyksiin vastaavia merkityksiä ja jäsentelemään merkityksiä kohtia pääluokkia. Analyysin tekeminen oli todella kehittävä ja se syvensi ymmärrystä kerätystä aineistosta.

Yksin toteutettu opinnäytetyö varmisti sen, että tekijä joutui todella itse tuottamaan kaikki opinnäytetyön osiot ja näin perehtymään itse ja perustellen prosessiin liittyviin asioihin. Yksikään lähde tai jäsenelty teoritieto ei ole tekijälle vieras, vaan prosessin edetessä tekijä on itse kerännyt lähteet ja teoritiedon, kriittisesti tarkastellen valinnut sopivat lähteet ja kirjoittanut teorian näkyväksi. Yksin toteutetussa opinnäytetyössä tekijä on myös joutunut perehtymään kaikkeen ja toteuttamaan kaiken itse, jolloin myös epävarmoista tilanteista ja vai-

heista on täytynyt selviytyä itse. Tämä on kehittänyt tekijän ongelmanratkaisuja ja soveltamistaitoja, kun epävarmuutta herättävä asia on perehtymisen ja pohdinnan jälkeen onnistunut ja ymmärrys siitä on kasvanut.

Yksin toteutettuna luottamus ja varmuus kaikkia valintoja ja tehtyjä vaiheita kohtaan kehittyi nopeasti, koska kaikkien tehtyjen ratkaisujen ja tekojen takana oli itsenäisesti vain yksi tekijä perusteluineen. Myös esimerkiksi aikataulullisesti opinnäytetyön toteuttaminen yksin oli palkitsevaa, kun työtä pystyi tekemään eteenpäin haluamallaan tavalla, haluamanaan aikana. Parityönä toteutettu opinnäytetyö olisi ollut kuitenkin esimerkiksi ammatillisen kasvun kannalta todennäköisesti hieman palkitsevampaa, koska kaikki keskustelut ja pohdinnat olisi tapahtunut samaan aiheeseen perehtyneen henkilön kanssa. Parin kanssa työskennellessä olisi saanut monenlaista näkökulmaa esille, saanut palautetta omasta työskentelystä jatkuvasti ja saanut tukea ongelmakohtiin.

Tärkeimpänä ja kiinnostavimpana oppimiskokemuksena nousi esille syvällisempi ja laajempi ymmärrys suomalaisesta vapaaehtoistoiminnasta ja miten se näkyy vanhuspalveluissa ja yksin asuvien ikäihmisten arjessa. Sosionomin viitekehys ja sosionomin työlle tärkeät teemat näkyvät opinnäytetyön aiheessa hyvin, joten opinnäytetyöprosessi on kaikkine vaiheineen kasvattanut ja kehittänyt tekijän itsevarmuutta ja ammatillisuutta sosionomina. Työn aikana esille nousi kriittinen näkökulma yhteiskuntaan, ihmisten erilainen arki ja arjen sisällöt ja eettinen osaaminen. Työn aikana oli paljon pohdinnassa huonommassa asemassa olevan asiakasryhmän tarpeet, etu ja syrjintä, erilaiset haastavat elämäntilanteet ja se, kuinka ja missä sosionomina näihin asioihin voisi vaikuttaa. Opinnäytetyöprosessin aikana sai paljon tietoa ja taitoa, jota voi hyödyntää työelämässä.

### **12.3 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusideat**

Valmis opinnäytetyö tarjoaa Joensuun Ikäneuvolalle konkreettisen välineen, jolla vapaaehtoistoiminnan hyödyllisyyttä ja sen positiivisia merkityksiä voidaan perustella. Opinnäytetyön avulla on myös mahdollisuus kannustaa lisää ihmisiä mukaan vapaaehtoistoimintaan, kun sen merkitykset ja sisältö ovat selvät.

Opinnäytetyö tarjoaa myös paljon tietoa ikäihmisten asemasta, tarpeista ja ikääntymiseen liittyvistä huomionarvoisista asioista, joita esimerkiksi omaiset ja vanhuspalvelujen ammattilaiset voivat hyödyntää. Opinnäytetyössä kuuluu yksin asuvien ikääntyneiden oma ääni, minkä tarkoituksena on puhutella laajempaa sosiaalialan yleisöä.

Opinnäytetyön jatkotutkimuksena olisi todella kiinnostavaa perehtyä samaan aiheeseen vapaaehtoisten toimijoiden näkökulmasta. Olisi kiinnostavaa selvittää, millaisia merkityksiä ja hyötyjä itse vapaaehtoiselle on vapaaehtoisena toimimisesta yksin asuvan ikäihmisen arjessa. Olisi myös kiinnostavaa kartoittaa Joensuun alueen muita vapaaehtoistoimintaa tarjoavia tahoja ja selvittää, miten erilaisia käytäntöjä ja toimintatapoja tahoilla on ja kuinka helposti nämä tahot ovat saavutettavissa.

## Lähteet

- Ahokas, S. 2012. Vapaaehtoistyön merkitys Kustaankartanon vanhainkodin henkilökunnan näkökulmasta. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Airio, I. 2016. Ikään liitettävät stereotyyppit ja käsitykset iäkkäistä viidessä EU-maassa. *Janus* (24), 3-25.
- Aaltonen, E. 2014. Arvokas vanhuus on ihmisoikeus. Aina. Julkaisussa Valkonen, L. (toim.). Arvokas vanhuus on ihmisoikeus aina. 4. Kerava: Savion Kirjapaino Oy.
- Arolinna, S., Jalava, H., Lahtinen, H., Tyvimaa, T. & Vuorela, M. 2017. Ikääntyneiden asumisratkaisujen tarve ja toteutus. Ympäristöministeriön julkaisuja 16/2017.
- Eloranta, T. & Punkanen T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Eläkeliitto. 2010. Auttamisen iloa. Palvelevan vapaaehtoistoiminnan opas. Helsinki: Multiprint.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 27-44. Juva: Bookwell Oy.
- Haverinen, R. 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta - ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Suomi, A. & Hakola, S. (toim.). Kuluerästä voimavaraksi. 219-242. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskäsityksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Helin, S. 2016. Vapaaehtoiset käsittämättömän suuri voimavara. *Vanhustyö* (2), 4.
- Helminen, V., Priha, A., Reimi, P., Rehunen, A., Strandell, A. & Vesala, S. 2017. Ikääntyneiden asuinpaikat nyt ja tulevaisuudessa. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 20/2017.
- Huovinen, S. 2015. Mitkä asia turvaavat arvokkaan vanhuuden? Julkaisussa Valkonen, L. (toim.). Arvokas vanhuus on ihmisoikeus aina. 5. Kerava: Savion Kirjapaino Oy.
- Hynynen, R., Laurinkari, J. & Poutanen V-M. 2008. Ikääntyneiden asumisratkaisut vuoden 2004 asumis- ja varallisuustutkimuksen valossa. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2013. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Jelli. 2017. Tuuppari-toimintaa sekä ikäihmisille että myös muille kanssakulkijoille. <https://www.jelli.fi/toiminta/tuuppari-toimintaa-seka-ikaihmisille-etta-myo-muille-kanssakulkijoille>. Luettu 6.11.2017.
- Joensuun kaupunki. 2016. TUUPPARI-hanke ikääntyneiden toimintakyvyn edistämiseksi. <http://webdynasty.jns.fi/djulkaisu/kokous/2016914-3-3.PDF>. Luettu 6.11.2017.
- Joensuun kaupunki. 2017. Ikäneuvola. <http://www.joensuu.fi/ikaneuvola>. Luettu 28.4.2017.
- Joensuun kaupungin verkkolehti. 2017. Uutta sisältöä arkeen. <http://www.joensuun uutiset.fi/tuuppari>. Luettu 6.11.2017.



- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.
- Karjalainen, J. & Raivio, H. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Julkaisussa Era, T. (toim.). Osallisuus - oikeutta vai pakkoa? 3. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156.
- Karjalainen, P. 2014. Onko arvokas vanhuus ihmisoikeus - aina? Julkaisussa Valkonen, L. (toim.). Arvokas vanhuus on ihmisoikeus aina. 4. Kera-va: Savion Kirjapaino Oy.
- Kauhanen-Simanainen, A. 2009. Valmentaudu vanhuuteen viisaasti. Opas omaehtoiseen ikääntymiseen. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Kauppila, R. 2012. Raportti ikäihmisen syrjinnästä ja huonosta hoidosta Suomessa. Helsinki: Mediapinta.
- Kiljunen, K. 2015. Eläkeläisten taitettu itsetunto. Seniorikansalaisena nyky-Suomessa. Porvoo: Bookwell Oy.
- Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Tallinna: Tallinna Raamatut-rükikoda.
- Lahti, P. 2016. Vapaaehtoisuus-voimavara. Vanhustyö (2), 35.
- Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyi. [http://www.kssotu.fi/versova/media/Vapehttoim\\_KEHITTYY.pdf](http://www.kssotu.fi/versova/media/Vapehttoim_KEHITTYY.pdf). Luettu 8.11.2017.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012/980. Annettu Helsingissä 28.12.2012.
- Laki sosiaalihuollosta 1301/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014.
- Laki kansanterveydestä 66/1972. Annettu Helsingissä 28.1.1972.
- Maakunta- ja sote-uudistus. 2017. Mikä on sote-uudistus? <http://alueuudistus.fi/mika-on-sote-uudistus>. Luettu 3.10.2017.
- Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas: mitä, miksi, miten. Invalidiliiton julkaisuja. Helsinki: Tyyli-paino Oy.
- Pessi, A. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Raitanen, A. 2016. Suomessa vahva talkootoiminnan perinne. Vanhustyö (2), 5.
- Puumala, J. & Rissanen, P. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. [http://www.kansalaisareena.fi/KUN1601\\_katsaus\\_vapaaehtoisuus.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/KUN1601_katsaus_vapaaehtoisuus.pdf). Luettu 12.9.2017.
- Siun Sote. 2017. Ikäihmisten palvelut. <http://www.siunsote.fi/ikaihminen-palvelut>. Luettu 8.11.2017.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Mitä vanhuspalveluille tapahtuu sote-uudistuksessa? [http://www.dila.fi/files/1576/Anja\\_Noro-Mita\\_vanhuspalveluille\\_tapahtuu\\_sote-uudistuksessa.pdf](http://www.dila.fi/files/1576/Anja_Noro-Mita_vanhuspalveluille_tapahtuu_sote-uudistuksessa.pdf). Luettu 3.10.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017. Kunta edistää iäkkäiden hyvinvointia. <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/toimivat-vanhuspalvelut/kunta-edistaa-iakkaiden-hyvinvointia>. Luettu 4.10.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016. Osallisuuden osatekijät. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja->

- terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus/osallisuuden-  
osatekijat. Luettu 28.9.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.
- Tiikkanen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, Helsinki: Tammi.
- Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Helsinki: Kopio Niini Oy.
- Valkonen, L. 2016. Ystäväpiiri-toiminta - lääke iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen. Vanhustyö (3), 14-15.
- Valkonen, L. 2016. Tavoitteena turvallinen, esteetön ja toimintakykyä tukeva asuminen. Vanhustyö (1), 14-17.
- Vuori, I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Liettua: Balto Print.
- World Health Organization. 2015. World report on ageing and health. Luxembourg: WHO press.
- Ympäristöministeriö. 2017. Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma 2013-2017. [http://www.ym.fi/fi-fi/asuminen/ohjelmat\\_ja\\_strategiat/lkaantyneiden\\_asumisen\\_kehittamisohjelma](http://www.ym.fi/fi-fi/asuminen/ohjelmat_ja_strategiat/lkaantyneiden_asumisen_kehittamisohjelma). Luettu 11.9.2017.

## Teemahaastattelurunko

### 1. Perustiedot

- Ikä
- Terveystila
- Yksin asumiseen johtaneet syyt
- Kuinka kauan vapaaehtoinen on käynyt

### 2. Ikääntyneen yksin asuminen

- Millaista yksin asuminen on ikääntyneenä?
  - Elinympäristö?
  - Arjen toiminnot?
  - Harrastukset ja mielekäs tekeminen?
  - Sosiaaliset suhteet?
  - Oma aktiivisuus, osallisuus ja osallistuminen?
  - Mieliala?
- Miten ikääntyminen on muuttanut arkea?
  - Arjen toimintojen sujuminen ja hoitaminen?
  - Harrastuksiin ja mielekkääseen tekemiseen osallistuminen?
  - Sosiaaliset suhteet?
  - Palvelut ja tarvittava tuki?

### 3. Vapaaehtoistoiminta ja sen merkitykset

- Millaista arki oli ennen vapaaehtoista?
- Millaisia konkreettisia merkityksiä vapaaehtoistoiminnalla on ollut arkeen?
  - Liikkuminen ja ulkoilu?
  - Asioiden hoitaminen ja askareet?
  - Mielekäs tekeminen?
  - Mieliala?
  - Sosiaalinen kontakti?
- Miksi vapaaehtoistoiminta on tärkeää?

## **Vapaaehtoistoiminnan merkitys yksin asuvien ikäihmisten arjessa - opinnäytetyö**

### **TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ JA SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA**

#### **Tutkijan yhteystiedot**

Anni Hacklin

Karelia-ammattikorkeakoulu, sosionomiopiskelija

Puh: 050 3588440

Sähköposti: anni.hacklin@edu.karelia.fi

#### **Opinnäytetyön taustatiedot**

"Vapaaehtoistoiminnan merkitys yksin asuvien ikäihmisten arjessa" on opinnäytetyö, jonka tavoitteena on kerätä yksin asuvilta Joensuun Ikäneuvolan asiakkailta näkemyksiä vapaaehtoistoiminnan merkityksestä heidän arjessaan. Opinnäytetyön avulla on tarkoitus saada perusteluja Ikäneuvolan toiminnan tarpeellisuudelle. Tutkimusmenetelmänä käytetään teemahaastattelua.

Tämä tutkimus on opinnäytetyö, joka kuuluu opiskelija Anni Hacklinin sosionomikoulutukseen Karelia-ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyöllä on Siun soten tutkimuslupa. Yhteyshenkilönä Siun sotessa toimii Joensuun Ikäneuvolan vapaaehtoistyön koordinaattori Riitta Janhunen. Opinnäytetyön tekeminen on aloitettu talvella 2016 ja sen on tarkoitus olla valmiina ennen joulua 2017.

#### **Opinnäytetyöhön osallistuvien oikeudet**

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus kieltäytyä tutkimuksesta tutkimuksen aikana tai keskeyttää siihen osallistuminen missä vaiheessa tahansa, eikä siitä aiheudu heille seuraamuksia. Haastatteluaineistoa käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti. Tutkimuksen tulokset julkaistaan lopullisessa opinnäytetyöraportissa siten, ettei siitä voi tunnistaa yksittäistä haastatteluun osallistujaa. Tutkimukseen osallistuja voi missä vaiheessa tahansa pyytää lisätietoa tutkimuksesta.

**Suostumus tutkimukseen osallistumisesta**

Olen perehtynyt tähän tiedotteeseen ja suostun osallistumaan tutkimukseen vapaaehtoisesti. Haastattelussa antamani tietoja saa käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä haastatteluun osallistujaa ei voi tunnistaa. Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen sekä kysyä tarvittaessa lisätietoja tutkimuksesta milloin vain.

---

Päiväys

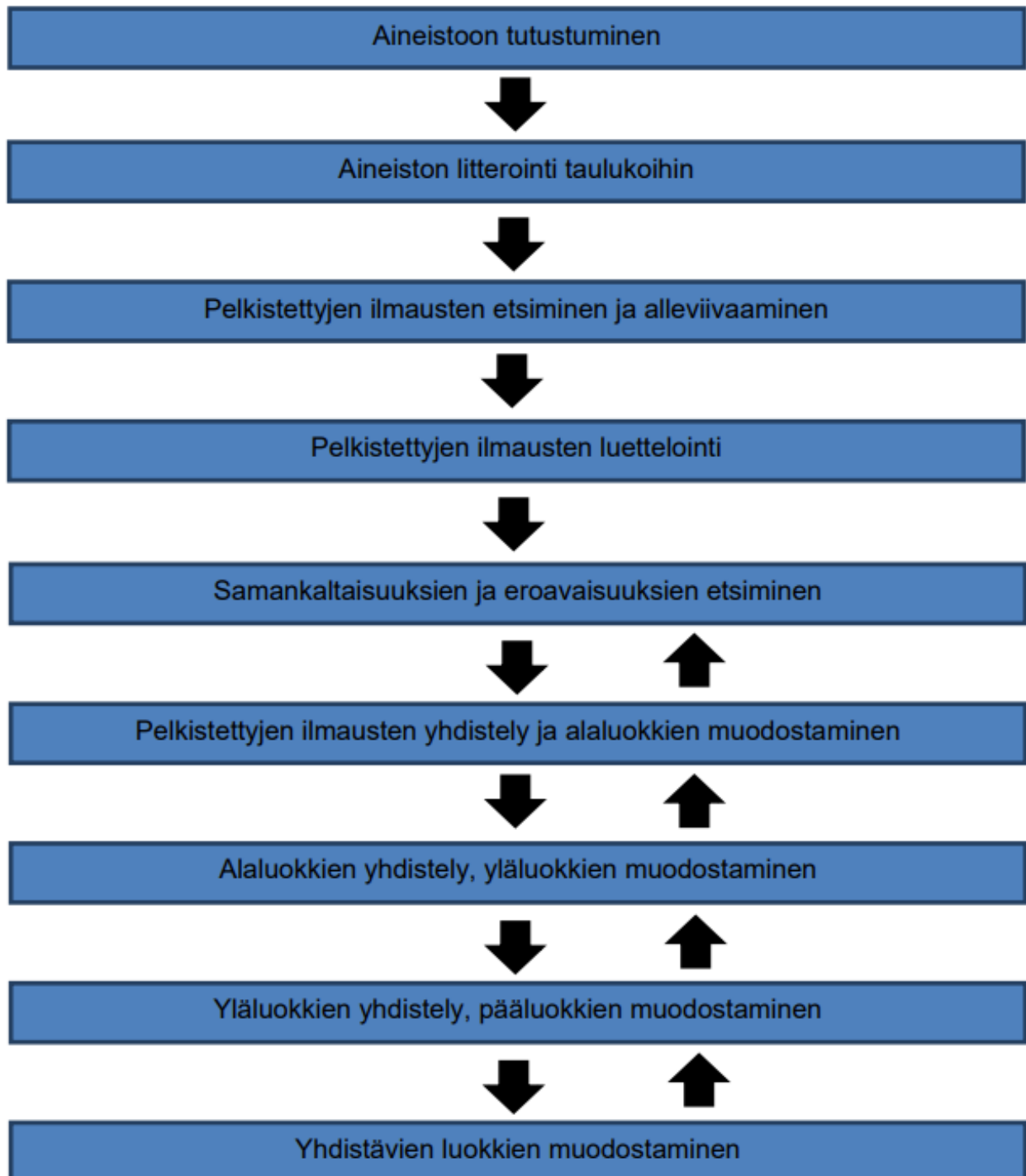
Osallistujan allekirjoitus

---

Päiväys

Tutkijan allekirjoitus

## Analyysipolku



Esimerkki analyysistä 1: Pelkistettyjen ilmausten ryhmittely alaluokiksi.

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>
Ystävien puute Sosiaalisen kontaktin vähyys Ystäväpiirin harventuminen ikävää Lähipiirin pienuus harmittaa Ystävien vähyys Keskustelujen vähyys	Sosiaalisen vuorovaikutuksen vähyys
Tarve päästä soittelemaan Tarve säännölliselle juttuseuralle Tarve päästä keskustelemaan kasvatustien Tarve saada ystävä juttuseuraksi	Tarve saada sosiaalista kontaktia
Yhdistystoiminta tärkeää Virkistysryhmä tärkeä Tuolijumppa tärkeä arjessa	Sosiaalisten ja toiminnallisten ryhmien tärkeys
Halu päästä kodin ulkopuolelle Halu pois neljän seinän sisältä Halu päästä ystävän luo kahville	Tarve päästä osallistumaan kodin ulkopuolelle
Halu osallistua kueroon Kerhon loppuminen ikävää Pyöräilyn lopettaminen ikävää Halu päästä tanssimaan ryhmään	Tarve päästä ryhmiin ja toimintoihin
Pientenkin askarten tekeminen tärkeää Tunne pystyvyydestä tärkeää Tärkeää, kun voi itse vielä tehdä askareita Toive, että saa itse hoitaa asiat mahdollisimman kauan	Oma pystyvyys ja kyvyt
Ulkoilu mielekkäin harrastus Ulospääsy piristää ja virkistää Ulospääsy tärkeää Liikunta virkistää Kävely piristää	Ulkoilu ja liikunta tärkeää
Siivouspalvelu hyvä arjessa Kotihoito erittäin tärkeä osa arkea Ruokapalvelu turvallinen Ruokapalvelu erittäin hyvä	Palvelut tärkeitä
Rollaattori todella hyvä Rollaattori auttaa liikkumaan Ovipuhelin turvallinen väline Muistilaput tärkeitä	Apuvälineet tärkeitä

Esimerkki 2: Alaluokista yhdistävään luokkaan.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Sosiaalisen vuorovaikutuksen vähyys Tarve saada sosiaalista kontaktia arkeen Sosiaalisten ja toiminnallisten ryhmien tärkeys	Sosiaalisen kontaktin ja vuorovaikutuksen vähyys ja sen tarve	Tarpeet ja toiveet	Yksi asuvan ikäihmisen mielekäs arki ja sen sisältö
Tarve päästä osallistumaan kodin ulkopuolelle Tarve päästä ryhmiin ja toimintoihin	Tarve päästä osallistumaan ja aktivoitumaan kodin ulkopuolelle		
Oma pystyvyys ja kyvyt Ulkoilu ja liikunta tärkeää Sosiaalisten ja toiminnallisten ryhmien tärkeys	Arjen voimavarat	Mielekäs arki ja arjen tuki	
Palvelut tärkeitä Apuvälineet tärkeitä	Palveluiden ja apuvälineiden tärkeys		





## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Siun Sote Joensuu
Toimeksiantajan edustaja:	Tarja Parviainen
Osoite:	Rauhankatu 1a 80100 Joensuu
Puhelinnumero:	050 3419628
Sähköposti:	Tarja.parviainen@jns.fi
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaali- ja terveysala, Sosionomi
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Anni Hacklin 1401270
Puhelinnumero:	050 3588440
Sähköposti:	anni.hacklin@edu.karelia.fi
Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Vapaaehtois toiminnan merkitys yksin asuvien ikäihmisten ajaksi
Toteutusmuoto	
Aikataulu	
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	
Toimeksiantajan sitoumukset	
kopiointi ja postitusmahdollisuus, asiakkaiden etinäinen haastatteluihin	
Opiskelijan sitoumukset	
Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	
Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	
Allekirjoitukset	
Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys
14/12-16	Tarja Parviainen TARJA PARVIAINEN
Päiväys	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys

TUTKIMUKSEN TIEDOT		
<b>Tutkimuslupahakemuksen tyyppi</b> <input checked="" type="checkbox"/> Uusi hakemus <input type="checkbox"/> Muutos aiempaan hakemukseen, mikä muutos:		
<b>Tutkimuksen nimi</b> Vapaaehtoistoiminnan merkitys yksin asuvien ikäihmisten arjessa		
<b>Tutkimuksen lyhyt nimi</b>		
<b>Opinnäytetyö</b>	<input checked="" type="checkbox"/> AMK-opinnäytetyö <input type="checkbox"/> YAMK-opinnäytetyö Koulutusala, mikä: Sosiaali- ja terveysala, sosionomi	<input type="checkbox"/> Väitöskirja <input type="checkbox"/> Pro gradu <input type="checkbox"/> Muu opinnäytetyö, mikä:
<b>Tutkija / tutkimusluvan hakija</b>  (tutkimusryhmä / muut opinnäytetyön tekijät kuvataan kohdassa Tutkimusryhmä)	<b>Nimi</b> Anni Hacklin	<b>Nimeke ja oppiarvo</b> Opiskelija
	<b>Sähköposti</b> anni.hacklin@edu.karelia.fi	<b>Puhelinnumero</b> 050 3588440
	<b>Tutkijan organisaatio ja yksikkö</b> Karelia-ammattikorkeakoulu	
<b>Tutkimuksen vastuhenkilö</b> (mikäli eri kuin tutkija) / <b>opinnäytetyön ohjaaja</b>	<b>Nimi</b> Päivi Putkuri	<b>Nimeke ja akateeminen arvo</b> lehtori, YM
	<b>Sähköposti</b> paivi.putkuri@karelia.fi	
<b>Tutkimuksen yhteyshenkilö Siun sotessa</b>	<b>Nimi</b> Riitta Janhunen	<b>Tutkimuksen käytännön avustaja Siun sotessa</b> Riitta Janhunen
<b>Tutkimusryhmä</b>	Nimet, organisaatiot	
<b>Tutkimuspaikat Siun sotessa</b>	Toimialue / palvelualue / toimintayksikkö Joensuun Ikäneuvola	
<b>Siun soten ulkopuoliset tutkimuspaikat</b>		
<b>Tutkimuksen toteutusaika</b>	1.6 - 30.11.2017	
<b>Tieteenala</b>	<input type="checkbox"/> Lääketieteellinen tutkimus, erikoisala: <input type="checkbox"/> Hammaslääketieteellinen tutkimus <input type="checkbox"/> Hoitotieteellinen tutkimus <input type="checkbox"/> Sosiaalitieteellinen tutkimus <input type="checkbox"/> Muun tieteenalan tutkimus, mikä:	
<b>Tutkimuksen kustannukset</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuksesta ei aiheudu kustannuksia Siun sotelle <input type="checkbox"/> Tutkimusrahoitusta ei hallinnoida Siun soten kautta (esim. henkilökohtainen apuraha tai muu tutkijan / tutkimuksen oma rahoitus) <input type="checkbox"/> Tutkimusrahoitus hallinnoidaan Siun soten kautta  Tutkimuksen rahoittaja:	

	Arvio tutkimuksen kustannuksista (kuvataan tarkemmin tutkimussuunnitelmassa): €	
<b>Sopimukset</b>	<input type="checkbox"/> Tutkimukseen liittyy sopimuksia Siun soten ja muiden toimijoiden välillä, mitä:	
<b>Henkilötunnisteellisten tietojen käsittely</b> (täytetään haettaessa aineistonkäyttölupaa)	Haettava tunnisteeellinen tieto <input type="checkbox"/> Potilaskertomukset <input type="checkbox"/> Röntgenkuvat <input type="checkbox"/> Diagnoosit <input type="checkbox"/> Muu, mikä:	Tunnisteellisten tietojen käsittelyaika -
	Kuvaus haettavasta tiedosta (mitä tietoja haetaan, miltä aikaväliltä, max. 800 merkkiä)	
<b>Henkilötunnisteellisen tiedon käsittelijät</b> (täytetään haettaessa aineistonkäyttölupaa)	Nimi, nimeke, sähköposti	

<b>LYHYT KUVAUS TUTKIMUKSESTA</b>
Tutkimuksen tarkoitus, tavoite, tutkimuksen toteutus ja menetelmät. (max. 2 000 merkkiä) Tarkoituksena kerätä yksin asuvilta ikäihmisiltä kokemuksia ja merkityksiä Joensuun ikäneuvolan vapaaehtoistoiminnasta. Tuloksilla tavoitteena saada perusteluja Joensuun ikäneuvolan toiminnan tarpeellisuudelle. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja tiedonkeruu tapahtuu teemahaastattelujen avulla. Tietoa käsitellään ja analysoidaan alustavasti teemoitellen. <i>Tutkimukseen pyydetään osallistujia elämäntapaohjelmassa. Osallistuminen on vapaaehtoista.</i>

 27.6.17  
 AMK

<b>ALLEKIRJOITUKSET</b>		
<b>Tutkimusluvan hakija</b>	Päivämäärä	Allekirjoitus
	12.6.2017	Ami Huuhtala
	Tutkimusluvan hakija: Allekirjoituksellani sitoudun omasta ja tutkimusryhmän puolesta noudattamaan Siun soten ohjeistusta sekä hyvää tutkimustapaa ja tieteellistä käytäntöä.	
Aineistonkäyttölupaa hakija: Allekirjoituksellani sitoudun omasta ja muiden henkilötunnisteellisia tietoja käsittelevien puolesta noudattamaan salassapitovelvollisuutta viranomaisen toiminnan julkisuudesta annetun lain (621/1999), henkilötietolain (523/1999), sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastietojen sähköisestä käsittelystä annetun lain (159/2007) sekä potilaslain (758/1992) säännösten mukaisesti.		
<b>Opinnäytetyön ohjaaja</b> (Pro gradu, YAMK- ja AMK-opinnäytetyöt)	Päivämäärä	Allekirjoitus
	12.6.2017	Päivi Pytkäinen

<b>LIITTEET</b>
-----------------

<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma <input type="checkbox"/> Tiedote ja suostumus tutkittavalle <input type="checkbox"/> Tieteellisen tutkimuksen rekisteriseloste <input type="checkbox"/> Tutkimussopimus ja/tai rahoituspäätös <input type="checkbox"/> Muu, mikä:	<b>Viranomaisluvat/lausunnot:</b> <input type="checkbox"/> Tutkimuseettisen toimikunnan puoltava lausunto <input type="checkbox"/> Fimean käsittelyilmoitus <input type="checkbox"/> Valviran lupa <input type="checkbox"/> THL:n lupa <input type="checkbox"/> Muu viranomainen, mikä:
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PUOLTO	
<input type="checkbox"/> Puollan tutkimusta <input type="checkbox"/> Puollan tutkimusta seuraavin ehdoin:	Päivämäärä  Allekirjoitus  Nimenselvennys
<input type="checkbox"/> Puollan tutkimusta <input type="checkbox"/> Puollan tutkimusta seuraavin ehdoin:	Päivämäärä  Allekirjoitus  Nimenselvennys

PÄÄTÖS	
<input type="checkbox"/> Hakemus hylätään, miksi:	
<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään hakemuksen mukaisesti	
Päivämäärä 6.7.17	Allekirjoitus <i>Seja Kurvonen</i>  Nimenselvennys <i>SEJA KURVONEN</i>

Tutkimuslupahakemuksen käsittelijä täyttää:

Tiedoksianto:	
<input checked="" type="checkbox"/> tutkija <input type="checkbox"/> tutkimuksesta vastaava henkilö / ohjaaja <input type="checkbox"/> puoltaja(t) <input type="checkbox"/> potilaskertomusarkisto	<input type="checkbox"/> kirjaamo <input type="checkbox"/> kirjanpito / Siun Talous Oy <input checked="" type="checkbox"/> opetus- ja tutkimuskoordinaattori <input checked="" type="checkbox"/> muu, mikä:
Lomake liitetään tutkimuslupapäätöksen liitteeksi. <input type="checkbox"/> Dynasty, hälytys 5 vuotta	
<i>Liitta Jankunen</i>	