

Ikääntyneen oma koti ja omannäköinen arki lähipalvelukeskuksessa
Opas Kuuselakeskuksen uudelle asukkaalle

Noora Salonen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2017
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapeutin (AMK) tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Salonen, Noora	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä marraskuu 2017
	Sivumäärä 55	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ikääntyneen oma koti ja omannäköinen arki lähipalvelukeskuksessa Opas Kuuselakeskuksen uudelle asukkaalle		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutin (AMK) tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Tanja Hilli-Harju		
Toimeksiantaja(t) Pirkanmaan senioripalvelut Oy / Kuuselakeskus		
Tiivistelmä <p>Tarkoituksena oli tuottaa opas lähipalvelukeskuksessa sijaitsevaan asuntoon muuttavalle ikääntyneelle henkilölle. Yhteistyötahona toimi Kuuselakeskus, joka on ikääntyneiden lähipalvelukeskus. Sen tiloissa sijaitsee yhteensä 85 ikääntyneille tarkoitettua vuokra-asuntoa. Oppaan tavoitteena oli tukea uutta asukasta muuton ja kotiutumisen prosesseissa, oman kodin ja arjen muokkauksessa mahdollisimman omannäköiseksi sekä toimimisessa ja osallistumisessa. Oppaan tavoitteena oli antaa uudelle asukkaalle tietoa Kuuselakeskuksesta asuin- ja toimintaympäristönä. Oppaan tavoitteena oli myös tukea ja kannustaa asukasta aktiiviseen, oma-aloitteiseen toimimiseen, osallistumiseen ja vaikuttamiseen.</p> <p>Oppaan laatimista varten kerättiin tietoa, kokemuksia ja näkemyksiä Kuuselakeskuksen työntekijöiltä ja asukkailta. Tiedonkeruun menetelmänä oli teemahaastattelua. Yhteensä toteutettiin yksi yksilöhaastattelu, kaksi parihaastattelua sekä kaksi ryhmähaastattelua. Haastatteluiden tavoitteena oli kerätä ajantasaista, käytännönläheistä ja kokemuksiin perustuvaa tietoa asukkaan mahdollisuuksista osallistua, toimia sekä muokata kotiaan ja arkeaan mahdollisimman omannäköiseksi.</p> <p>Haastatteluissa esiin nousseita teemoja olivat: Kuuselakeskus asuin- ja toimintaympäristönä, osallistuminen, toimiminen ja vaikuttaminen sekä Koti Kuuselakeskuksessa, muutto ja ympäristön muokkaus. Tuloksena syntyi opas, joka laadittiin kerätyn tiedon pohjalta sekä teoriaa ja tutkimusnäyttöä hyödyntäen ja luovutettiin yhteistyötaholle käyttöön. Opas pyrkii vastaamaan yhteistyötahon tarpeita sekä olemaan asiakaslähtöinen hyödyllisyydeltään ja käytettävyydeltään.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Ikääntynyt, muutto, osallisuus, osallistua, toiminta, ympäristön muokkaus, opas		
Muut tiedot Salassa pidettävät liitteet tulee merkitä. Merkinnästä tulee käydä ilmi, mitkä liitteet ovat salassa pidettäviä, mihin salassapito perustuu ja mikä salassapitoaika on. Esimerkiksi: Liitteet 1,4 ja 7 ovat salassa pidettäviä, jotka on poistettu julkisesta työstä. Salassapidon peruste Julkisuuslain 621/1999 24§, kohta 17, yrityksen liike- tai ammattisalaisuus. Salassapitoaika viisi (5) vuotta, salassapito päättyy 18.5.2022.		

Author(s) Salonen, Noora	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 55	Permission for web publication: x
Title of publication The home and personal everyday life of elderly in a local service centre A guide for the new residents of Kuuselakeskus		
Degree programme Degree Programme in Occupational Therapy		
Supervisor(s) Hilli-Harju, Tanja		
Assigned by Pirkanmaan senioripalvelut Oy [Pirkanmaa Senior Services] / Kuuselakeskus		
Abstract <p>The main purpose of thesis was to create a guidebook for an elderly person moving into a flat in a local service centre. The assignor of the thesis was Kuuselakeskus, a local service centre for elderly people. The centre has 85 rental flats designed for elderly persons. The objectives of the guidebook were to support the elderly person with the process of moving and settling down, with modifying the new home and making everyday living as personal as possible regarding both acting and participation. Another objective of the guide was to give information about Kuuselakeskus as a residential and operational environment as well as also to support and encourage the new resident to activeness, initiative as well as participation and influence.</p> <p>For the guidebook, information, experiences and visions were collected from the employees and residents of Kuuselakeskus. The method used in the data collection was a series of theme interviews that consisted of one individual interview, two pair interviews and two group interviews. The goal of the interviews was to collect up-to-date, practical and experience-based data about the possibilities for the residents to participate, act and modify the new home and everyday life to be as personal as possible.</p> <p>The themes that emerged in the interviews were: Kuuselakeskus as a residential and operational environment, a home in Kuuselakeskus, participation, acting, influencing, moving in and modifying the environment. The outcome was the guidebook based on these themes, theory and research. The guidebook was handed over for the use of Kuuselakeskus. The guidebook attempted to respond to the needs of Kuuselakeskus and be as client-oriented as possible.</p>		
Keywords/tags (subjects) Elderly, moving in, inclusion, participation, action, modifying the environment, guide		
Miscellaneous Confidential information must be marked clearly stating which appendixes are confidential and what the confidentiality is based on and how long the period of secrecy is. For example: Appendixes 1, 4 and 7 are confidential which have been removed from the public thesis. Grounds for secrecy: Act on the Openness of Government Activities 621/1999, Section 24, 17: business or professional secret. Period of secrecy is five years and it ends 18.5.2022.		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Ikääntyneen koti ja asuminen	4
2.1	Ikääntyneen koti ja asuinympäristö	4
2.2	Muutto ja kotiutuminen	7
2.3	Toiminta osana mielekästä arkea.....	8
2.3.1	Toiminta ja toimintakyky	8
2.3.2	Toiminnallisuus	9
2.4	Osallistuminen, vaikuttaminen ja osallisuus	12
2.5	Ympäristön merkitys	15
2.5.1	Ympäristön merkitys ikääntyneelle	15
2.5.2	Elämänskaari ja jatkuvuus	16
2.5.3	Esteettömyys	16
2.5.4	Ympäristön muokkaus ja apuvälineet	19
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	20
3.1	Yhteistyötaho	20
3.2	Tarkoitus, tavoitteet ja tuotokset.....	21
3.2.1	Tarkoitus ja tavoitteet	21
3.2.2	Tuotokset	22
4	Toteutus ja menetelmät	23
4.1	Aineiston keruu	23
4.1.1	Laadullinen aineistonkeruumenetelmä.....	23
4.1.2	Teemahaastattelu.....	23
4.1.3	Aineiston keruu.....	24

4.2	Aineisto ja aineiston analysointi.....	25
4.2.1	Laadullisen aineiston analysointi.....	25
4.2.2	Aineiston kuvaus ja analysointi	26
4.3	Oppaan laatiminen	29
4.3.1	Oppaan suunnittelu	29
4.3.2	Oppaan laatiminen ja muokkaaminen	30
4.3.3	Oppaan viimeistely ja luovutus Kuuselakeskukselle	31
5	Tulokset	32
5.1	Haastattelujen tulos	32
5.2	Valmis opas.....	37
5.3	Oppaan arviointi.....	38
5.4	Eettisyys.....	40
5.5	Luotettavuus ja toistettavuus.....	41
6	Johtopäätökset.....	43
7	Pohdinta.....	48
	Lähteet	52
	Liitteet	1
	Liite 1. Oppaan teemat.....	1

1 Johdanto

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tukea ikääntyneen henkilön muuttoa sekä kotiutumista uuteen asuntoonsa lähipalvelukeskuksessa. Tavoitteena oli antaa ikääntyneelle tietoa uudesta asunympäristöstä ja sen tarjoamista mahdollisuuksista sekä kannustaa mahdollisimman aktiiviseen ja oma-aloitteiseen toimimiseen ja osallistumiseen. Työelämän yhteistyötahona toimi Kuuselakeskus. Opinnäytetyöni oli kehitystyö, jonka tuotteena syntyi opas uudelle asukkaalle. Tiedonhankinnan menetelmänä olivat yksilö-, pari- ja ryhmähaastattelut. Toteutin yhteensä viisi teemahaastattelua työelämän yhteistyötahoni työntekijöille ja asukkaille. Haastattelujen tavoitteena oli hankkia ajantasaista ja käytännönläheistä tietoa Kuuselakeskuksesta asuin- ja toimintaympäristönä. Oppaan laadin haastatteluista esiin nousseiden teemojen sekä taustateorian pohjalta, yhteistyötahon toiveita ja tavoitteita huomioiden.

Tässä raportissa avaan keskeiset käsitteet, kuten ikääntyneen, kodin, esteettömyyden, toimintakyvyn, toiminnallisuuden ja osallisuuden käsitteet. Taustateorian osuudessa käsittelem muun muassa ikääntyneiden asumiseen sekä muuttoon, toiminnan merkitykseen, osallisuuden merkitykseen, ympäristön merkitykseen sekä esteettömyyteen liittyviä teemoja. Nämä ovat samoja teemoja, jotka nousivat vahvasti esiin myös toteuttamistani haastatteluissa ja tätä kautta päätyivät oppaan teemoiksi. Keskeisten käsitteiden ja teemojen tarkastelun jälkeen esittelen tarkemmin opinnäytetyöni tarkoituksen, tavoitteet ja tuotoksen sekä työelämän yhteistyötahoni. Tämän jälkeen esittelen käyttämäni menetelmät sekä kuvaan toteutuksen vaiheet ja olosuhteet. Tuloksissa käyn läpi haastattelujen tulokset sekä esittelen valmiin tuotteen eli oppaan. Lopuksi johtopäätöksissä ja pohdinnassa tiivistän prosessin eri vaiheet ja tulokset peilaten niitä taustateoriaan sekä pohdin prosessin suunnittelun ja toteutuksen onnistumista ja kehittämismahdollisuuksia.

2 Ikääntyneen koti ja asuminen

2.1 Ikääntyneen koti ja asuinympäristö

Kehitysvamma-alan verkkopalvelu Vernerin määritelmän mukaan yli 65 –vuotias määritellään Suomessa tilastollisesti ikääntyneeksi. Tämä luokittelu perustuu eläkeikään eikä yleisesti hyväksytyä määritelmää vanhuuden alkamiselle ole. (Ikääntymisen määrittely, 2014.) Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (2012) ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuseläkkeeseen oikeutettuja henkilöitä ja läkäs henkilö määritellään laissa henkilöksi, jolla korkeasta iästä johtuvien sairauksien, vammojen tai iän tuoman rappeutuman seurauksena on tullut fyysisen, kognitiivisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn heikentymää.

Erilaisissa tiloissa eletään, liikutaan ja ne aistitaan. Ihminen muodostaa rakennetulle tilalle merkityksiä tilassa toimimalla sekä tilan historian ja kulttuurisen kontekstin kautta. Rakennetussa tilassa muodostuvat kulttuuriset merkitykset. Sama tila ei kuitenkaan ole kaikille tilan käyttäjille merkityksiltään sama. Merkitykset ovat lisäksi aina aikaan ja paikkaan sidottuja. Kodilla viitataan yhden tai useamman henkilön vakituiseen asuntoon. (Saarikangas 2006, 30-48.)

Kodin määritelmä pitää sisällään asunnon fyysiset puitteet, mutta myös siihen liitetyt tunnesiteet, toimimisen, historian, muistot, ilmapiirin sekä asukkaat ja heidän välisen vuorovaikutuksen. 1800-luvulta alkane kotia on alettu Euroopassa ajatella intiiminä turvapaikkana, joka erottuu ulkomaailmasta. kodista on näin myös kehittynyt asukkaidensa identiteetin osa ja minuuden ilmaisun väline. Vaikka koti ja asunto liittyvät vahvasti toisiinsa, ei paikka tai asunto ole asukkaalleen automaattisesti koti, vaan koti muodostuu asuntoon liitettyjen merkitysten kautta. Koti voi myös laajentua asunnon ulkopuolelle, esimerkiksi erilaisiin kokoontumispaikkoihin. (Saarikangas 2006, 222-235.)

Lähes puolet yli 75 -vuotiaista suomalaisista asuu yksin kodeissaan. Suurin osa suomessa yksin asuvista ei tarvitse säännöllistä apua arjessaan. Moni saa apua esimerkiksi lapsiltaan. Puolison kanssa asuvista kolmannes auttaa puolisoaan, jonka toimintakyky on heikentynyt. (Kotona asumisen ratkaisuja. 2017.) Asumispalvelut ovat sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön määritelmän mukaan sosiaalihoitolaisten mukaisia palveluita, joihin kuuluvat kodin muutostyöt, tuki- ja palveluasuminen sekä tehostettu palveluasuminen. Asumispalveluita järjestävät kunnat, järjestöt ja yksityiset toimijat. (Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt N.d.)

Ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelman 2013-2017 tavoitteena on muun muassa tukea ikääntyneiden asumista omilla kodeissaan mahdollisimman pitkään sekä tukea ikääntyneitä henkilöitä asumisen ennakoinnissa. Tavoitteena oli myös kannustaa rakennusala ottamaan entistä enemmän huomioon ikääntyneen väestön asumisen tarpeet. Vuosille 2016-2017 painoisteina ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelmassa ovat asumisen ennakointi, esteettömyyden parantaminen, asumisratkaisujen monipuolisuuden lisääminen sekä asumisen, palveluiden ja elinympäristön kokonaisuuden kehittäminen. (Ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelma 2013-2017 2017.) Ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelmassa tehdyn selvityksen mukaan valtaosa ikääntyneistä haluaisi asua palveluiden lähellä sijaitsevassa kerrostalossa. Selvityksen mukaan ikääntyneet toivovat asumiselta muun muassa esteettömyyttä, yhteisöllisyyttä ja vaivattomuutta. (Ikääntyneet haluavat asumaan tavalliseen kerrostaloon palveluiden äärelle 2017.)

Ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelmassa toteutetun ikääntyneiden asumisratkaisujen tarve ja toteutus -selvityksen mukaan ikääntyneet ovat esimerkiksi toimintakyvyltään ja varallisuudeltaan heterogeeninen ryhmä. Myös ikääntyneiden turvaverkostossa ja asumisolissa on selvityksen mukaan eroja. Selvityksen mukaan tulevaisuudessa ikääntyneistä yhä useampi asuu yksin. Näin ollen ikääntyneiden asumisessa tulee tulevaisuudessa panostaa yhä enemmän esteettömyyteen sekä asunnossa että sen ympäris-

tössä, monipuolisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Selvityksessä nähdään myös tärkeäksi kaikenikäisten ihmisten seura ikääntyneille. (Ikääntyneet haluavat asumaan tavalliseen kerrostaloon palveluiden äärelle 2017.)

Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Kuntaliitto ovat julkaisseet Laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019. Laatusuosituksen tavoitteena on mahdollisimman toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen sekä taloudellisesti ja sosiaalisesti kestävä palvelujärjestelmän rakentuminen. Laatusuositus käsittelee toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista, asiakas- ja palveluohjausta, henkilöstön riittävää määrää ja osaamista, ikääntyneen asumista ja palveluja sekä teknologisia ratkaisuja. Asumiseen ja palveluihin liittyen laatusuosituksen tavoitteena on parantaa ikääntyneen henkilön kotona asumisen mahdollisuuksia. Laatusuosituksen mukaan tämä toteutuu esimerkiksi laajentamalla kotiin tuotavien palveluiden, erityisesti kotiin tuotavien kuntoutuspalveluiden kirjoa sekä lisäämällä ikääntyvän väestön tietoisuutta asumisen ennakkoinnin merkityksestä. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019 2017,7-26.)

lääkällä ihmisillä pitää iästä ja toimintakyvystä riippumatta olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omissa yhteisöissään. Hyvä elämänlaatu ei ole pelkästään hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tahi eriasteista hoidon ja huolenpidon tarpeen arviointia ja siihen vastaamista. Kyse on laajasti hyvän elämän edistämisestä eli hyvän elämänlaadun, itsemääräämisoikeuden ja toimivan arjen turvaamisesta. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019 2017,13.)

Kotihoidon tavoitteena on eri keinoin tukea asiakkaan terveyttä ja hyvinvointia arjessa. Asiakkaan hoitosuunnitelmassa yhtenä tavoitteena on usein asiakkaan asuminen kotona palveluiden turvin mahdollisimman pitkään. Kotona asumista tulisi tukea asiakaslähteisesti huomioiden asiakkaan yksilölliset tarpeet. Kotihoidossa tulee ottaa huomioon asiakkaan yksilöllinen kotiympäristö, kotikokemukset sekä kotihistoria. Lisäksi huomioon

tulee ottaa asiakkaan elämäntilanne ja aikaisempi elämäntilanne sekä muut asiakkaan elämään vaikuttavat ympäristötekijät. Myös arjessa toimimisen merkitys asiakkaalle tulee huomioida kotihoitoa suunniteltaessa, jotta asiakas pystyisi myös itse toteuttamaan itselleen merkityksellisiä toimia kotihoidon avun lisäksi. Kotihoidon tulee myös pyrkiä esittämään asiakkaan kotona asumisen kaventumista kodin tiettyihin osiin, tiettyihin toimintoihin ja tiettyihin kellonaikoihin. Tästä asiakkaan omaa toimintaa tukevasta ja kotiympäristöä aktiivisesti käyttöön ottavasta toimintatavasta voidaan käyttää nimitystä kotikuntoutus. Kotikuntoutuksessa työ suunnitellaan asiakaslähtöisesti ja siten, että asiakas voi myös olla aktiivinen tekijä. (Pikkarainen 2016, 41-46.) Suoriutumalla kodin töistä itsenäisesti, ikääntynyt osoittaa ympäristölleen kykyään pärjätä ja toimia. Sopeutuminen kodin töiden antamiseen työntekijän tehtäväksi voi olla ikääntyneelle haastavaa. (Andersson 2007, 125.)

2.2 Muutto ja kotiutuminen

Ikääntynyt henkilö voi kokea muuton omasta vanhasta kodista uuteen toimivampaan kotiin tai tuetumpaan asumisratkaisuun suurena menetyksenä tai merkkinä riippuvuuden lisääntymisestä. Muutto voidaan kokea negatiivisena muutoksena, vaikka vanhassa kodissa asumiseen liittyisi huolia tai pelkoja. Erityisesti tilanteessa, jossa muutto tapahtuu nopealla aikavälillä esimerkiksi sairastumisen, tapaturman tai muun nopean toimintakyvyn laskun seurauksena, tilanne voi tulla shokkina ikääntyneelle. Myös mikäli muutto tapahtuu vanhalla iällä ja heikolla toimintakyvyllä, on siihen sopeutuminen haastavampaa, sillä kotiutumista tukevaan toimimiseen ja uuden kodin tilojen haltuun ottoon ei ole tarvittavia voimavaroja. Muuton haastavuutta lisää myös, mikäli sitä edeltää jokin epätoisuuden ajanjakso tai kriisitilanne, esimerkiksi sairaalajakso. Muutto voi olla kriisi myös muuttajan läheisille. (Pikkarainen 2016, 54-58.)

Uusien, asiakkaan kanssa työskentelevien työntekijöiden tulisi muuton yhteydessä välttää keskittymästä vain asiakkaan toimintakyvyn rajoitteisiin. Nämä rajoitteet eivät myöskään aina ole pysyvä tila, vaan niihin voidaan mahdollisuuksien mukaan vaikuttaa kuntoutuksella. Työntekijöiden tulisi myös selvittää, millainen asiakkaan elämäntilanne oli edellisessä kodissa, ennen mahdollista sairaalajaksoa. Ikääntyneen hoidon ja kuntoutuksen tavoitteena tulisi olla edellisestä kodista tutun toimintakyvyn ja arjen tavoittelu ja saavuttaminen uudessa ympäristössä. Kotiutumisprosessia varten olisi hyvä olla varattuna resursseja ja tukea. Kotiutumisprosessissa voisi tukea työntekijä, jolla on resursseja varattu juuri kotiutumista varten tai vertaistuen muodossa toinen asukas. Ensimmäisinä kuukausina asukkaan kotiutumiseen pitäisi erityisesti panostaa ja näitä voitaisiinkin kutsua perehdytyskuukausiksi ja perehdyttämisen kokonaisuutta perehdyttämishjelmaksi. Perehdytyksen sisältönä tulisi olla muun muassa tutustuminen arkitoimintoihin, virkistystoimintaan sekä ympäristöön. Myös asukkaan omaiset ja läheiset ovat merkittävässä roolissa ikääntyneen muuton ja kotiutumisen tukemisessa. Omaisille tulisinkin antaa tukea aktiiviseen toimimiseen. Mikäli perehdytys ja kotiuttaminen jäävät vähäiseksi, saattaa uhkana olla, että uusi asukas jää liiaksi omaan asuntoonsa liikkuen vain pakolliset ruokailukäynnit. (Pikkarainen 2016, 54-58.)

2.3 Toiminta osana mielekästä arkea

2.3.1 Toiminta ja toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä suoriutua päivittäiseen elämään kuuluvista, välttämättömistä tai merkityksellisistä toiminnoista. Toimintakyky kuvaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä näistä toiminnoista suoriutumiseen. Toimintakykyyn vaikuttaa ihmisen edellytysten lisäksi myös ympäristö, jossa ihminen toimii. Hyvä toimintakyky edellyttää tasapainoa ihmisen kykyjen, ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien ja tuen sekä ihmisen tavoitteiden ja tarpeiden välillä. (Mitä toimintakyky on 2016.) Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen

toimintakykyyn. Fyysinen toimintakyky pitää sisällään muun muassa lihasvoiman, nivelten liikkuvuuden sekä liikkeiden hallinnan ja aistitoiminnot. Psyykkinen toimintakyky on esimerkiksi ihmisen kyky tuntea, kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa sekä kyky suunnitella ja tehdä valintoja. Kognitiivinen toimintakyky pitää sisällään esimerkiksi muistin, oppimisen, keskittymisen, hahmottamisen sekä toiminnan ohjauksen ja kielelliset toiminnot. Sosiaalinen toimintakyky on muun muassa kykyä olla vuorovaikutuksessa sekä osallistua ja toimia osana yhteisöjä. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

ICF on kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus, joka kuvaa toimintakyvyn rajoitteiden vaikutusta yksilön arkeen. ICF edustaa biospsykososiaalista kokonaisvaltaista näkökulmaa toimintakykyyn. (ICF –luokitus 2016.) Ikääntyessä toimintakyvyn rajoitteet ja sairaudet lisääntyvät. Tämän myötä myös palveluiden tarve lisääntyy ikääntyessä. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019 2017, 15.)

2.3.2 Toiminnallisuus

Ihmisen toiminnallisuus syntyy ihmisen, toiminnan ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta (Hautala ym. 2013, 30). Ihmisellä on luontainen tarve toimia sekä yksilöllinen motivoituminen tiettyyn toimintaan. Tarpeen toimia ja tiettyyn toimintaan motivoitumisen seurauksena ihmiselle muodostuu toiminnallinen identiteetti. Toiminnallinen identiteetti koostuu ihmisen käsityksistä ja kokemuksista itsestään toimijana sekä siitä, millaiseksi hän toivoo toimijana tulevaisuudessa tulevansa. Tämä tapahtuu vahvasti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Hautala ym. 2013, 45-47.)

Hautalan ym. (2013, 22-23) mukaan toimintaa tarkastellessa terapeuttisesta näkökulmasta, toiminnan merkityksellisyys ja tarkoituksenmukaisuus korostuvat. Toimija määrittää itse, mikä ja miten toiminta on hänelle merkityksellistä. Toiminnan merkityksellisyys

ja tavoitteellisuus motivoivat yksilöä toimimaan. Hautalan ym. (2013, 30) mukaan yksilölle sama toiminta toteutettuna eri tilanteissa voi myös sisältää erilaisia merkityksiä. Näin toiminta ja sen merkitykset ovat aina yksilöllisiä. Hautalan ym. (2013, 26) mukaan toiminta eroaa tekemisestä juuri siksi, koska toimintaan liittyy tarkoitus ja merkitys.

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement eli CMOP-E) on kehitetty Kanadalaisten toimintaterapeuttien toimesta. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli sopii käytettäväksi erilaisten asiakkaiden kanssa ja sen lisäksi on tarkoitus käyttää tarkempia terapiaa ohjaavia viitekehyksiä. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli on asiakaslähtöinen huomioiden asiakkaiden erilaisuuden sekä erilaiset toimintaympäristöt. (Hautala ym. 2013, 207-226.)

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa korostuvat toiminta sekä asiakkaan sitoutuminen toimintaan. Ajatellaan, että toimintaan sitoutuminen on ihmisen perustarve ja toiminta liittyy vahvasti koko ihmisen olemassaoloon ja identiteettiin. Tällöin on erityisen tärkeä tarjota kaikenlaisille ihmisille mahdollisuus toimimiseen. Toiminnan merkitykseen vaikuttavat ihminen itse sekä kulttuuri. Ihmisen arvot ja mielenkiinnon kohteet synnyttävät motivaation toimintaan. Toiminta taas mahdollistaa ihmiselle osallistumisen ja tätä kautta kulttuurin osana olemisen. (Hautala ym. 2013, 207-226.)

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli kuvaa ihmisen, ympäristön ja toiminnan välistä suhdetta. Siinä ihmisen toiminta tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja tästä syntyy toiminnallisuus. Mallissa ihminen ajatellaan kokonaisuutena, joka koostuu henkisyydestä, sosiaalisista ja kulttuurisista kokemuksista sekä toiminnallisista valmiuksista. Toiminnalliset valmiudet on jaettu fyysisyyteen, kognitiivisuuteen ja affektiivisuuteen. Ihmisen henkisyys on mallin keskiössä ja se kuvaa ihmisen keskeisintä olemusta. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa toiminta jaetaan sen

tarkoituksen perusteella kolmeen osa-alueeseen: itsestä huolehtimiseen, tuottavuuteen ja vapaa-aikaan. Mallissa toimintaan liittyy myös ajallinen ulottuvuus eli se, miten ison osan esimerkiksi päivästä ihminen kuluttaa kuhunkin toiminnan osa-alueeseen. Mallissa ympäristö on jaettu kulttuuriseen, institutionaaliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. (Hautala ym. 2013, 209-226.)

Inhimillisen toiminnan mallin (The Model of Human Occupation eli MOHO) julkaisi kollegoineen Gary Kielhofner vuonna 1980. Se korosti ensimmäistä kertaa inhimillistä toimintaa ja asiakaslähtöisyyttä entisen sairaus- tai vammakeskeisen ajattelun sijaan. Inhimillisen toiminnan malli on asiakaslähtöinen ja korostaa toiminnan merkitystä. Malli pyrkii selittämään ihmisen motivoitumista toimintaan sekä ihmisen, toiminnan ja ympäristön välistä vuorovaikutussuhdetta. Inhimillisen toiminnan mallia voidaan käyttää eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien asiakkaiden kanssa ja sitä voi käyttää yhdessä muiden viitekehysten kanssa. (Hautala ym. 2013, 234-248.)

Inhimillisen toiminnan mallissa ihminen ajatellaan kokonaisuutena, johon vaikuttavat esimerkiksi yksilölliset elämäntilanteet sekä yksilön näkemykset. Ihminen pitää mallin mukaan sisällään tahdon, tottumukset sekä suorituskyvyn. Ympäristö jaetaan mallissa fyysiseen, kulttuuriseen, sosiaaliseen, taloudelliseen ja poliittiseen ympäristöön. Tekeminen jaetaan mallissa toiminnalliseen osallistumiseen, toiminnalliseen suoriutumiseen ja toiminnallisiin taitoihin. Toiminnallinen suoriutuminen eli toiminnallisuus on itsestä huolehtimiseen, tuottavuuteen ja vapaa-aikaan liittyvien toimintojen tekemistä. Taitoja tarvitaan näiden suoritusten tekemiseen. Toiminnallinen osallistuminen on itsestä huolehtimista, tuottavuutta sekä vapaa-ajan viettoa sosiokulttuurisessa ympäristössä. Toiminnallisen osallistumisen kautta muodostuu toiminnallinen identiteetti, joka vaikuttaa ihmisen tulevaisuuden valintoihin ja siihen, millaista ihminen haluaa elämänsä olevan. Toiminnallinen pätevyys kuvaa sitä, miten ihminen voi toteuttaa toiminnallisen identiteetinsä mukaista toiminnallista osallistumista. Toiminnallisen identiteetin ja toiminnallisen

pätevyyden muodostuttua tapahtuu ajan kuluessa myös toiminnallista mukautumista. (Hautala ym. 2013, 235-248.)

2.4 Osallistuminen, vaikuttaminen ja osallisuus

Sosiaalinen osallisuus on laaja käsite, jonka voidaan katsoa viittaavaan valtion velvollisuuden tarjota kansalaisilleen mahdollisuudet osallistua yhteiskuntaan tai toisaalta yksilötason kokemukseen. Sitä voidaan käyttää puhuttaessa syrjäytymisen vastakohtana. Sosiaalisella osallisuudella tarkoitetaan kansalaisten yhdenvertaisia oikeuksia sekä mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnan toimintaan. Sosiaalisesta osallisuudesta voidaan käyttää termiä inkluusio puhuttaessa yhteiskunnallisesta osallisuudesta ja eksklusio puhuttaessa yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisestä. Sosiaalisen osallisuuden käsite on syntynyt 1970 -luvulla Ranskan yhteiskuntapoliittisessa keskustelussa. Suomessa keskustelua syrjäytymisestä on käyty 1980 -luvulta alkaen. Vuonna 2010 vietettiin Euroopan köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen torjunnan teemavuotta. Suomessa sosiaalisen osallisuuden lisääminen on ollut osa sekä Kataisen että Sipilän hallitusohjelmaa. Sosiaalista osallisuutta voidaan yhteiskunnan tasolla edistää esimerkiksi torjumalla syrjäytymistä ja köyhyyttä (Leeman ym. 2015. 1-4, 6.)

Yksilötason kokemuksena sosiaalinen osallisuus voi olla kokemus kuulumisesta yhteiskuntaan tai yhteisöön sekä kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista omaan elämään. Sosiaalisen osallisuuden kokemus on subjektiivinen tunne ja se syntyy usein vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Usein osallistuminen lisää sosiaalisen osallisuuden kokemusta. Osallistumisen kautta ihminen voi saada yhteenkuuluvuuden tunteen sekä kokemuksen siitä, että voi itse vaikuttaa ympäristöönsä sekä itseään koskeviin asioihin. Osallistuminen on siis keino sosiaalisen osallisuuden kokemuksen lisäämiseksi. Sosiaalinen osallisuus yksilötasolla on tunnekokemuksen lisäksi myös konkreettista toimintaa, joka voidaan jakaa tieto-osallisuuteen, suunnitelmaosallisuuteen, päätösosallisuuteen sekä toi-

mintaosallisuuteen. Tieto-osallisuudella tarkoitetaan yksilön oikeutta saada tietoa. Suunnitelmaosallisuus on oikeus olla mukana suunnittelemassa ympäristöään ja päätösosallisuus on oikeus osallistua päätöksentekoon itseään ja ympäristöään koskevissa asioissa. Toimintaosallisuus on yksilön oikeutta toimia yhteisössään ja ympäristössään. (Leeman ym. 2015. 5-6.)

Osallisuus ei ole yksilön pysyvä tila vaan se vaihtelee elämäntilanteiden mukaan. Osallisuus voidaan ajatella prosessina, kuten sen vastakohta syrjäytyminenkin. Eri elämänvaiheet vaikuttavat yksilön yhteiskunnalliseen toimintakykyyn ja tätä kautta myös yksilön osallisuuteen. Ikääntyminen on yksi näistä elämänvaiheista. Osallisuuteen vaikuttavat yksilön riittävä toimeentulo ja hyvinvointi (HAVING), toiminnallisen osallisuus (ACTING) sekä yhteisöllinen osallisuus (BELONGING). Näitä voidaan ajatella osallisuuden perusedellytyksinä. (Raivio & Karjalainen. 2013. 12-17.) Suomessa sosiaali- ja terveystieteillä tuetaan kansalaisten osallisuutta riippumatta yksilön iästä, sukupuolesta, taustasta tai erityisryhmään kuulumisesta. Osallisuuden tukeminen sosiaali- ja terveystieteiden keinoin on esimerkiksi köyhyyden ja syrjäytymisen ehkäisyä. (Osallisuuden edistäminen. N.d.)

Toukkolan ym. (2016.11-12,21) mukaan ikääntyneet ovat hyvin heterogeeninen joukko, joten myöskään kaikilla ikääntyneillä ei ole samanlaista tarvetta osallistua yhteisölliseen toimintaan. Tyypillisimpiä tarpeita, jotka ajavat ikääntyneen osallistumaan ovat: kuuluminen ja mukana oleminen, yksinäisyyden ehkäisy, itsensä toteuttaminen sekä turvallisuuden tunne. Osalle ikääntyneistä, erityisesti kaikkein iäkkäimmille, pelkkä toisten tekemisen seuraaminen tuo sisältöä arkeen. Ikääntyneistä naiset ovat miehiä aktiivisempia osallistumaan yhteisölliseen toimintaan. Tätä selittää osaltaan se, että ikääntyneistä suurempi osa on naisia.

Toukkolan ym. (2016.17-20) mukaan ikääntyneet voidaan osallistumisaktiivisuutensa mukaan jakaa viiteen ryhmään: erittäin aktiiviset osallistujat, osallistuvat, passiiviset, muilla tavoin aktiiviset sekä erittäin passiiviset. Erittäin aktiiviset etsivät tietoa tapahtumista ja toiminnasta ja osallistuvat niihin aktiivisesti. Osallistuvat ikääntyneet osallistuvat mielellään kuullessaan toiminnasta. Passiiviset ikääntyneet eivät tällä hetkellä osallistu, mutta saattaisivat osallistua paremman tiedottamisen myötä. Muilla tavoin aktiivisilla tarkoitetaan ikääntyneitä, jotka eivät halua osallistua yhteisölliseen toimintaan, mutta heillä on muuten aktiivinen arki ja muuta toimintaa. Erittäin passiiviset ikääntyneet eivät osallistu toimintaan ja eivät ole tyytyväisiä elämäntilanteeseensa. Aktiivisemmat ikääntyneet voivat tukea passiivisempien osallistumista houkuttelemalla heitä mukaansa toimintaan. Myös tiedottamisen kehittämisellä voidaan tavoittaa passiivisempia ikääntyneitä ja saada heidät näin mukaan toimintaan. Myös toiminnan saavutettavuuteen ja esteettömyyteen kiinnittämällä huomiota voidaan heikommin osallistuvia ikääntyneitä saada mukaan toiminnan piiriin. Saavutettavuutta ja esteettömyyttä toiminnassa lisäävät esimerkiksi kohtuulliset osallistumiskustannukset, kokoontumistilojen fyysinen esteettömyys, kuljetuspalvelut sekä se, ettei toimintaan tarvitse sitoutua pitkäaikaisesti esimerkiksi maksamalla vuosimaksun. Myös yhteisön arvomaailma esimerkiksi uskonnollinen tai puoluepoliittinen vakaumus voivat rajata osallistujia ulkopuolelle. Lisäksi myös itse toiminta raja luonnollisesti osan osallistujista ulkopuolelle joko toiminnan kiinnostamattomuuden tai toimintaan vaadittavien taitojen tai kykyjen puuttumisen vuoksi. Toiminnan tulisikin olla mahdollisimman monipuolista sekä asiakaslähtöistä eli ikääntyneiden toiveet huomioivaa. Lisäksi kokemus siitä, että on tervetullut mukaan ryhmään ja toimintaan on tärkeä edellytys osallistumisen mielekkyydelle.

Asukastalojen yhteiset tilat, lähitorien tilat ynnä muut yhteisessä käytössä olevat tilat tarjoavat puitteet myös spontaanille toiminnalle sekä ikääntyneiden itse ylläpitämälle toiminnalle. Asuinympäristössä tulisikin olla soveltuvia tiloja ja paikkoja, joita ikääntyneet voivat käyttää kokoontumisiin ja toimimiseen. Ikääntyneillä on erityistarpeita kokoontumispaikkoihin liittyen, kuten istumapaikat ja muut tilaratkaisut. (Toukkola ym. 2016. 22.)

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (2012) yhtenä lain tarkoituksena on parantaa ikääntyneen henkilön mahdollisuuksia vaikuttaa hänelle annettavien sosiaali- ja terveyspalveluiden sisältöön ja toteuttamistapaan. Lain tarkoituksena on myös tukea ikääntyneen henkilön mahdollisuuksia osallistua kunnassaan hänen asumistaan ja palveluitaan koskevien päätösten sekä kehitystyön tekoon.

2.5 Ympäristön merkitys

2.5.1 Ympäristön merkitys ikääntyneelle

Asuinympäristö vaikuttaa hyvinvointiin ja toimintakyvyn säilymiseen. Myös asuinolot sekä sosiaaliset suhteet vaikuttavat sekä hyvinvointiin, että toimintakykyyn. (Asuminen ja ympäristö N.d.) Koti voi olla ikääntyneelle oman identiteetin ja minuuden jatke (Pikkarainen 2016, 54). Ikääntyneen henkilön, jonka liikuntakyky on rajoittunut, asuminen edellyttää esteettömiä ja hyvin varusteltuja tiloja. Tiloja varustamalla sekä muokkamalla voidaan lisätä tilojen toimivuutta ja esteettömyyttä. Nämä muutokset olisi hyvä tehdä ennakoivasti eli jo ennen varsinaisten haasteiden ilmaantumista. Myös ikääntyneelle sopimattomasta asunnosta muuttamista uuteen esteettömämpään ja toimivampaan asuntoon on hyvä harkita ajoissa. Asumisessa on hyvä myös huomioida palveluiden, kuten kauppojen ja liikenneyhteyksien läheisyys, mikä edistää sosiaalisten suhteiden ja aktiivisuuden ylläpitämistä. Ikääntymisen varalle voi laatia ikääntymissuunnitelman, joka sisältää tulevaisuuden toiveita sekä realistisia mahdollisuuksia niiden toteuttamiseen. (Kivelä 2012, 21-23.)

Buffel ym. (2014) tutkivat sosiaalisen osallistumisen vaikutusta sille, millainen käsitys ikääntyneillä oli asuinympäristöstään sekä sitä, miten käsitys asuinympäristöstä vaikut-

taa sosiaaliseen osallistumiseen. Tutkimus toteutettiin Belgiassa ja siihen osallistui yhteensä 1877, keski-ikänsä 70,5 -vuotiaista ikääntyneitä. Tutkimuksen mukaan esimerkiksi osallisuuden ja yhteisöön kuuluvuuden tunne omassa asuinympäristössä lisäsivät ikääntyneiden sosiaalista aktiivisuutta. Tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet, jotka kokivat kuuluvansa joukkoon asuinympäristössään, osallistuivat enemmän esimerkiksi vapaaehtoistyöhön.

2.5.2 Elämänkaari ja jatkuvuus

Ihmisen elämä rytmittyy muun muassa vuorokausi- ja viikkorytmin sekä vuodenaikojen vaihtelun mukaan muodostaen tiettyjä kaavoja ja tapahtumaketjuja. Tämä rytmittyminen ja kaavamaisuus luovat elämään ennustettavuutta ja sitä kautta turvallisuuden tunnetta. (Hautala ym. 3013, 31-32.) Ikääntyneen ihmisen jatkuvuuden kokemus muodostuu muun muassa paikan merkityksestä ja paikkakokemuksesta. Paikkaan voi liittyä muistoja ja tunnesiteitä. Tuttu paikka antaa turvaa ja vahvistaa jatkuvuuden kokemusta. Tuttu ympäristö voi myös lisätä osallisuuden ja yhteisöön kuulumisen kokemusta. Tuttu paikka ja pitkä asumishistoria voi myös antaa merkityksiä kodille. Positiivisessa jatkuvuudessa muutoksia tulee, mutta ne tulevat sopivalla vauhdilla suhteessa henkilön sopeutumiskykyyn. (Andersson 2007, 64,74-75,82.)

2.5.3 Esteettömyys

Invalidiliiton esteettömyyskeskus määrittelee esteettömyyden laajaksi kokonaisuudeksi, joka mahdollistaa asumisen kotona sekä osallistumisen esimerkiksi työntekoon tai harrastuksiin. Esteettömyys tarkoittaa fyysisen ympäristön esteettömyyden lisäksi esimerkiksi palveluiden saatavuutta, välineiden käytettävyyttä ja tiedon ymmärrettävyyttä. Esteettömyys kattaa liikkumisen lisäksi siis myös esimerkiksi näkemisen, kuulemisen ja

kommunikoinnin. (Esteettömyys N.d.) Esteettömässä ympäristössä ihminen pystyy toimimaan joko itsenäisesti tai avustettuna riippumatta iästä, sukupuolesta, terveydentilasta tai toimintakyvystä (Asunnot ja ympäristöt esteettömiksi 2017).

Ympäristöä tarkastellessa keskitytään usein siihen, miten se vastaa fyysisesti esimerkiksi ikääntyneen henkilön tarpeisiin ja mahdollisiin toimintakyvyn rajoitteisiin. Pitää kuitenkin huomioida myös sosiaalisen ympäristön merkitys. Esimerkiksi ikääntyneelle henkilölle kylä tai kaupunki voi olla keskeinen yhteisö, johon kuulua. Myös asuinalueeseen liittyvät tunnesiteet ja merkitykset parantavat esimerkiksi turvallisuuden tunnetta. Esteettön fyysinen ympäristö tukee sosiaalisen ympäristön toimivuutta. (Senioreiden sosiaalinen ympäristö ja itsenäisyyttä tukevat palvelut, N.d.)

Ikääntyneiden sosiaalista ympäristöä käsittelevässä tekstissä määritellään sosiaalinen ympäristö kattamaan kaiken sen ympäristön ja palvelut, jotka tukevat ikääntyneen henkilön osallistumista, asioiden hoitoa, yhteisöllisyyttä sekä mahdollisuutta olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa (Senioreiden sosiaalinen ympäristö ja itsenäisyyttä tukevat palvelut, N.d.). Terveystilalla ja yksilön sosiaalisella ympäristöllä on vahva yhteys. Sekä Suomessa että muualla maailmassa näkyy yhteys heikon terveydentilan ja heikon sosiaalisen aseman välillä. Ihmisen sosiaalinen asema määräytyy usein ammatin ja koulutustason mukaan. (Sosiaalinen ympäristö ja kulttuuriympäristö, 2005.)

Esteettömyys voi olla fyysistä, psyykkistä, taloudellista tai sosiaalista (Kommunikoinnin esteettömyys, 2014.). Esteettömyys kattaa rakennetun ympäristön esteettömyyden lisäksi myös sen, että kaikilla kansalaisilla on mahdollisuus sujuvasti osallistua työntekoon, opiskeluun, harrastuksiin, kulttuuriin ja itseään koskevaan päätöksentekoon (Esteettömyys, N.d.). Sosiaalisella esteettömyydellä tarkoitetaan sitä, ettei kenenkään, taustasta tai muista tekijöistä riippumatta, tarvitse pelätä syrjintää (Kop kop –pääsenkö sisään,

N.d.). Esteetön yhteiskunta mahdollistaa kaikkien toimimisen yhdenvertaisina. Esteettömyyteen kuuluvat tasa-arvoisuus ja ennakkoluulojen hälventyminen. Myös asenteet vaikuttavat esteettömyyteen. Esimerkiksi asenteet ja ennakkoluulot vammaisia henkilöitä kohtaan saattavat rajoittaa heidän jokapäiväistä toimintaansa. Vaikka vammaisten henkilöiden tarpeet ovat edelleen keskeisessä asemassa puhuttaessa esteettömyydestä, tarkoittaa esteettömyys nykyisin kaikkia ihmisiä koskevaa esteettömyyttä ja saavutettavuutta. (Kommunikoinnin esteettömyys 2014.)

Fyysisen esteettömyyden lisäksi sosiaalisella esteettömyydellä tai esteellisyydellä on suuri vaikutus ihmisten elämään. Ihmiselle on tärkeää kuulua johonkin yhteisöön tai yhteisöihin sekä tulla hyväksytyksi omana itsenään. Esimerkiksi jotkut vammat voivat kuitenkin sulkea ihmisen osallistumisen ja osallisuuden ulkopuolelle. Tämä voi näkyä esimerkiksi opiskelussa, työelämässä tai ihmissuhteissa yleensä. (Sosiaalinen esteettömyys 2014.) Sosiaalinen esteettömyys näkyy myös lainsäädännössä. Yhdenvertaisuuslain (Yhdenvertaisuuslaki N.d.) mukaan ketään ei saa syrjiä iän, etnisen taustan, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden, sukupuolisen suuntautumisen tai muun vastaavan syyn takia.

Esteettömät asunnot ovat turvallisia ja toimivia eri elämänkaaren vaiheissa. Ikääntyneet elävät Suomessa kodeissaan yhä pidempään, jolloin kodin tulee olla esteetön myös ikääntymisen elämänvaiheessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan asuntojen suunnittelussa pitäisi huomioida kaikki elämänvaiheet ja niiden tarpeet. Ei siis tulisi suunnitella erikseen asuntoja eri elämänvaiheisiin vaan asuntoja, jotka mukautuvat elämänvaiheiden mukaan. Uusien ja korjattujen asuntojen pitäisikin olla perusesteettömiä. Tämä tarkoittaa tilojen muunneltavuutta tarpeiden mukaan, perustoimivuutta sekä ennakoivaa suunnittelua. Perustoimivuudella tarkoitetaan, että asunto on helppo muokata vastaamaan muuttuvia tarpeita. Ennakoivalla suunnittelulla tarkoitetaan, että jo tiloja suunnitellessa tulisi miettiä, miten tiloja on mahdollista muokata asukkaan muuttuvien tarpeiden mukaan. (Asunnot ja ympäristöt esteettömiksi 2017.)

2.5.4 Ympäristön muokkaus ja apuvälineet

Kunta voi myöntää korvausta asunnon muutostöihin, kuten luiskien ja tukien asennukseen. Näiden muutostöiden tavoitteena on tukea ikääntyneen tai vammaisen henkilön asumista omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Asunnon muutostyön maksamisen perusteena on, että muutostyö mahdollistaa asumisen jatkumisen kyseisessä asunnossa. (Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt N.d.)

Liikkumis- ja toimimiseesteisen henkilön sujuva arki ja hyvä elämänlaatu edellyttävät toimivia apuvälineitä. Ne auttavat selviytymään itsenäisesti kotona ja kodin ulkopuolella sekä ehkäisemään toimintakyvyn heikentymistä. Apuvälineiden avulla voidaan edistää kuntoutumista, tukea, ylläpitää sekä parantaa liikkumiskykyä ja toimintakykyä jokapäiväisissä toiminnoissa. (Apuvälineet N.d.)

Apuvälinepalveluiden järjestämisen päävastuu on kunnilla. Apuvälinepalvelut ovat osa lääkinnällistä kuntoutusta ja asiakkaalle maksuttomia. (Apuvälineet N.d.) Teknologiset ratkaisut ovat yksi keino ikääntyneen henkilön kotona asumisen tukemisessa. Tällaisia teknologisia ratkaisuja ja apuvälineitä kotiin ovat esimerkiksi liesi- ja jääkaappivahdit, erilaiset automaattisesti apua hälyttävät laitteet sekä ovien ja ikkunoiden aukaisusta hälyttävät laitteet. Teknologisia laitteita ja apuvälineitä kehitellään jatkuvasti lisää ja niiden käyttömahdollisuudet kasvavat. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen edistämiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019 2017, 26-28.) Apuvälineiden valikoima ja tarjonta kasvaa jatkuvasti. Esimerkiksi keittiötoimintoihin, peseytymiseen, liikkumiseen ja muihin päivittäisiin toimiin on saatavilla laaja valikoima erilaisia apuvälineitä. Myös asumisturvallisuuteen, henkilöturvallisuuteen ja avunsaantiin on olemassa monia erilaisia ratkaisuja. Näiden lisäksi apuvälineitä on kehitelty paljon myös yhteydenpitoon, viriketoimintaan ja ajanviettoon. Apuvälineitä on kuluttajan mahdollista hankkia kunnallisen apuvälinepalvelun ohella myös omakustanteisesti alan liikkeistä. (Forsberg 2017,6-33.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

3.1 Yhteistyötaho

Opinnäytetyöni työelämän yhteistyötahona toimii Kuuselakeskus. Kuuselakeskus on Pirkanmaan senioripalvelut Oy:n omistama ikääntyneiden lähipalvelukeskus Tampereella. Pirkanmaan senioripalvelut Oy:n omistaa Tampereen vanhuspalveluyhdistys Ry. Tampereen vanhuspalveluyhdistys ry on voittoa tavoittelematon, yleishyödyllinen vuonna 1969 perustettu yhdistys, joka muun muassa omistaa viisi seniorikeskusta Tampereella. Pirkanmaan senioripalvelut oy on perustettu vuonna 2009 ja se tuottaa ikääntyneille suunnattuja palveluja, kuten päivätoimintaa, asumispalveluja, kotihoitoa ja palveluohjausta. (Pirkanmaan senioripalvelut 2017.)

Kuuselakeskus sijaitsee Tampereella, Härmälän kaupunginosassa. Kuuselakeskus on alueellinen ikääntyneiden lähipalvelukeskus. Kuuselakeskuksen tiloissa sijaitsee 85 ikääntyneille tarkoitettua asuntoa, joihin asukas tekee vuokrasopimuksen. Tämän lisäksi asukas valitsee itselleen sopivimman palvelupaketin, jonka lisäksi hänen on myös mahdollista ostaa lisäpalveluita. Palvelun määrää asukas voi muuttaa muuttuvan toimintakyvyn ja avuntarpeen mukaan. Kuuselakeskuksen tiloissa työskentelee lisäksi yksityisiä palveluntarjoajia, kuten parturi-kampaaja, jalkahoitaja ja fysioterapeutti. Kuuselakeskuksessa toimii päivätoiminta sekä matalan kynnyksen Lähitoritoiminta. Lisäksi Kuuselakeskuksessa sijaitsee viisi ryhmäkotia, joissa on yhteensä 72 asukapaikkaa. (Pirkanmaan senioripalvelu 2017.) Opinnäytetyöni kehitystyössä olen rajannut ryhmäkodit ulkopuolelle niiden erityyppisen ympäristön, palvelumuodon sekä asukaskunnan toimintakyvyn takia.

Asumisen uudet vaihtoehdot ja hyvä vanhuus (ASUVA) hankkeessa tutkittiin ikääntyneiden asumisen yhteisöllisyyttä sekä yhteisöllistä asumista ja sitä, lisääkö yhteisöllisyys hyvinvointia. Hanke oli osa Ympäristöministeriön Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjel-

maa 2013-2017 ja se toteutettiin vuosina 2016-2017. (Jolanki ym. 2017, 8-10.) Kuuselakeskus ja siellä toimiva Lähitoritoiminta olivat yhtenä hankkeen tarkastelukohteista. Lähitoritoiminnan tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä sekä ylläpitää kävijöiden toimintakykyä. Lähitoritoiminnan kävijämäärät ovat lisääntyneet jatkuvasti ja palvelulle on alueella kysyntää ja tarvetta. Lähitorin toimintaa suunnitellaan yhdessä asukkaiden kanssa, mikä osallistaa asukkaita mukaan toimintaan ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Hankkeen kyselyyn vastanneista Lähitorin kävijöistä 52% koki olevansa yhteisön jäsen ja voivansa vaikuttaa yhteisössään. Kuuselakeskuksen kyselyyn vastanneista asukkaista 47% koki olevansa yhteisön jäsen ja 55% koki voivansa vaikuttaa yhteisössään. Yhteisöllisyyden lisääntymisestä ovat merkinä esimerkiksi ryhmätoiminnan myötä syntyneet ystävyysuhteet. Lähitorin vastaajista 75% ja Kuuselakeskuksen vastaajista 50% kokivat itsensä hyvin harvoin yksinäisiksi. (Teittinen & Jolanki 2017, 35-39.)

3.2 Tarkoitus, tavoitteet ja tuotokset

3.2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tukea Kuuselakeskuksen uutta asukasta muutossa sekä kotiutumisprosessissa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tukea ikääntyneen henkilön toiminnallisen identiteetin, toimijuuden, osallisuuden ja arjen säilymistä mahdollisimman omannäköisenä Kuuselakeskukseen muuton yhteydessä. Tarkoituksena on auttaa uutta asukasta muokkaamaan arkensa ja ympäristönsä Kuuselakeskuksessa mahdollisimman omannäköiseksi.

Opinnäytetyöni tavoitteena on uuden asukkaan toiminnallisen identiteetin, toimijuuden ja osallisuuden tukeminen. Tavoitteena on tuottaa opas, joka tukee asukkaan omannäköisen arjen, ympäristön, toimijuuden ja osallisuuden tavoittelussa ja saavuttamisessa uudessa ympäristössä sekä tiedon antaminen asukkaalle siitä, miten hän voi vaikuttaa arkeensa ja ympäristöönsä Kuuselakeskuksessa, jotta se vastaisi mahdollisimman paljon

hänen näkemystään omannäköisestä elämästä. Tavoitteena on tarjota uudelle asukkaalle tietoa siitä, mitä mahdollisuuksia hänellä on muokata arkeaan ja ympäristöään Kuuselakeskuksessa mahdollisimman omannäköiseksi ja omaa elämäntapaa kunnioittavaksi. Kuuselakeskus tarjoaa laajat mahdollisuudet toimintaan ja osallistumiseen sekä erilaisia palveluita. Opas pyrkii osaltaan tuomaan näitä mahdollisuuksia asukkaan ja tämän omaisen tietoon sekä kannustamaan asukasta oman arkensa ja ympäristönsä muokkaamisessa omannäköiseksi ja omaa elämäntapaa tukeviksi.

3.2.2 Tuotokset

Opinnäytetyöni tuotos on opas omannäköiseen arkeen Kuuselakeskuksessa. Opas on ensisijaisesti suunnattu uudelle asukkaalle, mutta oppaasta voivat lisäksi hyötyä myös jo talossa asuvat asukkaat sekä asukkaiden omaiset. Opas on tarkoitettu osaltaan helpottamaan uuden asukkaan kotiutumista Kuuselakeskukseen. Se tarjoaa asukkaalle tietoa Kuuselakeskuksesta ja etenkin sen tarjoamista mahdollisuuksista oman arjen suunnitteluun ja muokkaamiseen yksilölliseksi ja omaa elämäntarinaa tukeviksi. Opas kannustaa asukasta ja myös tämän omaisia aktiivisesti toimimaan sekä osallistumaan toimintaan ja toiminnan suunnitteluun. Opas antaa asukkaalle tietoa tämän mahdollisuuksista muokata arkeaan ja ympäristöään omannäköiseksi. Lisäksi opas pyrkii korostamaan asukkaan elämäntarinan, toiminnallisen identiteetin sekä yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden tärkeyttä.

Opas on informatiivinen, mutta selkeä ja kansankielinen. Oppaassa tullaan käyttämään myös jonkin verran kuvitusta luomaan visuaalisesti selkeä ja mielenkiintoinen kokonaisuus. Oppaan on tarkoitus olla houkutteleva ja innostava. Oppaan yhtenä tärkeänä viestinä on toivottava uusi asukas tervetulleeksi omanlaisenaan, tasavertaisena ja tärkeänä osana Kuuselakeskuksen yhteisöä.

4 Toteutus ja menetelmät

4.1 Aineiston keruu

4.1.1 Laadullinen aineistonkeruumenetelmä

Aineistonkeruumenetelmät voidaan jakaa neljään perusmenetelmään, jotka ovat: kysely, haastattelu, havainnointi ja dokumentit. Näitä aineistonkeruumenetelmiä voidaan käyttää erityyppisissä tutkimuksissa. Tutkija voi myös yhdistellä eri aineistonkeruumenetelmiä tarpeen mukaan. Haastattelussa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. Haastattelun yksi keskeinen etu muihin aineistonkeruumenetelmiin verrattuna on sen joustavuus. Haastattelutilanteessa haastateltava on aktiivinen osapuoli ja tutkijalla on mahdollisuus havainnoida haastateltavan eleitä ja ilmeitä. Haastattelussa tutkijalla on myös mahdollisuus kysyä tarkantavia kysymyksiä. Haastattelu on hyvä valinta myös tilanteissa, joissa tutkittavaa aihetta on haastavaa etukäteen rajata tai tarkkaan määritellä. Haastattelun luotettavuuteen saattaa kuitenkin heikentävästi vaikuttaa, mikäli haastateltava pyrkii antamaan vastauksillaan eri kuvan ja näin vastaa eri tavoin kuin todellisuudessa ajattelee. Haastattelu vaatii aineistonkeruumenetelmänä myös paljon aikaa ja huolellista suunnittelua. Haastattelu Laadullisessa tutkimuksessa haastattelu on usein päämenetelmänä. (Hirsjärvi ym. 2007, 186-215.) Kehittämistyöni aineistonkeruumenetelmä oli haastattelu.

4.1.2 Teemahaastattelu

Haastattelu voidaan jakaa eri haastattelutyyppeihin, joita ovat strukturoitu eli lomakehaastattelu, teemahaastattelu sekä avoin haastattelu. Strukturoitu haastattelussa käytetään lomaketta, jossa on etukäteen määritelty muoto ja järjestys kysymyksille. Avoimessa haastattelussa ei ole käytössä valmiita kysymyksiä tai suuntaviivoja haastattelun etenemiselle. Avoimessa haastattelussa haastattelu etenee ja aihe saattaa vaihtua haas-

tateltavan ajatusten, mielipiteiden ja tunteiden mukaan. Haastattelija ei johdattele haastateltavaa avoimessa haastattelussa tiettyyn suuntaan tai aiheisiin. Teemahaastattelu on strukturoidun haastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Siinä Haastateltava on hahmotellut etukäteen aihepiirit, joita haastattelu koskee, muttei tarkkoja kysymyksiä tai järjestystä eri aiheille. (Hirsjärvi ym. 2007, 202-205.) Toteuttamani haastattelut olivat tyypiltään teemahaastatteluita.

4.1.3 Aineiston keruu

Keskeinen aineistonkeruumenetelmäni olivat haastattelut. Haastattelin Kuuselakeskukseen työntekijöitä sekä asiakkaita. Haastattelujen tavoitteena oli hankkia tietoa Kuuselakeskuksesta asuin- ja toimintaympäristönä, Kuuselakeskuksen tarjoamista mahdollisuuksista sekä toisaalta käytännön elämän asettamista rajoitteista. Halusin kerätä haastatteluiden avulla tietoa asukkaan mahdollisuuksista osallistua, toimia sekä vaikuttaa arkeensa ja ympäristöönsä Kuuselakeskuksessa. Haastattelin eri ammattialojen edustajia sekä asukkaita saadakseni mahdollisimman laajan ja moninäkökulmaisen käsityksen asukkaan arjesta sekä mahdollisuuksista muokata arkeaan Kuuselakeskuksessa. Halusin myös, että saamani tieto olisi mahdollisimman realistista, ajankohtaista sekä käytännönläheistä. Lisäksi keräsin haastatteluilla tietoa Kuuselakeskuksesta fyysisenä ja toiminnallisena ympäristönä esteettömyyden ja ympäristön muokkauksen näkökulmasta.

Haastattelut voidaan toteuttaa yksilöhaastatteluina, parihaastatteluina tai ryhmähaastatteluina. Tutkija voi harkintansa mukaan käyttää näitä eri haastattelumuotoja tilanteesta, aiheesta ja haastateltavista riippuen. Ryhmähaastattelun etuna on tiedonkeruun tehokkuus. Ryhmähaastattelu on hyvä valinta myös, jos voidaan ennakoida esimerkiksi haastateltavien jännittävän haastattelutilannetta. Ryhmän muut jäsenet voivat myös esimerkiksi korjata väärinymmärryksiä tai haastateltavan antamaa virheellistä tietoa. Toisaalta ryhmäpaine voi myös vaikuttaa haastateltavan vastauksiin tai yksittäinen ryhmäläinen voi johtaa keskustelua liiaksi. (Hirsjärvi ym. 2007, 205-207.)

Toteutin yhteensä viisi haastattelua, joista yksi oli yksilöhaastattelu, kaksi parihaastattelua ja kaksi ryhmähaastattelua. Haastatteluihin hankin osallistujat Kuuselakeskuksen Toimintaterapeutin avustuksella. Haastatteluihin osallistuivat toimintaterapeutti, fysioterapeutti, sosiaaliohjaaja (vastuualueena asukkaiden palveluohjaus), sosiaaliohjaaja (vastuualueena Lähitoritoiminta), luovan toiminnan ohjaaja, hoitotyön esimies, kolme lähihoitajaa sekä neljä talon asukasta. Haastatteluihin osallistuneilla asukkailla oli kaikilla muutosta Kuuselakeskuksen asuntoon alle kaksi vuotta aikaa. Heidät oli valikoitu myös sillä perusteella, että heidän kognitionsa riittää muistamaan muuttotilanteen sekä kertomaan luotettavasti kokemuksistaan muutosta ja nykyisestä asumisestaan. Haastattelut toteutin kesän ja syksyn 2017 aikana. Haastattelut kestivät jokainen noin tunnin ja äänitin ne. Haastattelut toteutin niille varatussa rauhallisessa tilassa. Sovin haastatteluista etukäteen osallistujien kanssa. Haastateltaville toimitin etukäteen haastattelun teemat sekä informaatiota haastattelujen tavoitteista ja käytännöistä. Kaikki haastateltavat osallistuivat vapaaehtoisesti ja antoivat suostumuksensa aineiston käyttöön.

4.2 Aineisto ja aineiston analysointi

4.2.1 Laadullisen aineiston analysointi

Tutkimuksen alussa tutkija asettaa tutkimuskysymykset, joihin hän toivoo aineiston analysointivaiheessa saavansa vastauksia. Ennen analysointia täytyy aineistolle tehdä kuitenkin ensin usein esitöitä. Nämä esityöt voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat tietojen tarkistus, tietojen täydentäminen ja aineiston järjestäminen. Tietojen tarkistuksen vaiheessa tutkija tarkistaa sisältääkö aineisto selkeitä virheitä tai puutteita. Puutteita tai virheitä havaittaessa voidaan tietojen täydentämisen vaiheessa esimerkiksi ottaa uudelleen yhteyttä haastateltavaan ja pyytää näin täydennystä puuttuvaan tietoon. Aineiston järjestämisen vaiheessa järjestämistapa riippuu tutkimustyyppistä. Esimerkiksi laadul-

lisessa ja määrällisessä tutkimuksessa on usein käytössä erilaiset aineiston järjestämistavat. Äänitetyssä laadullisessa aineistossa käytetään usein litterointia eli sana sanalta puhtaaksi kirjoitusta. Näin aineisto tallentuu juuri sellaisena kuin haastateltavat ovat asiansa ilmaisseet. (Hirsjärvi ym. 2007, 216-217.) Litteroin keräämäni aineiston.

Aineiston analyysille ei ole olemassa yksiselitteistä tapaa, joka määräytyisi aineistonkeruumenetelmän mukaan. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi voi myös lojua aineiston keruun vaiheen kanssa. Vaiheittaisesti etenevänä haastattelun analyysi voidaan jakaa aineiston kuvaamiseen, luokitteluun ja yhdistämiseen, joiden jälkeen muodostetaan päätelmät ja selitykset. Aineiston analyysitavat voidaan jakaa kahteen lähestymistapaan, jotka ovat selittäminen ja ymmärtäminen. Selittäminen on tyypillisempää määrälliselle ja ymmärtäminen laadulliselle tutkimukselle. Molemmista tavoitteista on kuitenkin päätelmin teko tutkittavasta aiheesta. Laadullisen aineiston tyypillisimmät analyysimenetelmät ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi sekä keskusteluanalyysi. Diskurssianalyysissä keskitytään puhetapoihin ja kielenkäytön tutkimiseen. Keskusteluanalyysissä tutkitaan puhetoimintoja ja puhujien välistä vuorovaikutusta yleensä arkikeskustelussa. Kaikkea kerättyä materiaalia ei aina tarvitsi hyödyntää tai analysoida. (Hirsjärvi ym. 2007, 218-225.)

4.2.2 Aineiston kuvaus ja analysointi

Haastatteluista sain yhteensä noin viisi tuntia äänitettyä materiaalia. Materiaalin litteroin tekstimuotoon. Tästä kirjallisesta materiaalista etsin ja erittelin esiin nousevia pääteemoja sekä toistuvia asioita. Näiden perusteella muodostin pääteemaat, joiden alle materiaalin jaoin alateemoiksi. Tästä materiaalista ja näistä teemoista aloin muodostamaan runkoa oppaan sisällölle.

Haastatteluissa nousi esiin paljon käytännön kokemuksia ja havaintoja sekä niihin perustuvia päätelmiä ja johtopäätöksiä. Ryhmähaastatteluissa syntyi jonkin verran haastattelujen välisiä keskusteluja sekä yhteisistä että eriävistä mielipiteistä ja näkemyksistä. Keskustelut myös ajoittain johdattelivat puheenaiheen täysin uuteen, mutta aiheeseeni tiiviisti liittyvään, teemaan. Näin sain paljon myös näkökulmia ja huomioita, joita en olisi ilman haastatteluja tullut ajatelleeksi. Asukkaat jakoivat haastatteluissaan omia käytännön kokemuksiaan ja eri alojen ammattilaisilta sain heidän ammatilliseen kokemukseen ja tietotaitoon perustuvaa tietoa ja näkemyksiä.

Yhtenä keskeisenä teemana haastatteluista nousi asukkaiden kokemukset ja vinkit liittyen muuttoon, osallistumiseen ja vaikuttamiseen sekä asukkaiden kokemustensa perusteella antamat toiveet oppaan sisällölle. Haastateltavien asukkaiden mukaan oppaassa olisi hyvä olla esimerkiksi vinkkejä muuttoon sekä taloon asettumiseen. Kaikki haastattelemani asukkaat olivat kokeneet omassa muutossaan erilaisia epäselvyyden, epätietoisuuden sekä hämmennyksen tunteita. Kaikki haastateltavani olivat sitä mieltä, että selkokielineen opas olisi todennäköisesti tukenut heitä muuton eri vaiheissa sekä taloon asettumisessa. Asukkailta sain muun muassa vinkkejä asunnon kalustamiseen, jotta lopputulos olisi mahdollisimman toimiva ja kodikas. Asukkaat toivoivat oppaaseen myös tietoa talon toiminnan ja osallistumisen mahdollisuuksista. Lisäksi asukkaat olivat yksimielisiä siitä, että oppaassa olisi hyvä olla ohjeita eri paikkojen löytämiseksi talon sisällä ja pihapiirissä sekä tietoa lähialueen palveluista.

Toisena keskeisenä teemana nousivat työntekijöiden havainnoista, kokemuksista ja ammattiosaamisesta nousevat neuvot ja vinkit asukkaille liittyen toimimiseen, osallistumiseen, vaikuttamiseen sekä ympäristön ja arjen muokkaamiseen. Tässä yhteydessä nousi esiin myös käytännön arjen ja ympäristön asettamat mahdolliset rajoitukset edellä mainittuihin teemoihin liittyen. Esimerkiksi asunnon kalustamiseen liittyviä rajoituksia ja ehtoja asettavat mahdolliset suurikokoiset apuvälineet ja niiden käyttö sekä hoitohenkilökunnan työskentelyyn tarvittava vapaa liikkumatila.

Kolmas keskeinen teema, joka nousi esiin haastatteluissa, oli toive välittää tietoa etenkin uudelle asukkaalle talon tarjoamisista mahdollisuuksista toimia, osallistua ja vaikuttaa. Moni haastateltava koki, ettei tieto kaikista mahdollisuuksista aina kulje etenkään uudelle asukkaalle asti. Kukaan haastateltavista ei nähnyt tarpeelliseksi yksittäisistä tapahtumista tai toiminnoista tiedottamista oppaassa, sillä jokaiselle asukkaalle jaetaan kuukausittain toiminnasta ja tapahtumista tiedottava esite. Sen sijaan tarpeelliseksi nähtiin tiedottaminen siitä, mistä asukas löytää tarkempaa tietoa tulevista tapahtumista, miten asukas voi hakeutua toimintaan mukaan tai, miten asukas voi itse vaikuttaa tapahtumiin ja toimintaan. Oppaaseen toivottiin myös tietoa informaatiota Kuuselakeskuksen tiloista sekä niiden sijainnista ja käyttömahdollisuuksista.

Neljäs, etenkin työntekijöiltä esiin tullut teema, oli asukkaiden kannustaminen ja motivoiminen muokkaamaan elämänsä, arkensa ja ympäristönsä omannäköiseksi. Myös toivottiin oppaaseen kannustusta itsenäiseen, aktiiviseen ja oma-aloitteiseen toimintaan, osallistumiseen ja vaikuttamiseen. Monen haastattelemani ammattilaisen toive oli kannustaa asiakkaita passiivisesta palveluiden vastaanottajasta aktiiviseksi palveluiden käyttäjäksi ja palveluihin vaikuttajaksi.

Edellisten teemojen lisäksi oppaan toivottiin viestittävän uudelle asukkaalle, että Kuuselakeskuksen uusi asunto on asukkaan uusi koti, jossa elämä voi jatkua ulkoisista muutoksista huolimatta mahdollisimman omannäköisenä. Oppaan toivottiin myös toivottavan uusi asukas tervetulleeksi osana Kuuselakeskuksen yhteisöä. Oppaan toivottiin myös huomioivan, että kaikki eivät halua olla osa yhteisöä tai osallistua tai vaikuttaa yhteiseen toimintaan ja, että se on myös hyväksyttävää ja sitä kunnioitetaan. Oppaaseen toivottiin siis myös mainintaa siitä, että mihinkään ei ole pakko osallistua eikä asukkaan arvo määrydy esimerkiksi hänen tekemän vapaaehtoistyön mukaan.

Lisäksi haastatteluissa nousi esiin toiveita esimerkiksi oppaan ulkoasulle. Toivottiin selkokielistä ja kansankielistä tekstiä. Tekstin tueksi toivottiin kuvia. Visuaalisesti oppaan toivottiin näyttävän selkeältä ja loogiselta. Kuuselakeskuksen edustajat toivoivat oppaan palautusmuodoksi sähköistä muotoa, esimerkiksi word-dokumenttia. Tällöin sisältöä olisi muutosten tullen helppoa muokata. Lisäksi nähtiin myös ekologinen vaikutus sillä, että opas tulostetaan aina vain tarpeen mukaan eikä esimerkiksi paineta varastoon oppaita valmiiksi. Oppaan tulisi haastateltavien yksimielisen kannan mukaan myös olla riittävän tiivis ja lyhyt, jotta siihen tutustumiseen olisi mahdollisimman matala kynnyks.

4.3 Oppaan laatiminen

4.3.1 Oppaan suunnittelu

Oppaan suunnittelun toteutin yhteistyössä Kuuselakeskuksen edustajien kanssa. Opasta suunnitellessa tapasin kahteen otteeseen Kuuselakeskuksen edustajia ja kuulin heidän tarpeitaan, toiveitaan ja näkemyksiään oppaan suhteen. Pohdimme oppaan käyttöä, käytettävyyttä, kohderyhmää, aikataulua sekä ulkoasua. Sisällön suhteen sain vapaat kädet, toki kuunnellen yhteistyötahon sekä haastateltavien toiveita ja tarpeita.

Asiakslähtöisyys on Väestöliiton sivuilla (Mitä tarkoittaa asiakslähtöisyys 2017) määritelty toimintatavaksi, jossa asiakkaan yksilölliset tarpeet ja toivomukset otetaan huomioon. Asiakslähtöisyyden tavoitteena on säilyttää asiakkaan arvokkuuden ja itsemääräämisen tunne. Asiakslähtöisessä työskentelytavassa on tärkeää kunnioittaa asiakkaan omia yksilöllisiä tarpeita, toiveita ja vakaumusta. Myös riittävä asiakkaan informointi on oleellinen osa asiakslähtöistä työskentelytapaa. Riittävällä tiedon antamisella varmistetaan, että asiakas ei tee itselle epämieluisia päätöksiä, koska ei ole saanut riittävästi tietoa päätöstensä seurauksista.

Yhteistyötahon toiveina oppaan suhteen olivat, että opas olisi mahdollisimman asiakaslähtöinen ja asiakasystävällinen. Tätä tukisivat, jos opas olisi tiivis, selkeä ja helppolukuisen, jolloin kynnyks oppaaseen tutustumiseen olisi asukkaille matalampi. Oppaaseen toivottiin myös kuvitusta tuomaan visuaalisesti mielenkiintoista ilmettä sekä osaltaan selkeyttämään oppaan teemoja. Haastatteluissa kävi ilmi, että asukaskunta on toimintakyvyltään monimuotoista. Tällöin oppaan suunnittelussa tuli ottaa huomioon myös asiakkaat, joiden kognitio oli heikentynyt tai muut toimintakyvyn haasteet saattaisivat vaikeuttaa kirjalliseen oppaaseen tutustumista sekä tiedon sisäistämistä. Näihin tarpeisiin pyrin vastaamaan muun muassa lisäämällä oppaaseen kovistusta sanoman tueksi, käyttämällä isohkoa kirjasinkokoa ja selkeää kirjasintyyppiä, käyttämällä kansankielisiä ilmaisuja ja selkeää lauserakennetta sekä pyrkimällä muokkaamaan oppaasta mahdollisimman selkeän ja loogisen kokonaisuuden. Oppaan helppolukuisuutta ja ymmärrettävyyttä pyrin tukemaan myös pitämällä oppaan isosta kirjasinkoosta ja kuvituksesta huolimatta mahdollisimman tiiviinä ja sivumääräisesti lyhyenä, kuitenkin tinkimättä informaation laadusta tai jättämättä oleellista informaatiota pois.

Opas suunniteltiin tuomaan lisäinformaatiota, tukea ja kannustusta asukkaalle muuton ja kotiutumisen tilanteessa sekä myöhemmin tukemaan ja kannustamaan asukasta osallistumaan ja toimimaan. Kuuselakeskus tarjoaa uudelle asukkaalle henkilökohtaisen vastaanoton sekä henkilökohtaista ohjausta muutossa ja kotiutumisessa. Näitä palveluita oppaalla ei ole tarkoitus syrjäyttää tai korvata, vaan opas toimii henkilökohtaisesti annettavan neuvonnan ja ohjauksen lisänä ja tukena.

4.3.2 Oppaan laatiminen ja muokkaaminen

Aloitin oppaan laatimisen saamani haastatteluaineiston sekä kirjallisuudesta keräämäni taustateorian pohjalta, yhteistyötahoni toiveet ja tavoitteet huomioiden. Haastatteluissa esiin nousseiden pääteemojen mukaan muodostin rungon oppaan sisällölle. Kun oppaan sisältö kattoi mielestäni kaikki tarpeelliseksi kokemani teemat ja seikat, hahmottelin eri

otsikoiden alle tulevaa sisältöä. Tämän jälkeen laadin listan kuvituksesta, joka olisi mielestäni oppaassa tarpeellista.

Edellisten vaiheiden jälkeen suunnittelin oppaan lopullista muotoa ja ulkoasua. Yhteistyötahon toiveiden mukaisesti opas tulisi heille käyttöön sähköisessä muodossa, jolloin sitä olisi sekä helppo tarvittaessa muokata, että tulostaa uuden asiakkaan käyttöön. Yhteistyötahon toive sekä oma tavoitteeni oli lisäksi, että opas olisi selkokielineen, tiivis, visuaalisesti selkeä sekä looginen. Oppaan olisi myös hyvä olla suhteellisen lyhyt, jolloin siihen tutustumiseen olisi matalampi kynnyks, oppaan sisältö olisi helpommin sisäistettävissä eikä oppaan tulostus vaatisi paljoa paperia. Vähäisellä paperin kulutuksella sekä oppaan tulostuksella tarpeen mukaan edistettäisiin osaltaan myös ekologista ajattelua. Oppaan muokkaaminen olikin suurelta osin tiivistämistä, selkeyttämistä sekä tekstin ja kuvien asettelua tietyille tavoitesivumäärälle.

4.3.3 Oppaan viimeistely ja luovutus Kuuselakeskukselle

Oppaan valmistumisvaiheessa pyysin palautetta sisällöstä sekä alustavasta ulkoasusta Kuuselakeskuksen toimintaterapeutilta. Tämän jälkeen muokkasin opasta saadun palautteen perusteella. Ennen oppaan luovutusta Kuuselakeskuksen käyttöön hyväksytin vielä sisällön ja kokonaisuuden yhteistyötahon edustajalla. Tämän tarkoituksena oli varmistaa, että kaikki oppaan sisältämä tieto on paikkansapitävää ja ajantasaista eikä valmiiseen oppaaseen näin jää virheitä tai harhaanjohtavaa tietoa. Samalla pyysin myös palautetta oppaan lopullisesta ulkoasusta, laajuudesta ja kokonaisuudesta.

Opas luovutetaan Kuuselakeskuksen käyttöön sähköisessä muodossa, Word -dokumenttina marraskuussa 2017. Tarkoituksena on, että yhteistyötaho tulostaa oppaita tarpeen mukaan, esimerkiksi uuden asukkaan muuton yhteydessä. Vastuu oppaan käyttöön-otosta sekä päivittämisestä on yhteistyötaholla. Yhteistyötaholla on myös oikeudet muokata ja laajentaa opasta tarpeiden ja muuttuvien olosuhteiden mukaan.

5 Tulokset

5.1 Haastattelujen tulos

Haastatteluissa sekä työntekijät että asukkaat nostivat esiin eri teemoja, jotka heidän mielestään olisi uuden asukkaan oppaan hyvä sisältää. Nämä teemat nousivat muun muassa asukkaiden omista kokemuksista muutto- ja kotiutumistilanteissa sekä työntekijöiden kokemuksista ja näkemyksistä liittyen asukkaiden osallistumiseen, toimimiseen ja vaikuttamiseen. Myös ympäristön tarjoamat mahdollisuudet sekä toisaalta rajoitukset toimimiselle, osallistumiselle ja oman arjen muokkaamiselle nousivat esiin haastatteluissa.

Muuton teema piti sisällään asukkaiden kokemuksia muuttotilanteen hektisyydestä, epävarmuudesta sekä epätietoisuudesta liittyen muuton käytäntöihin. Eräs haastatelluista asukkaista esimerkiksi kertoi kokemuksestaan muuttopäivältä, jolloin hän ei epätietoisuuden ja epävarmuuden johdosta tohtinut lähteä omatoimisesti tutustumaan uuteen asuinympäristöönsä, vaikka olisi näin halunnut toimia. Myös työntekijät, erityisesti hoitohenkilökunnan edustajat, ilmaisivat muuttotilanteiden epäselvyyksien, kuten muuton ajankohdan epävarmuuden tai ajankohdan muuttumisen viime hetkellä, hankaloittavan muuttajan vastaanoton järjestämistä ja sitä kautta lisäävän tilanteen epävarmuustekijöitä. Oppaaseen toivottiin neuvoja liittyen muuton suunnitteluun (mikäli asukkaan olisi mahdollista saada opas jo ennen muuttoa), toteutukseen ja käytäntöihin.

Siinä neuvottiin tietysti ja itekin haettiin paikkoja. Mutta kyllä se olis sillon kun tänne tulee, että olis joku henkilö, joka huolehtis tästä uudesta potilaasta. Että olis valmiina vastaamaan kysymyksiin. Ruokapöydässä ja kahvilla oltiin tietysti yhdessä, mutta eihän siinä paljon tohdi jutella eikä sillai kysellä. Mutta sitten pikkuhiljaa tuli esille. (Asukas 3.)

Olis hyvä, että siinä oltais apuna siinä ensimmäisessä ja toisessa päivässä ainakin. Että tietäis, missä se ruokala on ja mihin suuntaan mä täästä meen. Meenkö mä eteen vai taaksepäin. (Asukas 1.)

Osallistumiseen liittyen haastatteluissa nousi työntekijöiden keskuudessa esiin toive ja tavoite asukkaan kannustamisesta aktiivisempaan ja oma-aloitteisempaan osallistumiseen. Asukkaiden haastattelussa nousi esille kokemus ja tieto siitä, että kynnys osallistumiseen saattaa olla etenkin uudelle asukkaalle korkea. Ilmeni myös epätietoisuutta siitä, mihin kaikkeen voi osallistua, miten osallistumisen maksut määrittyvät sekä ketkä kaikki ovat oikeutettuja osallistumaan mihinkin toimintaan. Asukkaiden haastattelussa tuli esiin kokemuksia vertaistuen merkityksestä. Esimerkiksi eräs haastateltava oli kokenut nimenomaan muiden asukkaiden antaman tuen ja kannustuksen merkittävästi helpottaneen kotiutumista sekä madaltaneen kynnystä osallistumiseen. Hoitohenkilökunnan haastattelussa nousi esiin henkilökunnan resurssien rajallisuus asukkaiden osallistumisen tukemisessa. Hoitohenkilökunnan resurssit on pääasiassa suunnattu hoitotyöhön, mutta mahdollisuuksien mukaan he myös pyrkivät auttamaan ja tukemaan asukkaita osallistumisessa esimerkiksi saattamalla asukkaita tapahtumiin, kannustamalla toimintaan mukaan sekä muistuttamalla toimintojen ja tapahtumien ajankohdista.

Muutin tänne kotoa. Muutin yksin. En tiennyt Kuuselasta etukäteen mitään. (...) Mää menin sitten semmoseen pöytään ja ne otti mut hyvin vastaan ja mä jäin siihen pöytään sitten ja edelleen ollaan tässä. (...) Kyllä nyt tietää jo ja voi suunnitella itelleen, että mihin menee vai meneekö mihinkään vai onko vaan siellä omassa huoneessaan. Että ei sekään oo kiellettyä. (Asukas 1.)

On niin, että mä oon kanssa semmonen, että mua huimaa ja ei voi kaikkiin mennä, mutta sinne mennään mihin vähänkin pystytään. Ja alkuun tietysti

*piti vähän ujustella, että ei mennäkään mihinkään. (...) Siinä tulotilan-
teessa, niin kyllä on semmosta, että on hyvä kertoa siinä kirjasessa, että
mitä pitäisi tehdä. (Asukas 3.)*

Toimimiseen liittyen haastatteluissa nousi esiin asukkaan toiminnallisuuden, toiminnallisen identiteetin sekä toiminnallisen historian kunnioitus. Sekä asukkaiden että työntekijöiden haastatteluissa nousi esiin kokemus siitä, ettei muutto Kuuselakeskukseen useinkaan muuta henkilön aktiivisuutta tai passiivisuutta. Työntekijöiden keskuudessa vallitsi kokemus siitä, että ajoittain asukkaan omainen saattaa ilmaista odotuksensa asukkaan aktiivisuuden lisääntymiselle muuton seurauksena sekä pettymyksen, jos näin ei käykään. Sekä työntekijöiden että asukkaiden haastatteluissa nousikin toive, että oppaaseen tulisi maininta siitä, että jokainen saa osallistua toimintaan tai olla osallistumatta oman tahtonsa ja tarpeidensa mukaan. Toisaalta kaikissa haastatteluissa nousi myös esiin toive, että opas sisältäisi kannustusta aktiivisuuteen ja oma-aloitteiseen toimimiseen. Kävi myös ilmi, että vaikka Kuuselakeskuksessa asukkaille jaettavan kuukausiohjelman myötä tiedon toiminnan ja osallistumisen mahdollisuuksista koettiin saavuttavan asukkaat hyvin, oli tietämys itsenäisen toimimisen sekä tilojen käytön mahdollisuuksista heikkoa. Tähän liittyen kaivattiin oppaaseen tietoa sekä kannustusta itsenäiseen tilojen käyttöön.

*Niitä raskaita hetkiä mulla on, mutta ei mulla taloo vastaan oo mitään. Ja kun mää saan touhuta ja tehdä täällä töitä, niin mulla on siitä niin kiva. (...)
Ja kaikilla on mahdollisuus tehdä, mutta kaikki ei jaksaa. (Asukas 2.)*

Vaikuttamiseen liittyen haastatteluissa nousi esiin tarve saada lisää tietoa vaikuttamisen mahdollisuuksista. Tämä tarve nousi sekä asukkaiden haastattelussa, jossa he kaikki kertoivat saaneensa tiedon vaikuttamisen mahdollisuuksista kyselemällä henkilökunnan

edustajilta ja muilta asukkailta. Lisäksi asukkaiden haastattelussa ilmeni, että osalla asukkaista saattaa olla väärää tietoa vaikuttamisen mahdollisuuksista ja tavoista. Tämä oli aiheuttanut keskustelua ja epätietoisuutta asukkaiden keskuudessa.

Yksi selkeä haastatteluissa esiin noussut teema oli **koti Kuuselakeskuksessa**. Lähes kaikilta työntekijöiltä nousi haastatteluissa toive, että oppaassa tuotaisiin esiin ja korostettaisiin, että Kuuselakeskuksessa sijaitseva asukkaan asunto on asukkaan oma koti. Kuuselakeskuksessa sijaitsevat asunnot ovat pääasiassa yksiöitä, mutta myös pariskunnille suunnattuja kaksioita. Asunnoissa on omat keittiöt ja kylpyhuoneet sekä suurimmassa osassa asuntoja parvekkeet. Tähän teemaa liittyen osa työntekijöistä koki, että osa asukkaista kokee edelleen asuvansa laitoksen huoneessa ja tämä aiheuttaa väriä olettamuksia esimerkiksi hoidon ja palveluiden saatavuudesta tai itsenäisen toiminnan mahdollisuuksista. Moni työntekijä koki, että vaikka suurin osa asukkaita elää kotihoidon palveluiden piirissä, elää vanha palvelutalon ajatus vielä useiden asukkaiden mielissä. Palvelutalo -nimitykseen liitetään työntekijöiden mukaan usein ajatus siitä, että kaikki palvelu kuuluu kaikille ja kaikki palvelu tuodaan automaattisesti asukkaan kotiin. Ajatus laitospäisestä ympäristöstä näkyi haastatteluun osallistuneiden työntekijöiden mukaan myös ajoittain omaisten asenteissa tai kysymyksissä. Omaiset ovat haastateltavien mukaan esimerkiksi kysyneet vierailuajoista, vaikka kyseessä on asukkaan koti.

Kodin teemaan liittyen nousi myös esiin toive, että opas sisältäisi vinkkejä asunnon kalustamiseen kodikkaaksi, esteettömäksi, turvalliseksi ja toimivaksi sekä asukkaan että hoitohenkilökunnan näkökulmasta. Esimerkiksi liian ahtaaksi kalustettu asunto koettiin hoitohenkilökunnan edustajien mukaan haastavaksi työskentely-ympäristöksi sekä työntekijälle että asukkaalle itselleen. Haastateltavat asukkaat kertoivat käytännön mahdollisuuksista ja haasteista pyrkiessään sisustamaan asuntonsa samaan aikaan kodikkaaksi ja toimivaksi. Tästä haastattelussa nousi esiin esimerkkinä matot, jotka toisaalta luovat kodikkuutta, mutta toisaalta saattavat olla turvallisuusriski toimintakyvyn alentuessa.

Kun tänne muuttaa niin on hirveen kiva sellanen, kun saa tuoda kaikki omat tavaransa. Saa laittaa omat verhot, taulut ja tavaransa niin kun haluaa. Ja pikkuesineet sinne ja kaikki, niin se tekee siitä niin kun kodinomaisen ja kivan. Poika ja miniä maalas koko asunnon. Se kysy tuolta, että saako maalata, niin sai maalata. (...) Ja kuinka kiva siitä sitten tuli, kun kaikki on niin kun omat. Että se on hyvä juttu. (...) Kyllä mä ainakin kotiini oon tyytyväinen. (Asukas 1.)

Työntekijöiden haastatteluissa nousi vahvasti esiin toive, että opas voisi osaltaan kannustaa omaisia osallistumaan asukkaan arkeen nykyistä enemmän. Haastateltavien kokemuksen mukaan osalla asukkaista omaiset ovat aktiivisesti mukana arjessa ja toimintaan tukemisessa, mutta suurella osalla asukkaista omaisten rooli ja osallistuminen arjessa on vähäistä. Oppaan toivottiin osaltaan vastuuttavan ja kannustavan myös omaisia osallistumaan asukkaan arkeen sekä tukevan asukasta toimintaan osallistumisessa, ympäristön muokkauksessa sekä aktiivisessa toimimisessa. Oppaan toivottiin myös viestittävän sitä mahdollisesti lukeville omaisille, että he ovat tervetulleita mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa sekä osallistumaan toimintaan myös itse.

Isona teemana haastatteluissa nousi **Kuuselakeskus toimintaympäristönä** eli toive Kuuselakeskuksen tilojen ja ympäristön esittelystä oppaassa. Taloa kuvailtiin suureksi ja sokkeloiseksi, jolloin etenkin uudella asukkaalla saattaa olla haasteita eri toimintapaikkojen löytämisessä tai kynnyks taloon itsenäiseen tutustumiseen on suuri. Myös asukkaiden kynnyks käyttää tiloja itsenäisesti oli haastateltavien mielestä usein suuri. Lisäksi oppaaseen toivottiin henkilökunnan eri ammattiryhmien toimenkuvien esittelyä. Asukkaiden haastattelussa nousi esiin, ettei asukas aina tiennyt kenen puoleen kääntyä eri ongelmatilanteissa. Tämä sama seikka tuli esille myös työntekijöiden haastatteluissa. Erityisesti sosiaaliohjaajat, toimintaterapeutti ja fysioterapeutti kokivat, että ajoittain asukas ei tiedä kenen puoleen kääntyisi ja tällöin työllistää useita eri työntekijöitä asiallaan yhtäai-

kaisesti. Henkilökunnan esittelyn lisäksi toivottiin myös eri palvelupakettien lyhyttä esittelyä sekä kuvausta siitä, millainen Kuuselakeskuksessa asumisen konsepti on. Tästä teemasta oli ilmennyt epäselvyyksiä asukkaiden keskuudessa.

Täällä on sellanen, sanotaan nyt talon kiertoajelu. Yks henkilö opastaa ja käydään kaikki huoneet ja kaikki tilat läpi. Taikka siis nää tämmöset tilat. (...) Niin semmonen on hyvä. Semmonen taloon tutustumiskierros, kun tää on niin iso talo. (Asukas 1.)

5.2 Valmis opas

Valmiin oppaan sisältö on koottu haastatteluissa esiin nousseista teemoista. Opas sisältää kuvitusta sekä luomaan kiinnostavuutta ulkoasuun, että selkeyttämään oppaan sisältämää informaatiota. Esimerkiksi talon eri tilojen esittelyyn on liitetty kuvat muutamista tärkeimmistä tiloista. Näin asiakkaan on helpompi hahmottaa, mikä tila on kyseessä. Oppaan ulkoasussa on pyritty mahdollisimman selkeään, loogiseen ja helppolukaiseen kokonaisuuteen. Kirjasinkoko on pidetty tekstissä sivumäärään nähden mahdollisimman isona. Opas on laajuudeltaan myös pidetty sivumääräisesti mahdollisimman lyhyenä. Näin pyritään siihen, että oppaaseen tutustumiseen olisi mahdollisimman matala kynnyks ja oppaan sisältö olisi mahdollisimman helposti sisäistettävissä.

Oppaaseen tuli muuttoon liittyen neuvoja muuton suunnitteluun, toteutukseen ja käytäntöihin sekä muuttajan muistilista. Oppaaseen tuli toiminnallisuuteen liittyen kannustusta itsenäiseen, omannäköiseen ja oma-aloitteiseen toimimiseen. Oppaaseen tuli tietoa siitä, miten ja mistä toimintamahdollisuuksista saa tietoa ja, miten tiloja voi itsenäisesti hyödyntää. Oppaaseen tuli tietoa siitä, mistä saa tietoa eri osallistumisen mahdollisuuksista. Oppaaseen tuli kannustusta osallistumiseen ja vaikuttamiseen sekä tietoa

asukkaan mahdollisuuksista vaikuttaa. Oppaaseen tuli myös omaisille suunnattua kannustusta osallistumiseen sekä asukkaan osallistumisen avustamiseen. Lisäksi oppaaseen tuli tietoa siitä, mistä saa tarvittaessa apua osallistumiseen. Oppaaseen tuli painotettuna viesti siitä, että Kuuselakeskuksen asunto on asukkaan koti, jossa elämä voi rajoitteista huolimatta jatkua mahdollisimman omannäköisenä. Oppaaseen tuli myös tietoa Kuuselakeskuksen keskeisistä toimijoista, työntekijäryhmistä sekä tiloista ja ympäristöstä. Opas sisältää vinkkejä kodin kalustamiseen ja sisustamiseen mahdollisimman kodikkaaksi, toimivaksi, esteettömäksi ja turvalliseksi.

5.3 Oppaan arviointi

SWOT -analyysi on analysoinnin työkalu. Sen nimi tulee sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities ja Threats. Menetelmä on subjektiivinen ja sitä käytetään esimerkiksi työelämässä kehitysvaiheen analysointiin. SWOT -analyysissa laaditaan nelikenttätaulukko, johon eritellään tarkkailtavan ilmiön tai asian vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet sekä uhat. (SWOT -analyysi N.d.)

Vahvuuksina oppaassa ovat, että se on yhteistyötaholle edullinen, helppokäyttöinen eikä sen käyttöönotto, käyttö tai päivitys vie paljoa työntekijöiden aikaa. Opas luovutetaan yhteistyötaholle sähköisessä muodossa, word-tiedostona. Tarkoituksena on, että opas tulostetaan uudelle asukkaalle. Tällöin oppaiden käyttöaste on mahdollisimman korkea. Sähköisessä muodossa olevaa opasta on myös helppoa päivittää tarvittaessa. Tällöin oppaan tarjoama tieto pysyy ajantasaisena eikä vanhettunutta tietoa sisältäviä, käyttökelvottomia oppaita jää varastoon. Word -tiedoston päivitys ja tulostus ovat yksinkertaisia toimia, jolloin kuka tahansa työntekijöistä voi opasta käyttää.

Asukkaiden haastattelussa kävi ilmi, että kaikki haastatteluun osallistuneet asukkaat olivat kokeneet muuttovaiheessa uuden informaation määrän liian suureksi sisäistää. Työntekijöiden haastatteluissa taas kävi ilmi, että ajoittain asukkaiden keskuudessa elää väärää tietoa tai harhakäsityksiä mahdollisuuksista toimia ja osallistua. Asukkaan näkökulmasta oppaan vahvuutena suulliseen tiedonantoon verrattuna on se, että oppaan tieto jää asiakkaalle talteen, jolloin tiedot on mahdollista myöhemmin tarkistaa. Opas on selkokielen ja tiivis, jolloin siihen tutustuminen on asukkaalle helpompaa ja nopeampaa esimerkiksi verrattuna vastaavan tiedon etsimiseen internetistä.

Heikkouksina oppaassa on se, että sen käyttö vaatii henkilökunnan sitoutumista käyttöön ottoon ja päivityksiin. Jotta asiakkaat saisivat tietoa tasavertaisesti, olisi opas myös jaettava kaikille asukkaille, jatkossa kaikille uusille asukkaille ja päivitysten jälkeen jälleen kaikille asukkaille. Asiakkaan näkökulmasta oppaan heikkoutena esimerkiksi suulliseen tiedonantoon verrattuna on, että siihen tutustuminen vaatii riittävää näkökykyä sekä kognitiivisia edellytyksiä kirjoitetun tekstin lukemiseen ja ymmärtämiseen.

Uhkina oppaan käytössä ovat, että päivitykset unohtuvat tai jäävät muuten tekemättä ja asiakas saa vanhentunutta tietoa sisältävän oppaan. Lisäksi uhkana on epätasainen tiedonanto, mikäli osa asukkaista jää syystä tai toisesta ilman opasta tai, mikäli asiakas ei ole kykenevä oppaaseen tutustumaan ja oppaan tietoa hyödyntämään. Uhkana on myös se, että suullisia tiedonantoja, perehdytyksiä tai muuta asukkaan neuvontaa aletaan korvaamaan oppaalla. Oppaan on tarkoitus olla henkilökohtaisen neuvonnan ja ohjauksen lisä, ei korvaaja.

Oppaan **mahdollisuuksina** ovat, että asukas motivoituu oppaan kannustamana osallistumaan, vaikuttamaan ja hakeutumaan toiminnan piiriin. Opas saattaa myös osaltaan kannustaa asukkaan omaista osallistumaan asukkaan arkeen ja talon toimintaan. Opas on sähköisessä muodossa, joten sen laajentamiselle ja muokkaamiselle on tarpeen tullen

laajat mahdollisuudet. Näin opas pysyy ajantasaisena sekä kulloisiinkin tarpeisiin vastaavana.

5.4 Eettisyys

Suomen toimintaterapeuttiliitto ry on laatinut Toimintaterapeutin ammattieettiset ohjeet, jotka antavat ohjeita eettisen terapiatyöskentelyyn. Ohjeet käsittelevät muun muassa eettistä terapeuttista työskentelyä suhteessa asiakkaaseen, eettistä ammatillista yhteistyötä sekä eettistä terapeuttista työskentelyä suhteessa yhteiskuntaan. Ohjeet sisältävät ammatillisten arvojen ja normien kuvausta sekä esimerkiksi kuvausta terapeutin vastuusta ja velvollisuuksista. Toimintaterapeutin ammattieettisten ohjeiden mukaan toimintaterapeutillisessa asiakassuhteessa keskeistä on luottamuksellisuus. Terapeutin antama tieto ei saa olla vääristeltyä tai asiakasta manipuloivaa. Työskentelyn tulee olla asiakasta kunnioittavaa eikä esimerkiksi asiakkaan etninen tausta, sukupuoli, uskonto tai muu ominaisuus saa vaikuttaa terapeutin suhtautumiseen. Vaitiolovelvollisuuden noudattaminen on ehdotonta eikä terapeutti saa käyttää saamaansa tietoa omaksi hyödykseen. Asiakassuhteen eettisyyden kannalta myös terapian selkeä, kirjaamiskäytäntöjä vastaava dokumentointi on tärkeää. (Toimintaterapeutin ammattieettiset ohjeet N.d.)

Haastatteluun osallistuneet henkilöt osallistuivat kaikki vapaaehtoisesti sekä tietoisina aineiston käyttötarkoituksesta ja -tavasta. Haastateltavat saivat etukäteen tietoonsa haastattelun teemarungon sekä tietoa haastattelun toteutuksesta ja materiaalin käytöstä. Haastateltavat osallistuivat nimettöminä, mutta työntekijöiden ammattinimike tuli ilmi. Haastattelut äänitettiin luotettavan aineistonkeruun varmistamiseksi. Kerättyä aineistoa analysoitiin huolellisesti, jotta haastateltavien ilmaisema viesti välittyisi tuloksiin mahdollisimman muuttumattomana. Haastatteluissa haastateltavat saivat ilmaista näkemyksiään vapaasti ilman johdattelua.

5.5 Luotettavuus ja toistettavuus

Tutkimuksen toistettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa sitä, ettei tutkimukset tulokset ole sattumanvaraisia. Toistettavuus voidaan todeta esimerkiksi siten, että kaksi tai useampi arvioija päätyvät samankaltaiseen tulokseen tai, että samaa henkilöä tutkittaessa eri kerroilla saadaan samankaltainen tulos. Tutkimuksen pätevyys eli validiteetti kuvaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata luotettavasti tutkittavaa teemaa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisäävät tutkimuksen toteutuksen ja olosuhteiden tarkka kuvaus sekä aineiston luokittelun perusteet. Lisäksi tuloksien kuvauksen osalta luotettavuutta lisää perustelujen esittäminen päätelmille ja tulkinnoille. (Hirsjärvi ym. 2007, 226-228.)

Olen kuvannut tutkimusmenetelmän eli teemahaastattelut huolellisesti niiden toteutuksen ja olosuhteiden osalta. Olen lisäksi kuvannut haastatteluihin valmistautumista sekä haastatteluun osallistuneita henkilöitä oleellisten tietojen osalta. Lisäksi olen kuvannut prosessin, jolla haastatteluista saatua aineistoa on analysoitu. Haastattelut äänitettiin, mikä osaltaan lisää aineiston tallentamisen luotettavuutta. Haastatteluihin osallistui monipuolinen joukko yhteistyötahon työntekijöitä ja eri ammattiryhmät olivat hyvin edustettuina. Asukkaat valikoituivat haastatteluihin sen, perusteella, että heidän kognitionsa riitti haastatteluun luotettavasti osallistumiseen ja he olivat kiinnostuneita osallistumaan. Heillä oli kaikilla riittävän lyhyt aika muutosta, jotta muistikuvat muuton vaiheista olivat vielä tuoreina mielessä, mutta he olivat kuitenkin asuneet talossa riittävän kauan osatakseen kertomaan kokemuksistaan kotiutumisen sekä talossa asumisen ja toimimisesta.

Haastattelut koin luotettavaksi ja tehokkaaksi keinoksi kerätä kokemuksiin sekä ammatilaiden näkemyksiin perustuvaa tietoa. Haastatteluiden keinoin kerättävä tieto on käytännönläheistä ja ajantasaista. Tiedon hankkimisessa haastatteluiden avulla in kuitenkin hyvä muistaa inhimillisten virheiden mahdollisuus. Haastateltava saattaa vahingossa sanoa asian eri tavalla kuin on tarkoittanut tai haastattelija saattaa käsittää asian väärin.

Haastateltavalla saattaa myös olla väärää tietoa hallussaan. Ryhmähaastattelussa nämä väärät tiedonannot tai väärinkäsitykset kuitenkin herkästi tulevat huomatuksi muiden haastatteluun osallistuneiden toimesta. Tarkistin tietoni lopuksi vielä yhteistyötahon edustajalla, jotta valmiiseen oppaaseen ei tulisi virheellistä tietoa.

Taustateoriaa olen pyrkinyt keräämään tuoreista ja ajantasaisista lähteistä. Olen pyrkinyt hankkimaan tietoa samoista teemoista useammasta kuin yhdestä lähteestä. Lähteitä etsiessäni olen kiinnittänyt huomiota lähteen luotettavuuteen esimerkiksi valitsemalla luotettavina pitämäni julkaisijoiden lähteitä. Olen myös pyrkinyt hankkimaan taustateoriaa varten riittävän laajasta lähdeaineistosta, jottei näkökulma olisi yksipuolinen.

6 Johtopäätökset

Saarikankaan (2006, 222-235.) mukaan koti syntyy tilaan syntyneiden merkitysten, kuten tunteiden ja muistojen kautta ja näin koti edustaa monelle identiteetin tai minuuden osaa tai jatketta. Yli 75 -vuotiaista suomalaisista lähes puolet asuvat yksin (Kotona asumisen ratkaisuja 2017). Ikääntyneiden asumisen kehitysohjelmassa 2013-2017 tehdyssä selvityksessä kävi ilmi, että valtaosa ikääntyneistä halusi asua kerrostaloasunnossa, palveluiden läheisyydessä ja toivoivat asumiseltaan muun muassa esteettömyyttä ja yhteisöllisyyttä. Samassa selvityksessä kävi ilmi, että ikääntyneet ovat varsin heterogeeninen ryhmä esimerkiksi toimintakykynsä ja varallisuutensa osalta. Näin ikääntyneiden asumisessa tulee tulevaisuudessa panostaa esteettömyyteen, yhteisöllisyyteen sekä monipuolisuuteen. (Ikääntyneet haluavat asumaan tavalliseen kerrostaloon palveluiden äärelle 2017.) Myös asukkaiden haastattelussa kävi ilmi, että asumisessa arvostettiin juuri kodinomaisuutta, omia kalusteita sekä vapautta itse suunnitella ja toteuttaa arkeaan.

Laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019 (2017,13) mukaan ikääntyneellä henkilöllä pitää olla mahdollisuus elää omanlaisiaan elämää omassa yhteisössään riippumatta tämän toimintakyvystä. Pikkaraisen (2016, 41-46) mukaan kotihoidon tavoitteena on tukea ikääntyneen hyvinvointia ja terveyttä arjessa asiakaslähtöisesti sekä huomioiden asiakkaan yksilölliset tarpeet ja kotiympäristö toimintaympäristönä. Näin toimimalla pyritään mahdollistamaan ikääntyneen pärjääminen omassa kodissaan mahdollisimman pitkään samalla pyrkiä tukemaan asiakkaan omaa toimintaa ja näin ehkäisemään kotona asumisen ja toimimisen kaventumista. Asukkaat painottivat haastattelussa yksilöllisyyden kunnioittamisen tärkeyttä eli sitä, että jokainen saa elää ja toimia omien tapojensa ja tottumustensa mukaisesti. Tähän toivottiin myös oppaan osaltaan kannustavan

Ikääntynyt voi kokea **muuton** uuteen, tuetumpaan tai toimivampaan asumismuotoon merkkinä riippuvuuden lisääntymisestä tai suoranaisena shokkina, mikäli muutto ajoittuu elämän kriisitilanteeseen. Sekä muutto että uuteen ympäristöön sopeutuminen voivat olla ikääntyneelle monella tavoin haastavaa, mutta haasteellisia asioita myös omaisille. Omaisilla ja ikääntyneen kanssa työskentelevillä työntekijöillä onkin suuri rooli muuton sekä uuteen ympäristöön sopeutumisen ja kotiutumisen suhteen. (Pikkarainen. 2016, 54-58.) Haastatteluissa muuttoon liittyen nousivat erityisesti asukkaiden kokemukset muuttoprosessin hektisyydestä sekä epätietoisuudesta muuton käytännöistä. Muuton teemaan liittyen oppaaseen toivottiinkin neuvoja sekä muuttoon valmistautumiseen (mikäli uusi asukas saa oppaan jo ennen muuttoa), toteutukseen että käytäntöihin. Oppaaseen tuli muuttoon liittyen neuvoja muuton suunnitteluun, toteutukseen ja käytäntöihin sekä muuttajan muistilista.

Toiminnallisuus on kokonaisuus, joka syntyy ihmisen, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Ihmisellä on luontainen tarve toimia ja ihminen motivoituu tiettyihin toimintoihin yksilöllisesti. Tämän seurauksena muodostuu toiminnallinen identiteetti ja merkityksellisyys toimintaan. Toiminnan merkityksellisyys ja tavoitteellisuus puolestaan voivat ihmistä toimimaan. (Hautala ym. 2013, 30-47.) Toiminnallisuuteen liittyen haastatteluissa nousi esiin toive asukkaan toiminnallisen identiteetin ja toiminnallisen historian kunnioituksesta. Tällä viitattiin siihen, että asukas saa elää Kuuselakeskuksessa samanlaista elämää kuin aiemmassa kodissaan myös toiminnallisuuden osalta. Oppaaseen toivottiin toisaalta kannustusta aktiiviseen toimimiseen, mutta toisaalta mainintaa siitä, että asukas saa toimia ja toteuttaa toiminnallisuutta, kuten itse haluaa. Kenenkään ei siis ole pakko olla aktiivinen toimija, mutta siihen kannustetaan sekä tarjotaan puitteet ja tarvittava apu. Toimimiseen liittyen oppaaseen toivottiin myös neuvoja ja kannustusta tilojen itsenäiseen käyttöön. Oppaaseen tuli toiminnallisuuteen liittyen kannustusta itsenäiseen, omannäköiseen ja oma-aloitteiseen toimimiseen. Oppaaseen tuli tietoa siitä, miten ja mistä toimintamahdollisuuksista saa tietoa ja, miten tiloja voi itsenäisesti hyödyntää.

Osallisuus voi olla kokemus kuulumisesta yhteiskuntaan tai yhteisöön. Se voi myös olla kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista omassa yhteisössään. Osallisuuden tunne on subjektiivinen ja se syntyy usein vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja osallistumisen kautta. (Leeman ym. 2015, 5-6.) Elämäntilanteen ja toimintakyvyn vaikuttavat osallistumisen mahdollisuuksien kautta osallisuuden kokemukseen ja näin osallisuuden ja sen vastakohtana pidettävän syrjäytymisen tunteet vaihtelevat elämäntilanteen mukaan. (Raivio & Karjalainen 2013, 12-17.) Toukkolan ym. (2016, 11-12, 21-22) mukaan kaikilla ikääntyneillä ei ole samaa tarvetta osallistua yhteisölliseen toimintaan. Tarpeita, jotka ajavat ikääntyneen osallistumaan ovat tarpeet kuulua johonkin, ehkäistä yksinäisyyttä, toteuttaa itseään sekä hakea turvallisuuden tunnetta. Haastavaa on saada osallistumaan myös ne passiiviset ikääntyneet, jotka eivät ole tyytyväisiä elämäntilanteeseensa. Tätä voidaan edistää tiedottamisen parantamisella sekä muokkaamalla toimintaa asiakaslähtöiseksi ja monipuoliseksi. Myös osallistumisen esteettömyyteen tulisi kiinnittää huomiota.

Haastatteluissa nousi esiin toive asukkaiden kannustamisesta aktiivisempaan osallistumiseen. Osallistumisen kynnystä haluttiin madaltaa antamalla lisää informaatiota osallistumisen mahdollisuuksista ja käytännöistä. Osallistumiseen liittyen toivottiin myös omaisten kannustamista aktiivisempaan osallistumiseen sekä asukkaiden osallistumisen tukemiseen. Haastatteluissa nousi myös tarve saada enemmän tietoa vaikuttamisen mahdollisuuksista. Oppaaseen tuli tietoa siitä, mistä saa tietoa eri osallistumisen mahdollisuuksista. Oppaaseen tuli kannustusta osallistumiseen ja vaikuttamiseen sekä tietoa asukkaan mahdollisuuksista vaikuttaa. Oppaaseen tuli myös omaisille suunnattua kannustusta osallistumiseen sekä asukkaan osallistumisen avustamiseen. Lisäksi oppaaseen tuli tietoa siitä, mistä saa tarvittaessa apua osallistumiseen.

Asuinympäristö, asuinolot ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat hyvinvointiin ja toimintakykyyn (Asuminen ja ympäristö N.d). Esteetön asunto on turvallinen ja toimiva myös ikään-tymisen elämänvaiheessa (Asunnot ja ympäristöt esteettömiksi 2017). Kivelän (2012, 21-23) mukaan esteettömyyttä voidaan lisätä varustamalla ja muokkaamalla tiloja toimivammiksi. Esteettömyys on fyysisen esteettömyyden lisäksi myös psyykkistä, taloudellista tai sosiaalista. Esteettömyyttä on myös tasa-arvoisuus sekä yhdenvertaiset mahdollisuudet toimia ja osallistua. (Kommunikoinnin esteettömyys 2014.) Anderssonin (2007, 64-82) mukaan tuttu ympäristö voi lisätä turvallisuuden ja jatkuvuuden kokemusta sekä osallisuuden tunnetta. Haastatteluissa erityisesti työntekijät toivoivat oppaaseen vinkkejä asunnon sisustamisesta esteettömäksi ja turvalliseksi sekä asukkaalle että työntekijälle. Erityisesti liikkumisen ja toimimisen turvallisuus nähtiin tärkeäksi seikaksi, johon liittyviä neuvoja olisi oppaassa hyvä tuoda esille. Asukkaat painottivat esteettömyyden sijaan enemmän kodikkuuden merkitystä. Eräs haastateltava asukas koki tärkeäksi kotiuutumista edistäväksi seikaksi sen, että uudessa asunnossa on samat tavarat suunnilleen samoilla paikoilla kuin edellisessä asunnossakin oli ollut.

Haastatteluissa nousivat esiin teemat **koti Kuuselakeskuksessa** sekä **Kuuselakeskus toimintaympäristönä**. Näihin teemoihin liittyen toivottiin oppaaseen painotusta, että Kuuselakeskuksen asunto on asukkaan koti, ei huone laitoksessa. Omassa kodissa asukkaan elämän olisi tavoitteena jatkaa mahdollisimman omannäköisenä ja entistä elämää vastaavana toimintakyvyn rajoitteista, palveluista ja apuvälineistä huolimatta. Oppaaseen toivottiin myös neuvoja asunnon kalustamiseen kodikkaaksi, toimivaksi, esteettömäksi ja turvalliseksi. Oppaaseen toivottiin Kuuselakeskuksen keskeisten tilojen ja työntekijäryhmien sekä ympäristön esittelyä toiminnan ja osallistumisen näkökulmasta. Oppaaseen tuli painotettuna viesti siitä, että Kuuselakeskuksen asunto on asukkaan koti, jossa elämä voi rajoitteista huolimatta jatkaa mahdollisimman omannäköisenä. Oppaaseen tuli myös tietoa Kuuselakeskuksen keskeisistä toimijoista, työntekijäryhmistä sekä tiloista ja ympäristöstä. Opas sisältää vinkkejä kodin kalustamiseen ja sisustamiseen mahdollisimman kodikkaaksi, toimivaksi, esteettömäksi ja turvalliseksi.

Opas syntyi vastaamaan yhteistyötaholla ilmenneeseen tarpeeseen. Oppaan suunnittelussa ja laatimisessa huomioitiin vahvasti haastateltavien Kuuselakeskuksen työntekijöiden sekä asukkaiden mielipiteet, toiveet ja tarpeet. Näin toimimalla pyrittiin vastaamaan mahdollisimman tehokkaasti ja kokonaisvaltaisesti yhteistyötahon tarpeeseen sekä luomaan aidosti tarpeellinen ja hyödyllinen opas asukkaille. Työntekijöiden haastatteluilla tavoitteena oli saada ajantasaista, realistista ja kattavaa tietoa Kuuselakeskuksesta asukkaan toimintaympäristönä ja palveluntarjoajana. Tavoitteena oli myös kerätä työntekijöiden ammattiosaamiseen ja kokemuksiin pohjautuvaa tietoa siitä, mitä ja minkälaista tietoa uusi asukas tarvitsisi. Asukkaiden haastattelulla pyrittiin keräämään asukkaiden omaakohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä muutto- ja kotiutumisprosesseista sekä Kuuselakeskuksessa elämisestä, toimimisesta ja osallistumisesta. Asukkailta tavoitteena oli saada ideoita ja vinkkejä siitä, mitä tietoa uusi asukas saattaisi tarvita ja, mistä tiedoista asukas hyötyisi muutto- ja kotiutumisvaiheissa. Koska oppaalle oli tarve ja opas on yhteistyötahon työntekijöiden ja asukkaiden antamien tietojen pohjalta koottu, on se asiakaslähtöinen.

7 Pohdinta

Opinäytetyöni tarkoituksena oli tukea Kuuselakeskuksen uutta asukasta muutossa ja kotiutumisen prosessissa sekä tukea ikääntyneen henkilön toiminnallisen identiteetin, toimijuuden, osallisuuden ja arjen säilymistä mahdollisimman omannäköisenä Kuuselakeskuksen muuton yhteydessä. Opinäytetyöni tavoitteena oli tuottaa opas, joka tukee uuden asukkaan omannäköisen arjen, ympäristön, toimijuuden ja osallisuuden tavoittelussa ja saavuttamisessa uudessa ympäristössä sekä tiedon antaminen asukkaalle siitä, miten hän voi vaikuttaa arkeensa ja ympäristöönsä Kuuselakeskuksessa, jotta se vastaisi mahdollisimman paljon hänen näkemystään omannäköisestä elämästä. Tavoitteena oli tarjota uudelle asukkaalle tietoa siitä, mitä mahdollisuuksia hänellä on muokata arkeaan ja ympäristöään Kuuselakeskuksessa mahdollisimman omannäköiseksi ja omaa elämäntapaa kunnioittavaksi.

Haastattelin laajasti eri ammattialojen edustajia sekä talon asukkaita. Tämä toi oppaaseen ja työhön yleisesti laajan näkökulman sekä eri toimijoiden näkökulmat. Olisin voinut laajentaa haastattelut toteutuneiden haastattelujen lisäksi vielä kattamaan muitakin asukkaan arkeen liittyviä tahoja, kuten omaisia ja vapaaehtoistyöntekijöitä. Asukkaiden haastatteluja tehdessäni heräsi ajatus, että olisi mielenkiintoista saada laajempi otanta asukkaiden kokemuksista ja näkemyksistä liittyen kotiutumiseen, osallistumiseen ja toimimiseen. Laajempi otanta asukkaista olisi myös tarjonnut yleistettävämmän kuvan asukkaiden kokemuksista. Asukkaiden kokemusten tutkiminen olisi kuitenkin ollut jo oma tutkimuksensa eikä tämän työn laajuuteen mahtunut.

Haastattelin neljää asukasta. Laajempi otanta asukkaista olisi lisännyt tulosten yleistettävyyttä ja pätevyyttä. Haastateltavat asukkaat oli valikoitu sillä perusteella, että heidän kognitionsa, kuten muistinsa, riittää muutto- ja kotiutumistilanteiden luotettavaan kuvailuun. Heillä oli kaikilla muutosta alle kaksi vuotta ja he olivat suhteellisen aktiivisia osallistujia ja toimijoita talossa. He olivat myös kaikki ilmaisseet halukkuutensa osallistua

haastatteluun. Haastateltavien ryhmä oli siis melko homogeeninen toiminnallisuuden ja osallistumishalukkuuden sekä talossa asumisajan suhteen. Tämä saattaa osaltaan heikentää tulosten yleistettävyyttä koko asukaskantaan. Toisaalta luotettavan tiedon saaminen muuton ja kotiutumisen sekä talossa osallistumisen ja toimimisen kokemuksista edellyttää sitä, että haastateltava muistaa muuton ja osaa siitä kertoa sekä hänellä on kokemuksia osallistumisesta ja itsenäisestä toimimisesta talossa. Ryhmähaastattelun koin hyvänä menetelmänä, sillä se saattaa madaltaa kynnystä osallistua ja ryhmässä syntyvä keskustelu saattaa tuoda esiin uusia teemoja tai näkökulmia. Toisaalta ryhmähaastattelussa on riskinä, että ryhmäpaine estää yksilöä ilmaisemasta itseään todenmukaisesti.

Haastatteluissa esiin nousseet ja käsiteltävät teemat olivat osittain samoja, joita olin itse miettinyt oppaan teemoiksi ja, joita olin teoriasta poiminut. Osittain haastatteluissa nousi kuitenkin lisäksi myös teemoja ja asioita, joita en ollut etukäteen ajatellut. Tällöin huomasin valitsemani teemahaastattelun hyväksi haastattelutyyliseksi, sillä se antaa haastateltaville mahdollisuuden tuoda esiin myös muita seikkoja kuin, mitä haastateltava on etukäteen miettinyt. Teemahaastattelussa haastattelun keskustelu pysyy silti etukäteen annetun teemarungon ansiosta aiheessa eikä näin haastatteluaikaa kulu täysin aiheen ulkopuolisista teemoista keskusteluun. Äänityksen koin hyväksi tavaksi tallentaa tieto, sillä äänittäessä haastattelut haastateltava pystyy keskittymään kirjoittamisen sijaan kuunteluun. Näin myös tarkentavien kysymysten tekeminen onnistuu tehokkaammin. Äänittämällä tieto siirtyy lisäksi luotettavammin kuin kirjoittamalla. Haastattelut ja niistä saatu runsas aineisto olivat koko prosessin parasta antia. Haastatteleamalla työntekijöitä ja asukkaita sain ajantasaista ja käytännönläheistä tietoa, kokemuksia ja näkemyksiä, joiden pohjalta oppaan laatiminen oli mielekästä ja tarkoituksenmukaista.

Haastatteluiden tuloksena sain runsaan ja hyvin käyttökelpoisen aineiston. Aineiston analysoinnissa pyrin huolellisuuteen, jotta haastateltavien ilmaisemat kokemukset ja näkemykset välittyisivät raporttiini ja oppaaseen sellaisina, kuin haastateltavat olivat ne

tarkoittaneet. Teemoittelun avulla nostin aineistosta esiin keskeisiä teemoja, joiden alle kokosin alateemoja. Tämän menetelmän koin hyvänä, sillä näin toimimalla oppaaseen ja raporttiin nousevat laajasta aineistosta ne teemat, jotka nousivat eniten esille ja olivat näin haastateltavien mielestä keskeisimpiä ja tärkeimpiä.

Työn tuotos eli opas on mielestäni asiakaslähtöinen ja vastaa yhteistyötahon tarpeisiin niissä puitteissa ja vaatimuksissa, mitä oppaalle asetettiin. Oman harkinnan mukaan rajasin oppaan ulkopuolelle mielestäni epäoleellisia tai vähemmän tärkeitä teemoja ja asioita. Lisäksi jouduin käytännön toteutuksen haastavuuden ja aikataulun rajallisuuden takia jättämään oppaasta pois paljon toivotun Kuuselakeskuksen tilojen kartan. Kartta oli ainoa pois rajaamistani teemoista, jonka olisin toivonut oppaaseen päätyvän. Haasteellista oppaan laatimisessa ja muokkaamisessa oli toisaalta mahdollisimman informatiivinen ja kattava opas, joka hyödyttäisi asukaskuntaa mahdollisimman laajasti, mutta samaan aikaan pyrkiä muokkaamaan oppaasta tiivis ja selkeä kokonaisuus, jotta siihen tutustuminen olisi mahdollisimman vaivatonta ja onnistuisi vaikka asiakkaan kognitio olisi hieman alentunut. Haastatteluista sain runsaasti materiaalia oppaan laatimiseen, kuten kokemuksia, toiveita ja ideoita. Oppaan laajuudelle, luettavuudelle ja ulkoasulle asetetut toiveet kuitenkin pakottivat rajaamaan osan teemoista ja materiaalista lopullisen oppaan ulkopuolelle. Kokonaisuutena olen tyytyväinen oppaaseen, sen laajuuteen, selkeyteen ja informatiivisuuteen.

Yhteistyötaho voi halutessaan ja ajan myötä ilmenevien tarpeiden tai muuttuvien olosuhteiden mukaan muokata, laajentaa tai tiivistää opasta. Esimerkiksi ryhmäkotien asukkaat rajattiin työn ulkopuolelle erilaisen ympäristön ja arjen käytäntöjen takia, mutta yhteistyötaholla on mahdollisuus tiivistää ja muokata oppaasta myös ryhmäkotien asukkaille suunnattu versio. Luovutan oppaan yhteistyötaholle sähköisessä muodossa, word-tiedostona, joten sen muokkaaminen on vaivatonta ja helppoa. Toisaalta myös vastuu päivityksestä ja käyttöönnotosta jäävät yhteistyötaholle. Pyrin luomaan oppaasta mahdol-

lisimman käytännönläheisen, helppotajuisen ja tätä kautta mahdollisimman asiakasystävällisen. Tämän toivon lisäävän oppaan käytettävyyttä ja sitä kautta oppaasta koituvaa hyötyä asukkaille. Oppaan jakelu on mahdollista uusien asukkaiden lisäksi laajentaa kattamaan myös talossa jo asuvat asukkaat, asukkaiden omaiset tai muut yhteistyötahot. Opasta on mahdollista jakaa paperisen version lisäksi myös sähköisenä esimerkiksi omalle tai yhteistyötahoille.

Lähteet

Andersson, S. 2007. Kahdestaan kotona: Tutkimus vanhoista pariskunnista. Stakes.

Apuvälineet. N.d. Invalidiliitto ry. Viitattu 29.10.2017: <https://www.invalidiliitto.fi/tietoa/vammautumisen-jalkeen/apuvälineet>

Asuminen ja ympäristö. N.d. Ikäinstituutti. Viitattu 30.10.2017: <https://www.ikainstituutti.fi/asuminen-ja-ymparisto/>

Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt. N.d. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 14.6.2017: <http://stm.fi/asumispalvelut-asunnon-muutostyot>

Asunnot ja ympäristöt esteettömiksi. 26.7.2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.10.2017: <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisuja/asunnot-ja-ymparistot-esteettomiksi>

Buffel, T., De Donder, L., Phillipson, C., Dury, S., De Witte, N. & Verte, D. (2014). Social participation among older adults living in medium-sized cities in Belgium: The role of neighbourhood perceptions. Health Promotion International 29(4), 655-668. Viitattu 30.10.2017: <https://academic.oup.com/heapro/article-lookup/doi/10.1093/heapro/dat009>

Esteettömyys. N.d. Invalidiliiton esteettömyyskeskus. Viitattu 14.6.2017: <http://www.esteeton.fi/portal/fi/esteettomyys/>

Forsberg, K., 2017. Arjen älykkäät välineet. Opas ikääntyneiden kotona asumisen tueksi. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli Ry, Ikäteknologiakeskus. <http://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B3CF81051-5ECA-4F73-B0D09D10AF7784FE%7D/126746>

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2013. Toiminnan voimaa: Toimintaterapia käytännössä. Porvoo: Bookwell Oy.

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

ICF –luokitus. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu: 14.6.2017:
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Ikääntymisen määrittely. 2014. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu Vernerit. Viitattu 14.6.2017: <http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma 2013-2017. 19.10.2017. Ympäristöministeriö. Viitattu 30.10.2017: http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen/Ikaantyneiden_asuminen_kehittamisohjelma_20132017

Ikääntyneet haluavat asumaan tavalliseen kerrostaloon palveluiden äärelle: Tiedote. 17.5.2017. Ympäristöministeriö. Viitattu 30.10.2017: [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen/Ajankohtaista/Ikaantyneet_haluavat_asumaan_tavalliseen\(43068\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen/Ajankohtaista/Ikaantyneet_haluavat_asumaan_tavalliseen(43068))

Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O. ja Topo, P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisu 47/2017. <http://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=20103>

Kommunikoinnin esteettömyys. Viitattu 17.12.2014. <http://papunet.net/tietoa/kommunikoinnin-esteett%C3%B6myys>

Kotona asumisen ratkaisuja. 24.7.2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.10.2017: <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisuja>

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. 2017. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2017:6. Viitattu 30.10.2017: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12.2012. Finlex. Viitattu 30.10.2017: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Leeman, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.10.2017: https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b

Mitä tarkoittaa asiakaslähtöisyys. Väestöliitto. 2017. Viitattu 11.6.2017: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon_lakitietoa/asiakaslahtoisuus/

Mitä toimintakyky on. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 4.10.2016. Viitattu 11.10.2017: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Osallisuuden edistäminen. N.d. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 30.10.2017: <http://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Pikkarainen, A. 2016. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja osa 2: Ikääntyneiden arki-, koti- ja lähikuntoutus: varhaisvaiheesta ympärivuorokautiseen hoivaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.

Pirkanmaan senioripalvelut. 2017. Viitattu 22.10.2017: <http://www.pirkanmaanseniöripalvelut.fi/>

Raivio H & Karjalainen J (2013) Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Taina Era (toim.): Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Viitattu 30.10.2017: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saarikangas, K. 2006. Eletyt tilat ja sukupuoli: Asukkaiden ja ympäristön kulttuurisia kohtaamisia. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Senioreiden sosiaalinen ympäristö ja itsenäisyyttä tukevat palvelut. Viitattu 17.10.2017: <http://www oulu.fi/ark/projektit/tsa/palat/sosymptervas.pdf>

Sosiaalinen estettämyys. Viitattu 17.12.2014. http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Hyvinvointi_ ja_ terveys/Hyvinvointiblogi/Sosiaalinen_ este_ ettomyys%2844792%29

SWOT-analyysi. N.d. Opetushallitus. Viitattu 23.10.2017: http://www.oph.fi/saadokset_ ja_ ohjeet/laadunhallinnan_ tuki/wbl-toi/menetelmia_ ja_ tyovalineita/swot-analyysi

Teittinen, O. & Jolanki, O. 2017. Lähitoritoiminta ja Kuuselakeskus, Tampere: Yhteisöllisyyttä asuinalueille ja palveluasumiseen. Teoksessa: Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O. ja Topo, P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisuja 47/2017. <http://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=20103>

Toimintakyvyn ulottuvuudet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 13.8.2015. Viitattu 11.10.2017: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Toimintaterapeutin ammattieettiset ohjeet. Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. N.d. Viitattu 4.8.2017: <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/1080/ammattieettisetohjeet2016.pdf>

Tuokkola, K., Nieminen, J. ja Konttajärvi, T. 2016. Kotoa muiden seuraan. Asuinalue- ja talokohtaisten yhteistilojen ja -toiminnan arviointi ikääntyneiden näkökulmasta. Ympäristöministeriön raportteja 14/2016. <http://www.ymparisto.fi/download/none/%7B9025624F-30F4-42F8-BA40ADD60881B386%7D/117815>

Yhdenvertaisuus. Viitattu 17.12.2014. <http://yhdenvertaisuus-fi-bin.directo.fi/@Bin/1251df1a981a4750a6c84f5257c2e895/1418828644/application/pdf/183414/Kopkop.pdf>

Yhdenvertaisuuslaki.2014. Finlex.Viitattu 17.10.2017. [https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040021?search\[type\]=pika&search\[pika\]=yhdenvertaisuuslaki](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040021?search[type]=pika&search[pika]=yhdenvertaisuuslaki)

Liitteet

Liite 1. Oppaan teemat

Opas omannäköiseen arkeen Kuuselakeskuksessa

Tervetuloa Kuuselakeskukseen

Kuuselakeskus

Tilat ja palvelut

Ympäristö

Esteettömyys

Henkilökunta

Koti Kuuselakeskuksessa

Muutto Kuuselakeskukseen

Muuttajan muistilista

Ympäristön muokkaaminen omannäköiseksi ja toimivaksi

Vinkit kodikkuuteen

Vinkit esteettömyyteen ja toimivuuteen

Toiminta ja osallistuminen Kuuselakeskuksessa

Mitä kaikkea tapahtuu?

Miten toimintaan mukaan?

Miten voin vaikuttaa toimintaan ja palveluihin?

Miten voin vaikuttaa arkeeni?

Tilojen ja ympäristön itsenäinen hyödyntäminen

Mistä apua ja tukea osallistumiseen ja toimimiseen?