

Annika Valsti

HYVINVOINTIASEMA VÄENTUVAN ASIAKASTUTKIMUS

Opinnäytetyö
Geronomi

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Annika Valsti	Geronomi (AMK)	Helmikuu 2018
Opinnäytetyön nimi		52 sivua 2 liitesivua
Hyvinvointiasema Väentuvan asiakastutkimus		
Toimeksiantaja		
Kuusankosken Vanhainhuoltoyhdistys ry		
Ohjaaja		
Merja Nurmi		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö on tehty Kuusankosken Vanhainhuoltoyhdistyksen toimeksiantamana Hyvinvointiasema Väentuvalla, joka on kaikille ikääntyneille tarkoitettu kohtaamispaikka. Työn tavoitteena oli selvittää teema- ja ryhmähaastatteluiden avulla asiakkaiden mielipiteitä Väentuvan toiminnasta ja ohjelmasta sekä heidän syitään käydä Väentuvassa. Haastatteluiden avulla kerätystä aineistosta koottiin konkreettisia kehitysehdotuksia, sekä saatiin tietoa siitä, mitkä asiat lisäävät Väentuvan asiakkaiden hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään.</p> <p>Teema- ja ryhmähaastattelut toteutettiin Hyvinvointiasema Väentuvan tiloissa marraskuun 2017 aikana. Teemahaastattelut tehtiin haastattelulomaketta apuna käyttäen ja lomake oli myös ryhmäkeskustelun työvälineenä. Teemahaastatteluun osallistui 22 henkilöä, jotka valikoituivat mukaan tutkimukseen satunnaisesti Väentuvan kävijöistä. Ryhmähaastatteluun osallistui neljä siihen kutsuttua henkilöä. Haastatteluista kerätty aineisto analysoitiin teemoittain. Eri teemoja olivat käyntitiheys, käyntisyys, kohderyhmä, miten palvelua voitaisiin parantaa, hyvinvointia ja tyytyväisyyttä lisäävät seikat sekä kehitysehdotukset.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan Hyvinvointiasema Väentuvan asiakkaista lähes kaikki käyvät Väentuvassa vähintään kerran viikossa, suurin osa jopa useamman kerran. Yleisimmät syyt käydä Väentuvassa ovat sosiaaliset suhteet, luennoilta saatava tieto sekä kiinalainen voimisteluliikunta qigong. Asiakkaat kokevat Väentuvan olevan avoin paikka kaikille eläkeläisille. Suurin osa haastateltavista on tyytyväinen Väentuvan toimintaan ja ohjelmaan nykyisellään, mutta myös konkreettisia kehitysehdotuksia saatiin. Ne liittyivät pääosin ohjelman sisältöön ja ovat siten helppo käydä läpi, arvioida ja mahdollisesti toteuttaa sellaisenaan. Kehitysehdotuksista huolimatta Väentuvan asiakkaat eivät ole halukkaita tuottamaan sisältöä Väentupaan tai vaikuttamaan viikko-ohjelman sisältöön.</p> <p>Monet haastateltavista elävät kiireisen eläkeläisen arkea, joka koostuu useista harrastuksista, menoista ja mielenkiinnon kohteista. Silti tutkimusaineiston perusteella voidaan todeta, että Väentupa on saavuttanut paikkansa hyvin eri-ikäisten ja erityyppisten eläkeläisten arjessa. Tämä kertoo siitä, että Väentupa pystyy kilpailemaan asiakkaidensa ajankäytöstä esimerkiksi erilaisten yhdistysten, liikuntaharrastusten, matkailun ja kodinaskareiden kanssa. Aktiivisuudesta huolimatta sosiokulttuurinen innostaminen ei toteudu Väentuvassa, vaan asiakkaat kokevat sen olevan paikka, jonne voi vain tulla nauttimaan valmiista tarjonnasta. Osittain tämä voi johtua siitä, että Väentuvan suosituimmat toiminnot liikunta, sosiaaliset suhteet sekä asiantuntijaluennot tukevat jo valmiiksi ikääntyneen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.</p>		
Asiasanat		
Ikääntyneet, hyvinvointi, sosiokulttuurinen innostaminen, tutkimushaastattelut		

Author (authors)	Degree	Time
Annika Valsti	Bachelor of Elderly Care	February 2018
Thesis title		52 pages 2 pages of appendices
Customer research for Senior Center Väentupa		
Commissioned by		
Kuusankosken Vanhainhuoltoyhdistys ry		
Supervisor		
Merja Nurmi		
Abstract		
<p>Kuusankosken Vanhainhuoltoyhdistys commissioned this study and it was made for Senior Center Väentupa. The aim of the study was to make a survey about the customers of Väentupa. Customers opinions were asked in theme interviews and in a group interview. The purpose was to get to know why and how often customers used Väentupa services and how pleased they were with them. With the results from the interviews it was possible to get knowledge of what increases seniors welfare. The results also suggested some improvements.</p>		
<p>The theme interviews and the group interview took part during November 2017. The theme interviews were collected with an interview form, which was also a working tool in the group interview. Twenty-two people took part in the theme interview. The interviewees were picked out randomly from the customers of Väentupa. Four people took part in the group interview and they were invited to the interview session. The results from the interviews were analysed in themes. These themes were exploring how often and why people come to Väentupa, who are the target group of Väentupa, how Väentupa could serve its customers better, what increases seniors welfare and satisfaction of their life and possible improvements as well.</p>		
<p>The results showed that almost all of the interviewees visited Väentupa at least once a week. Most of them at least twice a week. The reasons to come to Väentupa are social matters, lectures and qigong, which is Chinese gymnastics. For the interviewees Väentupa is open place for all the retirees. Most of the interviewees were satisfied with Väentupa but some of them did come up with some improvement suggestions. These suggestions were mainly about the programme and are easy to fulfil. Despite the suggested improvements customers of Väentupa were unwilling to produce content or have influence on the weekly programme.</p>		
<p>Many of the interviewees are living a busy life as retirees. They have many hobbies and interests. The results showed that Väentupa was capable to compete with different organisations that offer practicing hobbies and traveling and showed that it is a place for seniors at all ages and different phase of life. Despite the activity the socio-cultural animation does not occur in Väentupa but instead customers think that Väentupa is a place where it is nice to come and enjoy the programme. This might be because the most popular activities are the ones that together support physical, psychical and social welfare of the elderly.</p>		
Keywords		
Seniors, welfare, socio-cultural animation, research interview		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	HYVINVOINTIASEMA VÄENTUPA	7
3	HYVINVOINTI	9
3.1	Hyvinvointi ja ikääntyminen	10
3.2	Liikunnan merkitys hyvinvoinnille.....	12
3.3	Sosiaalinen hyvinvointi	13
3.4	Kulttuuri tuo lisävuosia.....	14
3.5	Ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvät tutkimukset	15
3.6	Ikääntyneiden hyvinvointi muualla maailmassa.....	17
4	SOSIOKULTTUURINEN TOIMINTA JA INNOSTAMINEN	19
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
5.1	Haastattelututkimus	23
5.1.1	Teemahaastattelu	24
5.1.2	Ryhmähaastattelu	25
5.1.3	Ikääntyneiden haastattelu	26
5.2	Tutkimuskysymykset.....	28
5.3	Haastattelulomake	28
5.4	Aineiston keruu	29
5.5	Haastatteluaineiston käsittely ja analysointi	31
6	TULOKSET	33
6.1	Teemahaastattelu	33
6.1.1	Taustatiedot	33
6.1.2	Käyntitiheys.....	34
6.1.3	Syyt käydä Väentuvassa.....	35
6.1.4	Kenelle Väentupa on tarkoitettu	35
6.1.5	Miten Väentupa voisi palvella asiakkaitaan paremmin	36
6.1.6	Miten Väentupa voisi lisätä hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään	36

6.1.7	Kehitysehdotukset.....	38
6.2	Ryhmähaastattelu.....	38
6.2.1	Taustatiedot	38
6.2.2	Käyntitiheys.....	38
6.2.3	Syyt käydä Väentuvassa.....	39
6.2.4	Kenelle Väentupa on tarkoitettu.....	39
6.2.5	Miten Väentupa voisi palvella asiakkaitaan paremmin	40
6.2.6	Miten Väentupa voisi lisätä hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään	40
6.2.7	Kehitysehdotukset.....	41
7	YHTEENVETO	41
7.1	Luotettavuus	44
7.2	Kehitysehdotukset	45
8	POHDINTAA	47
	LÄHTEET.....	50
	LIITE	

Liite 1. Haastattelulomake

1 JOHDANTO

Joka neljäs kouvolaalainen on yli 65-vuotias. 75 vuotta täyttäneiden ja sitä vanhempien osuus väestöstä on 11,5 prosenttia. Tulevina vuosina yli 75-vuotiaiden osuuden odotetaan kasvavan, mikä luo haasteita palvelujärjestelmän kehittämiseksi. Oman haasteensa palvelurakenteen kehittämiseksi ja palvelutarpeeseen vastaamiseksi tuo se, että väestön vanheneminen tapahtuu hyvin eri tavalla eri osissa Kouvolan kaupunkia. Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittisen ohjelman mukaan merkittävässä roolissa ovat ennaltaehkäisevät, kotona asumista tukevat ja kuntoutusta tarjoavat palvelut. Ikääntyneitä kannustetaan huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään, ja ikääntyneiden palveluissa ohjauksen ja neuvonnan roolia on vahvistettu. Tästä yhtenä esimerkkinä ovat eri puolelle kaupunkia laajentuneet ja järjestöyhteistyöllä vahvistuneet hyvinvointiasemat. (Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2017.)

Tämä opinnäytetyö on tehty Hyvinvointiasema Väentuvalla ja sen toimeksiantaja on Kuusankosken Vanhainhuoltoyhdistys. Väentupa on toiminut Kuusankosken Vanhainhuoltoyhdistyksen omistaman Kettumäen palvelukeskuksen yhteydessä noin kolmen vuoden ajan ja on alkanut vakiinnuttaa toimintaansa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat, mitä hyötyä asiakkaat kokevat saavansa Väentuvassa käymisestä, mistä syystä he käyvät Väentuvassa, onko Väentupa tuonut muutoksia asiakkaidensa hyvinvointiin ja miten Väentupa voisi lisätä asiakkaidensa hyvinvointia. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, ovatko asiakkaat itse kiinnostuneita tuottamaan sisältöä Väentupaan tai muulla tavalla vaikuttamaan Väentuvan ohjelmaan.

Tutkimus suoritettiin haastattelemalla Väentuvan asiakkaita marraskuun 2017 aikana teema- ja ryhmähaastatteluina. Haastatteluiden toivottiin tuovan arvokasta tietoa palveluohjaaja Kati Kunnaalalle siitä, minkälaista sisältöä asiakkaat Väentuvalla hakevat ja toivovat, sekä miten Väentupa vaikuttaa asiakkaidensa hyvinvointiin. Vastausten perusteella toimintaa voidaan kehittää haluttuun suuntaan ja siten palvella asiakaskuntaa aina paremmin.

Opinnäytetyön tärkeä teoriaosuus on ikääntyneiden hyvinvointi. Ensin teoriaosuudessa esitellään Kouvolan kaupungin hyvinvointiasemien toimintaa ja etenkin Hyvinvointiasema Väentuvan toimintaperiaatetta, tavoitteita ja asiakaskuntaa. Tämän jälkeen tarkastellaan laajemmin hyvinvointia muun muassa osana länsimaista ilmiötä, jossa väestön vanheneminen on jatkuva trendi. Etenkin liikunnalla ja kulttuurilla on todettu olevan hyvinvointia lisäävä vaikutus, samoin kuin sosiaalisilla suhteilla. Lisäksi teoriaosuudessa kerrotaan ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvistä tutkimuksista sekä ikääntyneiden hyvinvoinnista ja hyvinvointiasemien tyypisistä toiminnasta myös muualla maailmassa.

Toisessa teoriaosiossa tarkastellaan sosiokulttuurista toimintaa ja innostamista vanhustyön osana. Ihmisen tulee myös ikääntyessään tuntea kuuluvansa osaksi yhteiskuntaa sekä saada mahdollisuus osallistua yhteisölliseen toimintaan. Hyvinvointiasemat ovat omalla toiminnallaan mahdollistamassa sen, että ikääntyneillä on jokin paikka, jossa he kokevat olevansa arvostettuja, kuultuja ja osana ryhmää. Samalla hyvinvointiasemat innostavat ikääntyneitä sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä pitämään itsestään huolta ja estävät yksinäisyyttä sekä syrjäytymistä.

Viimeisessä teoriaosuudessa käydään läpi opinnäytetyön tutkimusmenetelmiä teema- ja ryhmähaastattelua ja pohditaan etenkin sitä, mitä erityispiirteitä ikääntyneiden haastattelemisessa on. Väentuvan asiakkaat osallistuivat tutkimukseen innokkaasti ja riittävän otoksen kerääminen oli odotettua helpompaa. Asiakkaat tulivat mielellään kuulluiksi ja arvostus Hyvinvointiasema Väentuvan toimintaa kohtaan kuului jokaisessa haastattelussa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on mahdollistaa se, että Väentuvan toimintaa voidaan kehittää edelleen asiakkaiden toivomaan suuntaan.

2 HYVINVOINTIASEMA VÄENTUPA

Kouvolan kaupungilla on yhteensä kuusi ikääntyneille suunnattua hyvinvointiasemaa. Hyvinvointiasemat toimivat Kouvolassa, Elimäellä, Myllykoskella, Vuohijärvellä, Kuusankoskella ja Inkeroisissa. Hyvinvointiasemista Kouvolassa toimiva Ikäsema, Inkeroisissa toimiva Sarastus ja Kuusankoskella toimiva Väentupa ovat auki joka arkipäivä, loput hyvinvointiasemista ovat auki kerran

viikossa tai pari kertaa kuukaudessa. Hyvinvointiasemat ovat tarkoitettu kaikille ikääntyneille. Niissä voi tavata muita ihmisiä, juoda kahvit ja osallistua ohjattuun ohjelmaan. Lisäksi paikan päällä voi lukea lehtiä tai opetella tietokoneen käyttöä. Hyvinvointiasemien ohjelmat koostuvat tapahtumista, musiikista, liikunnasta ja pelituokioista. Paikan päällä on myös palveluohjaaja, jolta on mahdollisuus saada ohjausta ja neuvontaa ikääntyneiden asioissa. (Kouvola 2018.)

Kuusankoskella toimiva Hyvinvointiasema Väentupa sijaitsee Kettumäen palvelukeskuksen yhteydessä ja palvelee asiakkaitaan arkisin klo 9-14.30. Väentuvassa on kuukausittain vaihtuva ohjelma, jossa on päivittäin erilaista ohjelmaa, kuten musiikkiesityksiä, liikuntaa ja teemapäiviä. Tämän lisäksi Väentuvassa voi juoda kahvit, lukea lehtiä, tavata muita, käyttää tietokonetta tai saada ohjausta ja neuvontaa palveluohjaajalta. (Kettumäen palvelukeskus 2018.)

Palveluohjaaja Kati Kunnaalan (2018) mukaan Kouvolan kaupungilla ja Kettumäen palvelukeskuksella on Hyvinvointiasema Väentuvasta vuosisopimus, joka tarkastetaan joka syksy. Väentuvan 4.toimintavuosi käynnistyi tammi-kuussa 2018. Väentuvassa kävi vuoden 2017 aikana vajaat 11 000 kävijää, joka ylittää kaupungin hyvinvointiasemalle asettaman tavoitteen. Kävijämäärän lisäksi Kouvola velvoittaa Väentuvalta 400 tapahtumasuoritetta vuodessa, mikä ylittyy Kunnaalan mukaan reilusti, sillä Väentuvassa on päivittäin yleensä 2-4 tapahtumasuoritetta. Muiden hyvinvointiasemien kanssa Väentupa tekee yhteistyötä muun muassa yhteisten teemaviikkojen muodossa. Lisäksi hyvinvointiasemien palveluohjaajat pitävät yhteisiä palaverieja muutaman kerran vuodessa.

Kati Kunnaala (2018) kertoo, että Väentuvan kohderyhmää ovat ikäihmiset ja eläkeläiset. Kouvolan kaupungin ja Väentuvan tavoite on, että ikäihmiset pystyisivät asumaan kotonaan mahdollisimman pitkään, ja että heidän toimintakykynsä säilyisi. Kunnaalan mukaan tarkoitus on, että Väentuvassa käyminen edesauttaisi fyysisen kunnon säilymistä ja ehkäisisi kaatumisia. Kunnaala mainitsee tärkeänä asiana myös ikääntyneiden psyykkisen kunnon ja mielen-terveyden. Väentuvan kaltaisten hyvinvointiasemien tarkoitus on luoda merkityksellisyyttä ikääntyneiden arkeen. Samalla ne ovat paikkoja, jonne ikääntyneet voivat tulla viihtymään ja saamaan vertaistukea. Kunnaala toivookin, että

Väentuvan asiakkaat tulisivat paikalle ennen kaikkea viihtymään. Ikäihmiset pysyvät porukassa, tuntevat olevansa osa yhteiskuntaa ja pitävät samalla vähän hauskaa.

3 HYVINVOINTI

Suomalainen hyvinvointiyhteiskunta on menestystarina, jossa takapajuisesta Venäjän maakunnasta kehittyi edelläkävijä, joka sijoittuu hyvinvointitutkimuksissa kärkisijoille. Suomesta on tullut yksi maailman parhaista maista elää ja edistynyt, hyvinvoiva yhteiskunta. Erilaisten seurantatutkimusten perusteella suomalaisten keskimääräinen hyvinvointi on edelleen parantunut, mutta samalla eriarvoisuus on kasvanut. Eriarvoistuminen voikin vaikuttaa suomalaisten hyvinvoinnin jakautumiseen ja suomalaisten elämään 2010- ja 2020-luvuilla. (Saari 2011, 19-23.)

Hyvinvointi on yhteiskunnan keskeisiä arvoja, mutta sen määritelmä ei ole kovin tarkkaa. Hyvinvointi on jotakin, joka voidaan joko saavuttaa tai menettää. Esimerkiksi poliittisia päätöksiä tehdään sen perusteella, miten sen katsotaan vaikuttavan ihmisten hyvinvointiin. Hyvinvoinnin käsite onkin toimintaan ohjaava ja poliittisesti relevanttia, ja sillä on huomattava poliittinen paino. (Lager-spetz 2011, 79-80.)

Hyvinvointi ja terveys ovat käsitteinä nivoutuneet yhteen. Esimerkiksi Florence Nightingale (1820-1910) piti terveyttä kaikkein tärkeimpänä seikkana hyvinvoinnin kannalta. Terveuden lisäksi hyvinvointia on myös ihmisen kyky toimia täysipainoisesti. Ympäristö vahvistaa terveyttä ja sairaus on seurausta terveyden laiminlyönnistä. Sairaus voikin johtaa korjaavaan prosessiin, jolloin sairaus ei ole lopullinen olotila, vaan mahdollisuus muutokseen ja terveellisempään elämään. (Näslindh-Ylispangar 2012, 108-109.)

Ikääntyneiden kohdalla terveys ja hyvinvointi eivät ole yksiselitteisiä asioita, vaan molemmat tarkoittavat hyvin eri asioita eri ihmisille. Sairaskin vanhus voi kokea voivansa hyvin, jos hän tuntee kuuluvansa yhteisöön ja hänen toimintakykynsä on riittävä. Monista kroonisista sairauksista ja erilaisista oireistakin kärsivä vanhus voi silti kokea itsensä terveeksi ja hyvinvoivaksi. Ikääntynyt voi

kokea iloa jäljellä olevasta toimintakyvystä ja kyvystä päättää edelleen omista asioistaan. (Näslindh-Ylispangar 2012, 112-114.)

3.1 Hyvinvointi ja ikääntyminen

Lähes kaikki maailman väestöt vanhenevat, joten ihmiskunnan ikääntyminen on maailmanlaajuinen ilmiö. Etenkin kehittyneissä maissa, muun muassa Euroopassa, Japanissa ja Uudessa Seelannissa väestörakenne ikääntyy. Myös Suomessa väestö vanhenee nopeasti, sillä sodan jälkeen syntyneet suuret ikäluokat ovat nyt osa vanhusväestöä. Väestön vanhenemiseen vaikuttaa myös syntyvyyden alhaisuus, mikä on pienentänyt nuoria ikäluokkia. (Hervonen, Pohjolainen & Kuure 1998, 26-28.)

Tilastokeskuksen (2017) mukaan suomalaisten keskimääräinen eliniänodote on kasvanut jatkuvasti ja vuonna 2016 syntyneellä poikalapsella se on 78,4 vuotta ja tyttölapsella 84,1 vuotta.

Väestön ikääntyminen vaikuttaa koko yhteiskunnan toimintaan, kun tuotannon, kulutuksen ja huolenpidon tarpeet muuttuvat. Vanhukset ovat kuluttajina ostokykyisempiä ja ne poikkeavat edellisten sukupolvien tottumuksista. Toisaalta väestön vanheneminen on myös voimavara, sillä entistä terveemmät, koulutetummat ja ostokykyisemmät ikääntyneet huolehtivat itsestään ja osallistuvat entistä enemmän esimerkiksi työelämään ja vapaaehtoistyöhön. (Hervonen, ym. 1998, 33-34.)

Vauriilla iäkkäillä onkin ympäristön ja virikkeiden suhteen valinnanvaraa, sillä heillä on muun muassa mahdollisuus matkusteluun, mökkeilyyn ja virikkeellisiin kokemuksiin. Lisäksi hyvätuloisilla on varaa terveystalouteen, lääkehoitoon, laadukkaaseen ravintoon sekä erilaisiin liikuntaharrastuksiin. Korkeasti koulutetuilla on myös tietoa ja taitoa terveyden edistämisestä ja hyvinvoinnista. Sen sijaan vähävaraisilla ja kouluttamattomilla vanhuksilla terveyteen voivat vaikuttaa huono ravinto, epäterveelliset elintavat sekä oman terveytensä ja lääkehoitonsa laiminlyönti. Etenkin syrjäytyminen ja masennus lisäävät välinpitämättömyyttä omaa terveyttä kohtaan. (Näslindh-Ylispangar 2012, 109-110.)

Vuonna 2014 toteutetun Suomessa asuvan väestön elämänlaatututkimuksen mukaan suomalainen aikuisväestö kokee elämänlaatunsa hyväksi, mutta etenkin terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen heikentävät elämänlaatua 80.ikävuoden kohdalla. Yksinäisyys kasaantuu yksinasuville vanhuksille, etenkin yli 85-vuotiaille miehille. (Vaarama, Munkkila & Hannikainen-Ingman 2014, 20-21.)

Elämänlaatututkimuksen mukaan toiseksi paras elämänlaatu työikäisten jälkeen on hyväkuntoisilla ja aktiivisilla ikäihmisillä eli ns. ”kolmasikäisillä”. Sen sijaan heikoin elämänlaatu on nuorten, kouluttamattomien, työttömien ja pienituloisten lisäksi 80 vuotta täyttäneillä. Yli 70-vuotiaat pitivät elämänlaadun perustekijöistä tärkeimpinä terveyttä, toimintakykyä, toimeentulon riittävyyttä sekä tyytyväisyyttä asuinympäristöön. Myös kansainvälisten tutkimusten mukaan terveyden merkitys kasvaa iän myötä, samoin kuin ympäristöulottuvuuden tärkeys. (Vaarama, ym. 2014, 21-32.)

Toimintakyky on monikerroksinen ja –ulotteinen käsite, jota voidaan katsella monesta eri lähtökohdasta. Vanhenemistutkimuksessa määriteltävänä voi olla joko yleinen toimintakyky tai toimintakyky suhteessa tiettyihin tehtäviin. Toimintakyky on muuttuvaa, mutta siihen vaikuttaa iän lisäksi muun muassa se, miten ihminen kehittää ja ylläpitää sitä. Toimintakykyä voidaan arvioida esimerkiksi seuraamalla miten ikääntynyt selviää arkirutiineista. Vaikeudet arjessa selviytymisessä voivat johtua joko heikentyneestä toimintakyvystä tai ongelmista elinoloissa. Tällöin selviytymistä parannettaessa on kiinnitettävä huomiota tarvittaessa molempiin syihin. Toimintakyky muuttuu iän mukana, sillä esimerkiksi biologiset vanhenemismuutokset vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn. Vanheneminen on kuitenkin yksilöllistä ja vanhuusiän toimintakyvyssä voi eri henkilöiden kohdalla olla suuriakin eroja. (Hervonen, ym. 1998, 127-130.)

Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä ovat nimenomaan kotona asuvat varsin itsenäisesti toimeentulevat pääosin yli 65-vuotiaat ikääntyneet, jotka ovat myös Hyvinvointiasema Väentuvan kohderyhmää. Siksi esimerkiksi ikääntyneiden hyvinvointia pohdittaessa opinnäytetyön ulkopuolelle ovat rajautuneet ne ikääntyneet, jotka tarvitsevat paljon tai hyvin paljon ulkopuolisten apua kotona pärjätäkseen tai ovat laitoshoidossa.

3.2 Liikunnan merkitys hyvinvoinnille

Liikunnalla on merkittävä vaikutus ikääntyneen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Liikunta parantaa fyysistä kuntoa, edesauttaa päivittäisistä toiminnoista suoriutumista, ylläpitää luuston kuntoa ja ehkäisee osteoporoosia sekä painonnousua. Hyvä lihaskuntoa myös ennaltaehkäisee kaatumisia. (Kivelä & Vaapio 2011, 87.)

Fyysisessä toimintakyvyssä etenkin liikkumiskyvyllä on suuri merkitys elämänlaatuun. Kun liikuntakyky heikkenee, myös fyysinen toimintakyky heikkenee. Liikkumisen ongelmat synnyttävät usein noidankehän, jossa kipujen tai liikkumisen hankaluuden vuoksi liikkumista vähennetään. Tämän jälkeen fyysinen kunto alkaa heikentyä ja ikääntynyt alkaa tuntea itsensä väsyneemmäksi ja voipuneemmaksi, mikä passivoi häntä entisestään. Heikentynyt liikkumiskyky vaikuttaa usein myös sosiaaliseen aktiivisuuteen, sillä osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan vaikeutuu. Vaikeudet liikkumiskyvyssä lisäävät myös riskiä joutua laitoshiitoon. (Eloranta & Punkanen 2008, 59.)

Liikunta ei vaikuta pelkästään fyysiseen hyvinvointiin, vaan sillä on vaikutusta myös mielialaan. Liikunta ehkäisee masennusta ja parantaa unen laatua. Ryhmäliikunnassa taas tapaa muita ihmisiä, mikä ehkäisee yksinäisyyden tunnetta. Ikääntyvät hyötyvätkin eniten juuri ryhmässä tapahtuvasta liikunnasta. (Kivelä & Vaapio 2011, 87.)

UKK-instituutin (2017) laatiman yli 65-vuotiaille suunnatun liikuntasuosituksen mukailevan liikuntapiirakan mukaan ikääntyneiden tulisi harrastaa reipasta liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavaa liikuntaa 1 tuntia 15 minuuttia viikossa. Tämän lisäksi ikääntyneen tulisi harjoittaa tasapainoa, notkeutta ja lihasvoimaa 2-3 kertaa viikossa. Reipasta liikuntaa ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, pyöräily ja raskaat koti- sekä pihatyöt, rasittavaa liikuntaa sen sijaan hiihto, vesijuoksu, uinti ja kuntopyöräily. Lihasvoimaa harjoitetaan kuntosalilla tai kuntopiirissä, tasapainoa tanssissa, luonnossa liikkuen ja pallopeleissä sekä notkeutta venyttelemällä, joogaamalla ja jumppaamalla.

3.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä ylläpitävät esimerkiksi suhteet läheisiin ja ystäviin, sosiaalinen toiminta, taide- ja kulttuuritoiminta ja hengellinen toiminta. Niillä on vaikutus mielialaan ja ne vaikuttavat myönteisesti myös kognitiiviseen, fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Etenkin läheiset suhteet ystäviin ja sukulaisiin ovat tärkeitä iäkkäille. Läheiset ovat myös konkreettisenä apuna ikääntyneen arjessa, muun muassa asioiden hoidossa ja ulkomaailmassa. Sosiaalisesti aktiivisilla iäkkäillä eliniän ennuste on parempi ja heillä on pienempi riski sairastua ja kuolla. Sen sijaan niillä, jotka eivät ole sosiaalisesti aktiivisia, esiintyy yksinäisyyttä, ahdistusta, toivottomuutta ja jopa psyykkisiä oireita ja harhaisuutta. (Kivelä & Vaapio 2011, 101-102.)

Sosiaalinen toimintakyky muodostuu ihmisen vuorovaikutussuhteista ja ihmisen aktiivisesta toimimisesta erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaalista toimintakykyä on esimerkiksi kontaktit sukulaisiin ja ystäviin ja aktiivisuus organisaatioissa. Sen ydin on siinä, miten ihminen suoriutuu erilaisista vuorovaikutustilanteista. Näin ollen vaaditaan tiedollisia ja tunneperäisiä taitoja. Sosiaalinen aktiivisuus on riippuvaista osallistumismahdollisuuksista. Lisäksi sukupuolissa on havaittavissa eroja, sillä naiset ovat miehiä aktiivisempia ystäviensä tapaamisessa ja vierailuissa, kun taas miehet osallistuvat enemmän yhdistystoimintaa, järjestettyihin tilaisuuksiin ja kokouksiin. (Hervonen, ym. 1998, 129-130.)

Sosiaalisten suhteiden ja toiminnan, kuten keskusteluiden, vierailujen, musiikin, lukemisen, muistelun, vapaaehtoistyön ja muun mielenkiintoisen harrastamisen merkitys kasvaa ikääntyessä. Myös ikääntyneille on tärkeää olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa. Tutkimusten mukaan eri-ikäisten ihmisten kanssa seurustelu parantaa mielialaa, muistia ja fyysistä toimintakykyä suhteessa enemmän kuin pelkästään samanikäisten ihmisten kanssa seurustelu. (Kivelä & Vaapio 2011, 102.)

Myös taide- ja kulttuuritoimintaa osallistuminen tuo elämyksiä, nautintoa ja toivoa ikääntyneille. Pelkkä katsojan tai kuuntelijan rooli parantaa koettua terveyttä, elämänhallintaa ja yhteisöllisyyttä, minkä lisäksi aktiivinen osallistuminen ehkäisee ja vähentää masennusta ja sen oireita. Taiteesta ja kulttuurista

voi nauttia minkä ikäisenä tahansa ja luovuus säilyy jopa muistisairaalla. Tärkeintä on, että jokaisella iäkkäällä on mahdollisuus valita mieleisensä tavat luoda taidetta ja kulttuuria. (Kivelä & Vaapio 2011, 103-104.)

Sosiaalinen toimintakyky jää usein vähemmälle tarkastelulle, sillä sen mittaaminen on haastavaa. Siinä missä fyysistä toimintakykyä voidaan mitata esimerkiksi käden puristusvoiman mittauksella, ei ole vastaavanlaisia keinoja mitata henkilön selviytymistä sosiaalisissa suhteissa. Sosiaalisessa toimintakyvyssä on kyse monikerroksisista asioista ja ilmiöistä, joita ei voida erilaisin mittarein mitata. (Jyrkämä 2003, 94.)

Psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kehittäminen tulee olla jokaisen ihmisen itsensä päätettävissä. Jokaisen ihmisen tulee kokea, että hän on itse vaikuttamassa ja päättämässä elämästään. Elämän hallinta lisää myös taitoja käsitellä kriisi- ja muutostilanteita. Lisäksi se auttaa ikääntynyttä hallitsemaan erilaisia sosiaalisia rooleja, joita hänellä on. Kaiken kaikkiaan etenkin vapaa-ajan aktiviteetit ylläpitävät ja kehittävät ikääntyneen pätevyyden tunnetta. (Ruoppila 2002, 143.)

3.4 Kulttuuri tuo lisävuosia

Hyvinvointia haetaan usein liikunnasta ja terveistä elämäntavoista, mutta myös kulttuurilla on merkittävä rooli hyvinvoinnin kannalta. Neurologi ja tieteiskirjailija Markku T. Hyypä (2013, 20) sanoo kulttuurin edistävän terveyttä vähintään yhtä paljon kuin liikunta. Hyypän mukaan ”kulttuurifriikit” elävät muita terveemmin ja keskimäärin 2-3 vuotta pidempään. Se on siis enemmän kuin mitä esimerkiksi laihduttamalla saa lisävuosi tai lähes yhtä paljon kuin tupakoimattomuus tuo vuosia lisää. Kulttuurifriikin pitkän iän puolesta puhuvat tieteelliset todistusaineistot Pohjoismaissa, Yhdysvalloissa ja Englannissa.

Hyypä (2013, 8) on tullut omissa tutkimuksissaan siihen tulokseen, että yhteisöllinen kulttuurin harrastaminen pidentää ikää. Sen sijaan taide- ja kulttuuriharrastuksilla ei ole vastaavaa myönteistä vaikutusta terveyteen. Kulttuuria harrastavat siis elävät pidempään, mutta eivät välttämättä tunne itseään terveemmäksi. Hyypä korostaakin kulttuuriharrastusten ja –tilaisuuksien merkitystä terveyttä edistävinä tekijöinä.

Kulttuuriharrastukset voidaan nähdä ihmisiä yhdistävänä voimana. Tämä ryhmää, väestöä tai kansaa yhdistävä asia on sosiaalista pääomaa, joka luo mennekeä. Tällaista sosiaalista pääomaa kertyy esimerkiksi vapaaehtoistyöstä, kuoroharrastuksesta tai talkoohommista. Yhdessä tekeminen onkin tärkeimpiä sosiaalisen osallistumisen muotoja. (Hyyppä 2013, 18-19.)

Hyyppän (2013, 19-22) mukaan kulttuuriharrastajat elävät siis pidempään kuin kulttuuria harrastamattomat. Terveyttä ja ikää pidentävä seikka on nimenomaan yhdessä tekemisessä. Pisimpään hengissä pysyvät erilaisissa kerhoissa ja yhdistyksissä aktiivisesti toimivat henkilöt. Yleensä me-henki ja sosiaaliskulttuuristen suhteiden malli peritään vanhemmilta, mutta sosiaalistumista ei ole liian myöhäistä aloittaa myöhemmälläkään iällä. Ikääntyneiden kohdalla hyviä kulttuuriharrastuksia ovat esimerkiksi käsityökerhot, kuorot, eläkeläisyhdistykset, mummo- ja vaaritoiminta ja vapaaehtoistyö.

3.5 Ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvät tutkimukset

Vuonna 2014 tutkittiin 65-74-vuotiaiden eteläsavolaisten kokemuksellista hyvinvointia. Selvityksen kohderyhmänä olivat nuoret eläkeläiset, jotka eivät olleet vielä hyvinvointipalveluiden suurkuluttajia, mutta joiden ennakoitaan käytävän niitä tulevaisuudessa paljon. Selvitys toteutettiin kyselynä, johon vastasi 125 henkilöä. Vastaajista yli puolet kertoi käyttävänsä runsaasti liikuntapalveluita ja yli 80 prosenttia kulttuuripalveluita. Vastaajista lähes kaikki arvioivat oman hyvinvointinsa tällä hetkellä joko kohtalaiseksi, hyväksi tai erittäin hyväksi. Vain muutama prosentti vastaajista arvioi hyvinvointinsa huonoksi tai erittäin huonoksi. Oma hyvinvointi koostuu vastaajien mukaan sosiaalisista suhteista (50 %), terveydestä (40 %), liikunnasta, ulkoilusta ja kunnosta huolehtimisesta (22 %) sekä kulttuurista, harrastuksista ja ”aktiivisuudesta” (29 %). Yli kolmannes vastaajista ei osannut sanoa tai ei nähnyt esteitä omalle hyvinvoinnilleen. Merkittävin este hyvinvoinnille oli oma sairaus, jonka mainitsi lähes neljännes vastaajista. (Niiranen-Linkama & Kuru 2014, 20-32.)

Niiranen-Linkama ja Kuru (2014, 45-46) toteavat, että selvityksen perusteella vastaajien kokemukset omasta hyvinvoinnista ovat varsin hyviä. Tärkeimpiä tekijöitä hyvinvoinnin kannalta ovat sosiaaliset suhteet, oma ja läheisten terveys sekä omasta kunnosta ja terveydestä huolehtiminen. Lisäksi hyvinvointiin

vaikuttaa mielekäs tekeminen ja harrastukset. Niiranen-Linkama ja Kuru nostavat ennaltaehkäisevät palvelut keskeiseksi ikääntyneiden henkilöiden kohdalla. Tässä kohderyhmässä ennaltaehkäisevinä palveluina nähtiin nimenomaan liikunta- ja kulttuuripalvelut, joiden tulee olla hyvin saatavilla ja edullisia.

Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytymistä ja terveyttä on tutkittu joka toinen vuosi vuodesta 1985 alkaen. Tutkimuksen kohteena ovat 65-85-vuotiaat. Viimeisin raportti on vuodelta 2013. Tutkimuksen mukaan eläkeikäisten kokemus omasta terveydentilastaan on kohentunut 1990-luvun alusta alkaen. Vuonna 2013 terveytensä koki hyväksi tai melko hyväksi yli puolet vastaajista. Myös eläkeikäisten toimintakyky on parantunut seurannan aikana. Ulkona liikkumisen vaikeuksia kokevien 65-84-vuotaiden miesten ja naisten määrä on vuosien 1993 ja 2013 välillä laskenut yli kymmenen prosenttia. Vaikeuksia koki miehistä noin 9 prosenttia ja naisista 13 prosenttia. Yli 74-vuotiaiden naisten toimintakyky on keskimäärin heikompi kuin samanikäisten miesten. Nuoremmilla eläkeläisillä vastaavanlaisia sukupuolieroja ei ole. Eläkeikäiset harrastavat yleisesti kävelylenkkeilyä, mutta kävelyn ja muun liikunnan harrastaminen vähintään neljä kertaa viikossa on vähentynyt seurannan aikana. Suositut harrastuksia ovat vierailut ystävien ja sukulaisten luona, mökkeily ja retkeily sekä matkustaminen. (Helldán & Helakorpi 2014, 9-23.)

Lahden seudulla toteutettiin 2000-luvun alussa tutkimus ikääntyneiden elämäntyyleistä. Tutkimuksen mukaan eläkkeelle jääminen on ollut mieluisa kokemus kolmelle neljästä. Eläkkeellä nautitaan vapaa-ajasta ja vapaudesta. Tärkeimpinä hyvinvoinnin eri osa-alueina pidettiin muun muassa suhteita perheenjäseniin, fyysistä kuntoa, terveyttä sekä asunnon sijaintia. (Karisto & Kontinen 2004, 155-156.)

Tutkimuksen mukaan naisten näkivät omat harrastusmahdollisuutensa parempina kuin miehet. Eniten tekemisen mahdollisuuksia oli hiljalleen eläkkeelle siirtyneillä. Sen sijaan vanhimmat ikäryhmät kokivat mahdollisuutensa jonkin verran huonommiksi. Lähes kaikki vastaajat kertoivat seuraavansa televisiota ja radiota (95 %) sekä lukevansa lehtiä (91 %) päivittäin. Lisäksi noin puolet kertoi liikkuvansa joka päivä. Muita suosittuja päivittäisiä harrastuksia

ovat urheilun seuraaminen (29 %) ja kirjojen lukeminen (20 %). (Karisto & Kontinen 2004, 100-102.)

3.6 Ikääntyneiden hyvinvointi muualla maailmassa

Suomi ja Japani sijaitsevat kaukana toisistaan, mutta näiden kahden maan ja kansalaisuuden välillä on paljon samaa. Suomalaisia ja japanilaisia yhdistää musiikin, kirjallisuuden, taiteen ja luonnon lisäksi muun muassa väestön vanheneminen. Väestömäärä on näiden kahden maan välillä hyvin erilainen, mutta ikääntyneen väestön osuus on suhteellisen samanlainen. Tästä syystä Pohjoismaan ja Japani ovat tehneet yhteistyötä ikääntyneiden hoidon ja palveluiden parantamiseksi vuodesta 1997. Yhteistyöhön kuuluu muun muassa vierailuja puolin ja toisin palveluiden kehittämisen tiimoilta. (Tervaskari 2006, 46.)

Yksi Suomen ja Japanin välinen yhteistyö on Finnish Wellbeing Center eli suomalaisten senioreiden hyvinvointikeskus Japanissa. Kyseessä on Sendain kaupunkiin rakennettu ikääntyneiden palveluihin erikoitunut hyvinvointipalvelukeskus, joka toimii suomalaisten ikäihmisten hoitokonseptin malliyksikkönä Japanissa. Hanketta koordinoi Finpro yhteistyökumppaneinaan muun muassa Stakes, Tekes, Oulun kaupunki ja 16 suomalaisten hyvinvointialan yritystä. Hyvinvointikeskuksen perusideana on seniorikansalaisten itsenäisen asumisen tukeminen ylläpitämällä toimintakykyä monipuolisesti kuntoutus- ja hoivapalveluiden avulla. Hyvinvointikeskuksesta löytyy muun muassa liikunta- ja kuntosali, uima-allas sekä lounasravintola. (Tervaskari 2006, 47.)

Tanskassa asumiselle tyypillistä on yhteisöllisyys. Taloyhtiöillä on yhteiset pesulat ja kokoontumistilat, joita voi vuokrata muun muassa juhlien järjestämistä varten. Senioritaloissa on lisäksi vuokrattavia vierashuoneita, joihin senioriasukkaat voivat majoittaa kyläilemässä olevia sukulaisiaan. Senioreille suunnatut asunnot rakennetaan usein palvelutalojen yhteyteen. Tällöin kokonaisuuden muodostavat päiväkeskus, palvelutalo ryhmäkoteineen sekä senioriasunnot. Palvelutalojen yhteydessä olevat päiväkeskukset ovat avoimina kaikille alueen asukkaille ja niiden ohjelmatarjonta perustuu vapaaehtoistyöhön ja asiakkaiden toiveisiin. Ohjelmatarjonta on vaihtelevaa sisältäen muun muassa musiikkia, pelejä, käsitöitä, liikuntaa ja ATK-kursseja. Ohjelmatarjonnasta vastaavat vapaaehtoistyöntekijät yhdessä päiväkeskuksen työntekijöi-

den kanssa, joiden rooli on lähinnä toimia yhteyshenkilönä. Erityistä on hoito-henkilökunnan rento ja osallistuva asenne, sekä lähes jokaisessa palvelukeskuksessa perjantaisin auki oleva baari. (Sorri 2006, 21-24.)

Hollantilaiset ovat tutkimusten mukaan yksi onnellisimmista kansoista ja maa on myös kertaalleen valittu maailman parhaaksi maaksi ikääntyneille. Myös hollantilaiset ikääntyvät nopeasti ja joka neljännen uskotaan olevan yli 65-vuotias vuoteen 2035 mennessä. Yli 95 prosenttia kaikista ikääntyneistä hollantilaisista asuu itsenäisesti. Valtio tukee yhteisöllistä asumista, joka mahdollista ikääntyneiden kotona pärjäämisen pidempään. Vanhustenhoidosta vastaa suurimmalta osin kumppanit, sukulaiset, ystävät tai naapurit, mutta myös vapaaehtoisista koostuvat joukot hoiva- ja huolenpito-organisaatioissa, hyväntekeväisyysäätiöissä ja seurakunnissa. Monet vapaaehtoisista ovat itse yli 65-vuotiaita, joten ikääntyneet pitävät siis huolta toisista ikääntyneistä. Vaikka perhekoot ovat vuosien saatossa pienentyneet, on hollantilaisten ikääntyneiden sosiaalinen elämä silti rikasta. Heillä oli esimerkiksi ystäviä enemmän vuonna 2012 kuin mitä heillä oli vuonna 1992. (Smits, van den Beld, Aartsen & Schroots 2013, 335-343.)

Hollannissa asumisen kehittämiskohteeksi on otettu niin sanottu naapurustomalli, jossa palvelukeskuksen ympärille on luotu noin 200 metriä laaja palveluvyöhyke, joka on tarkoitettu erityisesti ikääntyneille ihmisille. Tällä vyöhykkeellä olevat asunnot ovat esteettömiä ja ikääntyneille soveltuvia ja ne sijaitsevat kävelymatkan päässä palvelukeskuksesta. Palveluvyöhyke on suunniteltu paikalliset olosuhteet ja tarpeet huomioiden. Asuntoihin on mahdollista saada myös ympärivuorokautista hoivaa. Palveluvyöhykkeen ulkopuolella on erilaisia hoiva-asuinalueita, joissa on mahdollista saada erilaisia asumiseen ja hoivaan liittyviä palveluita joko palveluvyöhykkeeltä tai erilaisilta organisaatioilta. Palvelukeskukset tarjoavat yhteisöllisiä aktiviteetteja, joista vastaa moni eri palveluntuottaja. Hoiva-asuinalueilla yhdistyy monen eri toimijan palvelut ja aktiviteetit, jotka helpottavat ikääntyneiden elämää ja parantavat hyvinvointia. (Välikangas 2009, 44-45.)

Eräs esimerkki naapurustomallista on seitsemästä kylästä koostuva 10 000 asukkaan Trynwalden, jossa ikääntyneille soveltuvat hoiva- ja hyvinvointipalvelut muodostavat kokonaisuuden. Yhtenä kulmakivenä on yhteisöllisyys, jos-

sa eri ikäpolvet pitävät huolta toisistaan. Tämän lisäksi kunnan kokoamat toimijat muodostavat palvelutarjonnan, joka vastaa ikääntyneiden kysyntään. Ikääntyneillä on myös oma tukihenkilönsä, jonka kanssa tehdään palvelutarpeen kartoitusta ja joka pitää yhteyttä kuntaan. Palveluvyöhykkeellä sijaitseva palvelukeskus tarjoaa sosiaalisia aktiviteetteja, mutta myös päivähoitoa ja hoivahotelliasumista. Palvelukeskuksen ympärillä on ikääntyneille soveltuvia asuntoja. Ikääntyneet ovat tyytyväisiä ja heillä on selkeä rooli oman hoivansa suunnittelussa. Hyvinvointiin liittyvien palveluiden tarve on kasvanut ja hoivapalveluiden vastaavasti vähentynyt. Taloudellisia säästöjä ei ole syntynyt, mutta kustannukset eivät ole myöskään kasvaneet. (Välikangas 2009, 46.)

4 SOSIOKULTTUURINEN TOIMINTA JA INNOSTAMINEN

Kulttuuri on sekoitus arvoja, uskomuksia, normeja, symboleja ja opittua käyttäytymistä. Kulttuuri on myös yleinen elämäntapa tai tapa, jolla tietty ihmisryhmä käyttäytyy. Kulttuuri ei ole pysyvää, vaan se muuttuu sukupolvelta toiselle ja vuosisadasta toiseen. Kulttuurin ominaispiirteet ja normit muokkaavat tapaamme ajatella, sekä miten reagoimme tai osoitamme tunteitamme erilaisissa tilanteissa. (Eshun & Gurung 2009, 3-4.)

Sosiokulttuurisuudella tarkoitetaan sosiaalista kontekstia, joka sitoo ikääntyvän ihmisen elämänkulun ja -historian sekä ikääntymisen paikat ja yhteiskunnan vuorovaikutukselliseen yhteyteen. Ikääntyneen ihmisen kokonaisuus muodostuu hänen elämänkulkunsa lisäksi siitä yhteiskunnan historiallisesta ajasta ja kulttuurista, jossa hän on elänyt. Sosiokulttuurisuudessa pyritään ymmärtämään näitä ikäihmisten voimavaroja, kokemuksia, ikääntymisen paikkoja ja erilaisia tapoja. Ikäihmiset nähdään aktiivisina toimijoina muun muassa kotona, yhteisöissä, palvelu- ja toimintajärjestelmissä sekä yhteiskunnassa. Tarkastelun kohteena ovat myös erilaiset ikäkäsitykset, ikääntymisen monimuotoisuus ja ikätiedon kokonaisuus yhteiskunnassa. (Hakonen 2008, 33-34.)

Sosiokulttuurisuus on ajattelu- ja toimintamallien muuttamista sekä niiden arviointia ja kritiikkiä. Sosiokulttuurisella toiminnalla korostetaan yksilöllisten ja sosiaalisten prosessien vuorovaikutusta ja kulttuurista rakentumista, mikä puolestaan vahvistaa yksilöllisiä ja yhteisöllisiä voimavaroja. Sosiokulttuurisuutta on myös ikäpolitiikka, jonka tehtävänä on luoda hyvät edellytykset

ikäntymiselle ja tukea ikääntyneitä heidän elämänsuunnitelmissaan tarjoamalla vaihtoehtoja ja estämällä syrjäytymisen riskejä. Sosiokulttuurisuus tukee ikääntyneen omia voimavaroja ja toiminnallisuutta sekä vuorovaikutuksellisuutta. (Hakonen 2008, 34.)

Sosiokulttuurinen innostaminen sai alkunsa toisen maailmansodan jälkeen Ranskassa ja on sieltä varsinaisena ammattina levinnyt etenkin ranskan-, espanjan-, portugalil- ja italiantalkielisiin maihin. Myös Alankomaissa, Sveitsissä, Itävallassa, Unkarissa, Suomessa, Australiassa ja Uudessa Seelannissa on innostamisen koulutusta ja toimintaa. Pelkästään Ranskassa on yli 200 000 ammatillista innostajaa. Hei toimivat muun muassa kouluissa, vankiloissa, maahanmuuttajien ja vähemmistöjen parissa, mutta myös päiväkeskuksissa ja vanhainkodeissa. (Kurki 2011, 42.)

Innostamisella tarkoitetaan ihmisen tukemista ja kannustamista herkistymiseen ja itsetoteutukseen. Innostamisella herätellään ihmisen tietoutta, organisoimaan toimintaa ja saadaan ihmiset liikkeelle. Se myös lisää ihmisten välistä vuorovaikutusta sekä sosiaalista kommunikaatiota. Nämä kaikki yhdessä parantavat osaltaan ihmisen elämän laatua. (Kurki 2000, 19.)

Sosiokulttuurisessa innostamisessa pyritään siihen, että ihminen pystyisi näkemään tilanteensa ja lähtemään liikkeelle. Innostaminen myös yhdistää ihmiset, jonka jälkeen he voivat toimia yhdessä ja rakentaa inhimillisempää ja solidaarisempaa maailmaa. Sosiokulttuurista innostamista tapahtuu siis sekä yksilön että yhteisön tasolla. (Kurki 2011, 47.)

Aktiivisuus ja itsemääräämisoikeuden säilyttäminen takaavat onnellisen vanhuuden, siksi näiden asioiden tulee olla ikääntyneiden tukemisen keskiössä. Sosiaalisella innostamisella pyritäänkin lisäämään henkilön osallistumista oman elämänsä ja yhteisöjensä aktiiviseen ja tiedostavaan rakentamiseen. Innostaminen antaa elämän, motivoi toimintaan ja asettuu suhteeseen. Innostamisen perustana on osallistuminen. Osallistuminen puolestaan vaatii henkilöltä aloitteellisuutta ja vastuullisuutta, joten henkilö voi kaivata rohkaisemista ennen osallistumista. Ihannetilanteessa osallistuminen johtaa siihen, että henkilö kykenee rakentamaan omaa nykyisyytään ja tulevaisuuttaan suhteessa itseensä ja muihin. (Kurki 2007, 69-70.)

Itseään voi toteuttaa osallistumalla monenlaisiin erilaisiin rooleihin esimerkiksi järjestö- tai yhdistystyössä olemalla joko rivijäsen tai puheenjohtaja tai tilaisuuksissa ja tapahtumissa paikalle saapuja tai kahvinkeittäjä. Jokainen voi itse määrittää sen, miten paljon on valmis antamaan aikaansa ja miten sitoutunut on toimintaan. Osallistumisen tasoja onkin monenlaisia, joista jokainen löytää omansa. Osan roolina on olla kuuntelija tai katselija, toinen sitoutuu vastuullisempiin tehtäviin. Yleensä vastuullisempia tehtäviä otetaan kuitenkin jonkun toisen suosituksesta. (Haarni 2010, 99.)

Yeungin (2004; 2005) mukaan osallistumisen motiiveille on neljä erilaista ulottuvuutta, jotka ovat *antaminen – saaminen, läheisyys – etäisyys, jatkuvuus – uuden etsintä* sekä *toiminta – pohdinta*. Vapaaehtoistyö on yleensä *antamista* ja auttamisenhalu motivoi monia. Toisaalta osallistumalla erilaisiin asioihin tekijä myös saa siitä jotakin itselleen. Vapaaehtoistyö koetaankin palkitsevaksi. Mielekäs ja arvojen mukainen *toiminta* houkuttaa, mutta saa myös *pohtimaan* omaa ja muiden elämää. Tutun aihepiirin parissa toimiminen tuo *jatkuvuutta* arkeen, mutta toisaalta uudenlaisten kiinnostavien asioiden löytäminen ja *etsiminen* on innostavaa ja opettavaista. Vapaaehtoistoiminta on myös toimimista muiden ihmisten kanssa, mikä voi luoda *läheisiä* ihmissuhteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toisaalta tietynlaisessa vapaaehtoistoiminnassa täytyy myös osata ottaa riittävästi *etäisyyttä*. (Haarni 2010, 148-159.)

Eräs osallistumisen muoto on kokemusasiantuntijuus. Kokemusasiantuntijat osallistuvat palvelutoimintaan ammattilaisten rinnalla, tukien ja kuunnellen asiakasta, ja toimivat asiakkaan ja palvelujärjestelmän välisenä tulkkina. Kokemusasiantuntijoita käytetään myös varsinaisessa asiakastyössä muun muassa ryhmien ohjaajina tai organisaation asiakas-kehittäjinä. (Toikko 2012, 163.)

Myös Suomessa sosiokulttuurista innostamista on sovellettu vanhustyössä tietoisesti. Erilaiset hankkeet ja projektit eri puolella Suomea ovat hyödyntäneet sosiokulttuurista innostamista ja pyrkineet sitä kautta lisäämään ikäihmisten osallistumista, hyvinvointia sekä omatoimisuutta. (Kurki 2007, 76-77.)

Ihmisten pitkäikäisyyden taustalla ovat geneettisten ja ekologisten syiden lisäksi monet sosiaaliset seikat. Tällaisia ovat muun muassa persoonallisuus-

teen, älykkyyteen, aktiivisuuteen, mielentilaan, sopeutumiseen, sosiaalisiin kontakteihin ja käyttäytymiseen liittyvät seikat. Myönteistä asennetta, sosiaalisia suhteita ja aktiivisuutta voidaan ikäihmistenkin parissa tukea sosiaalikasvatuksella. Ikäihmisten parissa tehtävässä sosiaalikasvatuksen on kuitenkin omat haasteensa. Sellaisia ovat esimerkiksi kuoleman ymmärtäminen osana normaalia elämää, aktiivisuuden ylläpito liikkumalla, ahdistuksen, stressin ja jännitteiden välttäminen, älykkyyttä ylläpitävän ja haastavan toiminnan jatkaminen, terveellisten elintapojen sekä päihteiden ja lääkkeiden väärinkäytön välttäminen sekä onnettomuuksien ja tapaturmien välttäminen kotona. (Kurki 2007, 79-80.)

On tärkeää, että ikääntynyt säilyttää hallinnantunteen ruumiiseensa, sieluunsa ja koko elämänsä mahdollisimman pitkään. Sosiokulttuurisen innostamisen tarkoitus ikäihmisten parissa onkin mahdollistaa se, että yksilöt ja yhteisöt ovat toimijoina omassa elämässään ja kehityksessään. Ihmisten tulee saada toteuttaa itseään, osallistua yhteiskuntaan ja tulla kuulluksi myös vanhemmalla iällä. (Kurki 2007, 81-83.)

Kunnallisessa sosiaalipolitiikassa asukkailla on vuonna 2015 annetun kuntalain 27 §:n mukaan perusteella edellytys osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Mahdollisuus osallistumisella ja vaikuttamisella taataan muun muassa valitsemalla asukkaita kunnan toimielimiin, tiedottamalla kunnan asioista tai kysymällä asukkaiden mielipiteitä ennen päätöksentekoa. Esimerkiksi kuntien vanhusneuvostot kehittyvät jatkuvasti, kun niihin saadaan uusia, aktiivisia ikäihmisiä mukaan. Vanhainkoteissa, palvelutaloissa ja palvelu- ja virkistyskeskuksissa voidaan muodostaa asukas- tai asiakasneuvostoja, jotka käsittelevät yksikön toimintaan liittyviä asioista. (Kananoja, Niiranen & Jokiranta 2008, 196.)

Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa ikääntyneillä oli mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa Hyvinvointiasema Väentuvan toimintaan kertomalla omista kokemuksistaan ja omia kehitysehdotuksiaan teema- ja ryhmähaastatteluissa. Tutkimuksen keskeisenä kysymyksenä oli ikääntyneiden hyvinvointi, jonka lisäämiseen Väentupakin toiminnallaan pyrkii.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Hyvinvointiasema Väentupa on toiminut vuodesta 2015 joka arkipäivä Kettumäen palvelukeskuksen yhteydessä. Väentuvan 4.toimintavuosi käynnistyi alkuvuodesta 2018, ja toiminnan hiljalleen vakiinnuttua, Väentupa halusi kartoittaa asiakkaidensa mielipiteitä Väentuvan toiminnasta sekä kysyä heiltä mahdollisia kehitysehdotuksia.

Tämä tutkimus toteutettiin haastattelututkimuksena, joka koostui 22 eri henkilön teemahaastattelusta sekä 4 henkilön ryhmähaastattelusta. Teemahaastattelussa käytettiin apuna haastattelulomaketta, joka toimi myös ryhmähaastattelun runkona. Haastattelulomaketta laadittaessa pohjana toimivat tutkimuskysymykset, jotka on esitelty myöhemmin.

5.1 Haastattelututkimus

Tutkimushaastattelu poikkeaa tavallisesta haastattelusta siten, että siinä haastattelija haluaa saada kaipaamaansa tietoa haastateltavalta. Haastattelulla on siis tietty ennalta määrätty tarkoitus ja osallistujilla omat roolinsa. Aloitteentekijänä on tutkija, joka usein määrittelee ja ohjaa keskustelun puheenaiheet. Ennen kaikkea tutkimushaastattelua ohjaa tutkimuksen tavoite. (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 46-47.)

Haastattelutilanne vaati erityisen aloituksen ja lopetuksen, jotka määrittävät sääntöjä ja marssijärjestystä sekä osoittavat lopuksi, että haastattelija on saavuttanut haastattelulle asettamansa tavoitteet. Alussa tunnelmaa voidaan rentouttaa juttelemalla hetki jostakin arkipäiväisestä, jonka jälkeen voidaan luontevammin siirtyä itse asiaan. Haastateltavalle on hyvä kertoa tulevan haastattelun sisällöstä ja siitä, mitä tutkimuksessa haetaan. Haastattelun päätteeksi haastateltavalle on hyvä kertoa siitä, mitä jatkossa tapahtuu. Lisäksi tärkeää on kiittää haastateltavaa osallistumisesta sekä arvokkaan tiedon jakamisesta. (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 48-50.)

Tutkimushaastattelu rakentuu kysymysten ja vastausten varaan. Tutkimushaastattelun sekvenssi on yleensä kysymys + vastaus + kiittäminen + uusi kysymys. Näin keskustelu rakentuu luontevasti. Haastattelijan kiittäminen vastauk-

seen on tärkeää, jottei haastattelusta muodostu kuulustelumainen. Kuittaus myös viestii, että haastateltavan vastaus on riittävä. (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 50-54.)

Haastattelu on Ruusuvuoren ja Tiittulan (2017, 54-56) mukaan ennen kaikkea vuorovaikutusta. Yleistä on, että haastattelija antaa keskustelun aikana haastateltavalle palautetta hänen vastauksistaan. Palaute kannustaa haastateltavaa jatkamaan puhetta. Kannustusta tarvitaan etenkin silloin, kun haastateltava on epävarma. Lisäksi haastateltava saattaa johdatella keskustelua eteenpäin tekemällä itse vastauksia kysymyksiinsä, jotka haastateltava sitten vahvistaa.

Leinosen, Otonkorpi-Lehtorannan ja Heiskasen (2017, 88-89) mukaan laadullisella haastattelulla tarkoitetaan haastattelutilannetta, jossa ollaan kiinnostuttu haastateltavan kertomuksista, näkemyksistä ja kokemuksista. Tutkijan tehtävänä on tämän jälkeen tehdä tulkintoja saamistaan vastauksista. Laadulliset haastattelut voivat olla hyvin strukturoituja tai rakenne voi puuttua kokonaan. Teemahaastattelut on strukturoitujen tai strukturoimattomien haastatteluiden välimaastossa. Teemahaastattelussa kysymykset ja niiden järjestys voivat vaihdella, mutta tietyt teemat tulevat aina käsitellyiksi. Menetelmää valitessa tutkijan tulee tietää, mitä hän haluaa selvittää ja miksi. Tämän jälkeen arvioidaan haastattelua oikeana aineistokeruumenetelmänä sekä sitä, millainen haastattelumenetelmä tutkimusongelman selvittämiseen sopii.

5.1.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelun ideana on saada keskustelunomaisessa tilanteessa haastateltavalta kaivattuja tietoja erikseen määritellystä aiheesta. Teemahaastatteluja käytetään Suomessa paljon sen yksinkertaisuuden ja tehokkuuden vuoksi. (Eskola & Vastamäki 2015, 27-28.)

Eskolan ja Vastamäen (2015, 28-29) mielestä haastateltavaksi suostumiselle on kolme eri kriteeriä. Ensimmäinen on haastateltavan halu ilmaista asiasta oma mielipiteensä. Haastateltava voi jopa kokea, että osallistuminen tutkimushaastatteluun parantaa hänen mahdollisuuttaan vaikuttaa asioihin. Toiseksi haastateltavaa motivoi halu kertoa omista kokemuksistaan. Halun taust-

talla voi olla joko kokemuksen jakaminen muille samassa tilanteessa oleville tai sitten hieman minäkeskeisempi halu jakaa omia ajatuksiaan. Kolmas syy voi olla hyvä kokemus jostakin toisesta tieteellisestä tutkimuksesta.

Teemahaastattelulla on nimensä mukaisesti jokin ennalta määrätty teema tai aihepiiri. Tässä haastattelutyypissä kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. Haastattelijan tehtävänä on varmistaa, että kaikki teema-alueet tulevat käytyä keskustelun aikana läpi. Apunaan hän voi käyttää tukilistaa käsiteltävistä aiheista. Teemahaastattelun ohella muita haastattelutyyppejä ovat puolistrukturoitu tai avoin haastattelu. Puolistrukturoidulla haastattelulla tarkoitetaan sitä, että kaikille haastateltaville esitetään samat kysymykset, joihin haastateltava voi vastata omin sanoin. Avoin haastattelu puolestaan muistuttaa eniten tavallista keskustelua, jossa haastattelija ja haastateltava keskustelvat tietystä aihe-alueesta, mutta kaikkien haastateltavien kanssa eivät toistu samat teema-alueet. (Eskola & Vastamäki 2015, 29.)

Teemahaastattelun aiheita ja kysymyksiä pohdittaessa on olennaista miettiä tutkimusongelmaa, johon on hakemassa vastauksia. Tutkimusongelma sitoo kokonaisuuden yhteen ja myös oikeuttaa kysymysten esittämisen. Tutkimusongelman lisäksi teemoja ja kysymyksiä voi etsiä kirjallisuudesta, muista vastaavista tutkimuksista ja teorioista. Lisäksi teemoja ja kysymyksiä syntyy myös pohtimalla luovasti, mitä oikeastaan olisi hyvä kysyä. (Eskola & Vastamäki 2015, 35.)

Eskolan ja Vastamäen (2015, 36-37) mukaan haastattelun tarkoitus on olla keskustelu, eikä haastattelijalla kannata olla pitkiä kysymyslistoja, joita hän noudattaa orjallisesti. Keskustelun eteenpäin viemiseksi on hyvä pohtia joukko kysymyksiä, joita haastattelija voi tarvittaessa esittää. Teemarunko auttaa haastattelijaa muistamaan kaikki ne teemat, joista haastateltavan kanssa tulisi puhua.

5.1.2 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelua on käytetty tiedonkeruumenetelmänä jo 1930-luvulta alkaen etenkin markkinointitutkimuksissa, joissa esimerkiksi eri tuotteiden mielikuvia testataan ryhmähaastatteluissa. Ryhmähaastattelut koetaan taloudelli-

siksi, sillä yhdellä kertaa saadaan usean eri henkilön mielipide. (Pietilä 2017, 112.)

Ryhmähaastattelussa tutkimuskysymykset voidaan suunnata suoraan tietylle ryhmälle joko heidän yhteiskunnallisen asemansa, elämäntapansa ja kokemustensa tai elämäntapansa ja mieltymystensä perusteella. Ryhmät voivat koostua myös kaikista edellä olevista. Tutkijan tehtävä on päättää, haluaako hän tutkia ryhmän jakamia käsityksiä ja mielipiteitä vai erilaisia näkemyksiä ja argumentaatiota. (Pietilä 2017, 119.)

Ryhmä kannattaa muodostaa siten, että osallistujilla on riittävästi kokemusta ja näkemystä keskusteltavasta aiheesta. Toisilleen vieraat osallistujat vaativat alkuun niin sanotun totutteluvaiheen ennen kuin varsinainen keskustelu voi alkaa. Ennestään tutut ihmiset eivät tätä totutteluvaihetta tarvitse, mutta heidän välillään voi olla sanatonta viestintää tai yhteisiin kokemuksiin viittaavaa huumoria tai ironiaa, joka ei avaudu ulkopuolisille. Tämä vaatii tutkijalta keskustelun tarkkaavaista seuraamista, jotta hän voi tarvittaessa esittää selventäviä kysymyksiä. (Pietilä 2017, 120.)

Pietilän (2017, 123) mukaan ryhmähaastatteluun valmistautuessa on syytä miettiä etukäteen tarkat kriteerit osallistujille. Tämä on tärkeää etenkin silloin, kun tutkija ei itse järjestä osallistujia, vaan ne tulevat jonkin toisen tahon esimerkiksi yhdistyksen kautta. Tällöin on riski, että ryhmään valikoituvat helposti tavoitettavissa olevat henkilöt, jotka eivät välttämättä täytyä kriteereitä.

Ryhmäkeskustelun pohjana tutkija käyttää teemarunkoa, joka ohjaa keskustelua. Valmistautuessa on myös syytä miettiä keskustelun tallentamista. Äänitalenne riittää tutkimuksissa, joissa vuorovaikutusta ei eritellä yksityiskohtaisesti. Mikrofonin sijoittaminen ja mahdolliset taustäännet on hyvä huomioida etukäteen. (Pietilä 2017, 1124-125.)

5.1.3 Ikääntyneiden haastattelu

Ikääntyneitä haastateltaessa on kiinnitettävä huomiota siihen, että edes hyvin iäkäs ihminen ei aina miellä itseään vanhaksi. Iäkkäitä haastateltaessa pitääkin huomioida se, kuka on vanha missäkin tilanteessa. Haastattelijalla ja haas-

tateltavalla voi olla hyvin erilainen käsitys siitä, millainen ihminen on iäkäs. Haastattelijan voi olla vaikeaa samaistua ikääntyneen ihmisen kokemus- tai ajatusmaailmaan, jos itsellä ei ole kokemusta vanhuudesta. Toisaalta nyky-yhteiskunnassa vanhuuteen liitetään paljon negatiivisia piirteitä, jolloin kukaan ei halua tulla miellettyksi vanhaksi. Varsinkin itsenäisesti pärjäävät hyväkuntoiset ikääntyneet eivät tunnista itseään stereotyyppiseksi vanhukseksi. (Lumme-Sandt 2017, 297-298.)

Lumme-Sandtin (2017, 298-299) mielestä vanhat ihmiset niputetaan yhteen muistamatta, että vanhuus voi kestää jopa 30-40 vuotta. Samaan ryhmään saattaa kuulua siis 65- ja 90-vuotiaita, jotka edustavat aivan eri sukupolvea. Näiden sukupolvien terveydentila ja toimintakyky ovat hyvin erilaisia ja he myös suhtautuvat asioihin hyvin eri tavoin. Siksi ikääntyneitä haastateltaessa olisikin tärkeää saada tulokset kattamaan kaiken ikäisiä vanhuksia.

Ikääntyneiden joukossa voi ilmetä fyysisiä ja psyykkisiä rajoitteita, jotka vaikuttavat haastatteluun. Silti haastattelijan ei kannata esimerkiksi korottaa ääntään, ellei hän tiedä varmasti, että haastateltavan kuulo on heikentynyt. Kasvokkain keskustelu on huonokuuloiselle puhelinkeskustelua helpompaa. Ikääntyneiden kohdalla kannattaa huomioida myös tila, jossa haastattelut toteutetaan. Esimerkiksi kahvila tai muu äänekäs tai kaikuva tila voi haitata haastateltavan kuulemistä. Sen sijaan huononäköisyys on harvoin este haastattelulle. (Lumme-Sandt 2017, 301-302.)

Muistisairaiden haastattelemista on pidetty aiemmin epäeettisenä, mutta viime vuosina on huomattu, että heitäkin voi haastatella onnistuneesti. Koska muistisairaiden määrä kasvaa koko ajan, ei heitä voi sulkea kokonaan tutkimusten ulkopuolelle. Myös muistisairailla on oikeus tuoda omat näkemyksensä esiin ja he ovat aktivoituneet ajamaan omaa asiaansa. Ensisijaisesti haastatellaan aina muistisairasta itseään, mutta asiamiestä voidaan haastatella tilanteessa, jossa on tarkoitus saada faktatietoa. Muistisairaus saattaa joskus tulla ilmi vasta haastattelutilanteessa. Muistisairaahan haastattelemisen vaatii paneutumista ja valmisteluja sekä runsaasti aikaa. Luottamuksellinen suhde haastattelijan ja haastateltavan välille luodaan muun muassa tutulla ympäristöllä, katsekontaktilla, aktiivisella kuuntelulla, rauhallisuudella ja yksinkertaisilla kysymyksillä. Haastateltavalla voi olla vaikeuksia puheentuotossa, jolloin apuna

voidaan käyttää muun muassa kuvia. Toisinaan haastattelukertoja tarvitaan useita. (Lumme-Sandt 2017, 302-303.)

Lumme-Sandin (306-307) mukaan ikääntyneitä on helppo saada mukaan haastatteluihin, sillä heillä on enemmän aikaa ja he myös arvostavat sitä, että heidän mielipidettään kysytään. Haastattelijan on syytä miettiä etukäteen miten tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta kerrotaan ikääntyneille. Tutkimuksen tavoitteet ja toteutustapa on esitettävä ymmärrettävästi ja apuna voidaan käyttää haastateltavalle annettavaa paperia, jossa tutkimuksen tarkoitus kerrotaan.

5.2 Tutkimuskysymykset

- Mitä hyötyä asiakkaat kokevat saavansa Hyvinvointiasema Väentuvassa käymisestä?
- Mikä asiakkaille on tärkein tai tärkeimmät syyt Väentuvassa käymiselle?
- Onko Väentupa tuonut muutoksia asiakkaiden hyvinvointiin?
- Miten Väentupa voisi lisätä asiakkaiden hyvinvointia?
- Haluaisivatko asiakkaat itse olla mukana tuottamassa sisältöä Väentupaan tai muulla tavalla vaikuttaa Väentuvan viikko-ohjelmaan?

5.3 Haastattelulomake

Haastattelulomaketta laadittaessa on kysymyksiä tehtäessä ja muotoiltaessa oltava huolellinen. Kysymyksistä riippuu pitkälti koko tutkimuksen onnistuminen. Kysymykset tulee muotoilla siten, että vastaaja ymmärtää ne samalla tavalla kuin ne laatinut tutkijakin. Väärinymmärretty kysymys antaa vääränlaisia vastauksia. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia, vaan sanamuodoissa täytyy olla tarkka ja kysymysten oltava yksiselitteisiä. (Valli 2015, 85.)

Vallin (2015, 85) mukaan kysymykset rakentuvat tutkimusongelman ja tutkimuksen tavoitteiden ympärille. Aineisto kerätään vasta näiden seikkojen täsmennettyä, jotta haastateltavilta saadaan tutkimuksen kannalta oikeaa tietoa. Haastattelututkimuksen etu on, että haastattelijasta pystyy lukemaan haastateltavan ilmeistä, jos tämä ei ymmärrä kysymystä. Lisäksi haastattelijasta voi kertoa lisää tutkimuksen taustoista ja tarkoituksesta. Tämä lisää haastateltavan motivaatiota ja parantaa tutkimusaineiston laatua. Lisäksi haastattelun aikana

haastattelija voi havainnoida haastateltavaa ja tehdä tästä merkintöjä. (Valli 2015, 92.)

Tässä tutkimuksessa haastattelulomake on laadittu siten, että kysymykset ovat nopeita ja helppoja esittää vastaajalle. Haastattelu ei vie haastateltavalta liikaa aikaa, vaan tarvittavat vastaukset on mahdollista kerätä haastateltavalta noin 10-15 minuutissa. Koska haastatteliijoita on vain yksi, lyhyet haastattelut mahdollistavat useamman mielipiteen keräämisen, jolloin aineistosta saadaan kattavampi ja laajempi. Haastattelulomake löytyy liitteistä numerolla 1.

Haastattelulomakkeessa on kaksi taustietoja kysyvää kysymystä, jotka ovat sukupuoli ja ikä. Näin vastaukset voidaan jaotella tarvittaessa myös sukupuolittain ja ikäryhmittäin, jotta voidaan analysoida onko näiden välillä eroja. Ikäryhmiä on neljä erilaista, alle 65-vuotiaat, 65-74-vuotiaat, 75-85-vuotiaat ja yli 85-vuotiaat.

Tämän jälkeen haastattelulomakkeessa on kuusi avointa kysymystä. Näillä kysymyksillä kartoitetaan kuinka usein vastaaja käy Väentuvassa, vastaajan syitä käydä Väentuvassa, kenelle Väentupa on vastaajan mielestä tarkoitettu, miten Väentupa palvelisi häntä paremmin, miten Väentupa voisi lisätä vastaajan hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään sekä onko vastaajalla kehitysehdoituksia ja haluaako hän olla mukana tuottamassa sisältöä Väentupaan tai vaikuttaa muuten sen ohjelmaan.

Näiden kysymysten avulla saadusta aineistosta on tarkoitus koota vastaukset tutkimuskysymyksiin sekä selvittää sitä, pystyykö Väentupa lisäämään omalla tarjonnallaan asiakkaidensa hyvinvointia sekä innostaako se osallistumaan mukaan toimintaan ja toiminnan tuottamiseen. Aineistosta etsitään yhtäläisyyksiä teoriaosuudessa esille tulleisiin ikääntyneiden hyvinvointia lisääviin seikkoihin sekä samalla peilataan sitä myös sosiokulttuuriseen innostamiseen ja osallistumiseen.

5.4 Aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna teemanhaastatteluna Hyvinvointiasema Väentuvan asiakkaille marraskuun 2017 aikana. Haastattelua varten oli

laadittu haastattelulomake, joka sisälsi kysymyksiä, joihin haastateltava vastasi omin sanoin. Haastattelut etenivät sekvenssillä kysymys + vastaus + kiittäminen + uusi kysymys. Haastattelija käytti haastatteluissa tarvittaessa keskustelusta poimittuja apukysymyksiä tai esitti johdattelevia päätelmiä, jotka haastateltava pystyi vahvistamaan tai kieltämään, jos haastateltavan oli muuten vaikea ilmaista asiasta omaa mielipidettään. Jokaiselle haastateltavalle kerrottiin tutkimuksen taustoista ja jatkosta. Haastattelut toteutettiin Hyvinvointiasema Väentuvan tiloissa. Yhden haastattelun kesto oli noin 10-15 minuuttia ja yhteensä haastatteluja tehtiin 22 kappaletta. Haastateltavien joukossa oli myös yksi muistisairas henkilö, joka osallistui haastatteluun yhdessä puolisonsa kanssa. Haastateltava puolisoineen kertoi muistisairaudesta ennen varsinaista haastattelua, mutta varsinaiseen keskusteluun sillä ei tuntunut olevan vaikutusta. Väentuvan asiakkaita haastateltaessa ei tullut esille minkäänlaisia ikääntymisen aiheuttamia ongelmia, jotka olisivat haitanneet tai tehneet haastattelusta haasteellisen. Päinvastoin ikääntyneet olivat osallistuneet tutkimukseen mielellään ja kertoivat mielipiteitään reippaasti.

Haastattelija oli paikalla Väentuvassa useana eri marraskuun päivänä, jotta haastateltavia saataisiin mahdollisimman paljon. Haastatteluajankohdat ajoitettiin mahdollisimman erilaisien tilaisuuksien ja tapahtumien yhteyteen, jotta haastatteluun valikoitui aktiivisia kävijöitä, mutta myös niitä, jotka käyvät Väentuvassa vain tietyissä tilaisuuksissa. Haastatteluista ja haastattelijan läsnäolosta oli tiedotettu Väentuvan kävijöille etukäteen. Haastattelija kysyi kävijöitä mukaan tutkimukseen suoraan paikan päällä ja haastattelut toteutettiin samantien. Suurin osa haastatteluista toteutettiin Väentuvan tiloissa, joko kahdenkeskisenä keskusteluna tai niin, että saman pöydän ääressä oli useampi haastateltava, jotka haastateltiin vuorotellen. Tällöin myös muut pöydässä olevat kuulivat keskustelun, mutta tämä ei tuntunut haittaavan haastateltavia, eikä kukaan haastateltavista pyytänyt saada keskustella haastattelijan kanssa kahdestaan. Haastatteluun oli tarkoitus valikoida hyvin erilaisia ja eri-ikäisiä Väentuvan kävijöitä, jotta varmistetaan, että mielipiteitä saadaan kerätyksi mahdollisimman laajalta joukolta, eikä vain aktiivisimmilta kävijöiltä. Hiljaisempina aikoina haastattelija kysyi jokaiselta Väentuvan asiakkaalta halukkuutta osallistua haastatteluun. Ruuhkaisimpina aikoina haastateltava kertoi esimerkiksi ennen tilaisuuden alkua tekemästään tutkimuksesta ja pyysi kaikkia ha-

lukkaita jäämään haastateltavaksi tilaisuuden jälkeen. Loppuen lopuksi haastattelujen tekeminen sujui hyvin ja haastattelut oli tehty neljänä eri päivänä.

Yksilöhaastattelujen lisäksi toteutettiin yksi ryhmähaastattelu marraskuussa 2017. Ryhmähaastattelu tehtiin yksilöhaastatteluiden jälkeen ja ryhmään osallistui neljä henkilö, joita ei oltu haastateltu yksittäin. Ryhmässä oli paikalla kolme naista sekä yksi mies. Ryhmähaastattelun pohjana käytettiin samaa haastattelulomaketta, mutta keskustelu käytiin vapaasti ja siten, että ryhmä kävi vuoropuhelua keskenään. Haastattelijalla oli ryhmässä kuuntelijan ja keskustelua eteenpäin vievän rooli. Ryhmäkeskustelu kesti noin puoli tunti ja se toteutettiin rauhallisessa kokoustilassa. Palveluohjaaja Kati Kunnaala mietti ryhmähaastatteluun sopivat henkilöt omista kontakteistaan ja kutsui heidät henkilökohtaisesti mukaan haastatteluun. Kaikki ryhmään osallistuneet olivat Väentuvan vakiokävijöitä.

5.5 Haastatteluaineiston käsittely ja analysointi

Tutkimusaineiston läpikäynti alkaa aineistossa esille tulleiden asioiden kuvauksella. Kuvauksessa tutkija tuo mahdollisimman vähän itseään esiin, vaikka haastattelu yleensä käydäänkin dialogina. Haastatteluja ei esitetä kuvauksessa kokonaan, vaan tutkija tekee aineistosta valintoja sen mukaan, mikä kuuluu tutkimuksen piiriin. Tähän vaiheeseen tulee käyttää riittävästi aikaa, jotta kaikki oleellinen tulee kuvatuksi. Kuvaus tehdään haastateltavan käyttämällä kielellä ja myös suorat lainaukset ovat sallittuja. Aineistosta tiivistetään kaikki oleellinen ja syntynyt kuvaus voi olla kerronnallinen. (Laine 2015, 42.)

Kuvauksen jälkeen aineistosta pyritään muodostamaan merkityskokonaisuuksia, jotka ovat tutkittavan ilmiön eri puolien ja niiden välisten suhteiden ymmärtämistä. Merkityskokonaisuudet järjestyvät tutkimuskysymysten mukaan ja tutkija nostaa esiin ne puolet, jotka ovat niille oleellisia. Aineistosta jäsenellään merkityskokonaisuuksia tutkimuskysymysten puitteissa. Analyysivaiheessa tutkija kääntää kuvauksen omalle kielelleen tutkimusaineistoa köyhdyttämättä. (Laine 2015, 43-45.)

Analyysistä siirrytään synteesiin, jossa luodaan kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä. Eri merkityskokonaisuudet tuodaan yhteen, jolloin niistä muodostuu

kokonaisverkosto. Tämän jälkeen saatuja tuloksia tarkastellaan ja tutkimusprosessia arvioidaan. Onnistunut tutkimus auttaa ymmärtämään tutkittua ilmiötä paremmin kuin ennen tutkimuksen alkua. (Laine 2015, 46-49.)

Kaikissa haastatteluissa käsiteltiin samoja aihepiirejä, joten aineiston käsittely tehtiin teemoittain. Moilasen ja Rähän (2015, 61) mukaan teemoittamisella tarkoitetaan aineiston pelkistämistä etsimällä olennaisimmat asiat. Teemat auttavat löytämään merkitykset. Kyseessä on aineistolähtöinen lähestymistapa, jossa teemoitus voidaan tehdä tutkijan kysymysten kautta. Tällöin teema koostuu niistä asioista, joista haasteltava kulloisenkin kysymyksen kohdalla puhui.

Koska teemahaastatteluissa käytettiin haastattelulomaketta, joka oli myös ryhmähaastattelun pohjana, oli aineisto helppo käsitellä kysymyskohtaisesti ja jakaa erilaisiin teemoihin. Vaikka ryhmähaastattelussa keskustelu oli teemahaastatteluista rönsyilevämpää, tulivat kaikki teemat käsitellyksi myös siinä. Toisaalta ryhmäkeskustelu nosti esiin asioita, joita teemahaastatteluissa ei tullut. Ryhmä muun muassa teki vertailua Väentuvan ja muiden ikäihmisten kokoontumispaikkojen välillä sekä pohti yhdessä, miten miehet saataisiin aktiivisemmin mukaan Väentuvan toimintaan. Ryhmässä myös syntyi enemmän kehitysehdotuksia ja –ideoita.

Yksilöhaastatteluja ei nauhoitettu, vaan haastattelijat kirjasi haastateltavan vastaukset ylös haastattelulomakkeeseen. Sen sijaan ryhmähaastattelu äänitettiin ja nauhoite litteroitiin. Ryhmähaastatteluäänitteen kesto oli 26 minuuttia. Litteroitua tekstiä tuli 6 sivua. Litteroidussa tekstissä ei tule esiin haastateltavien nimiä, mutta jokainen haastateltava on merkitty tekstiin erikseen. Haastateltavilla on tunnukset H1, H2, H3 ja H4 sillä perusteella missä järjestyksessä he puhuvat haastattelun aluksi. Yksittäisen haastateltavan puhetta voidaan siis seurata ja analysoida litteroinnin perusteella.

Teemahaastatteluiden tiedot on koottu Excel-taulukkoon kysymyksittäin ja niistä on laskettu tilastollisia lukumääriä sekä tehty taulukoita. Haastatteluaineistoa säilytetään vain analysoinnin ja tutkimustyön ajan, jonka jälkeen lomakkeet ja äänite tuhoetaan.

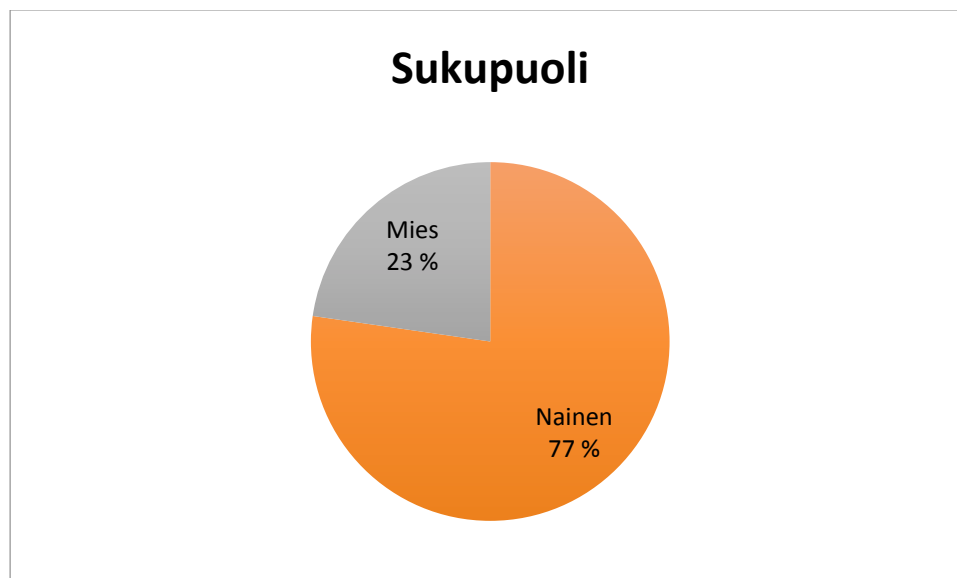
6 TULOKSET

Seuraavassa esitellään teemahaastatteluiden ja ryhmähaastattelun avulla saatuja vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tulokset esitellään kysymyskohtaisesti sekä siten, että teema- ja ryhmähaastatteluiden tulokset esitetään erikseen.

6.1 Teemahaastattelu

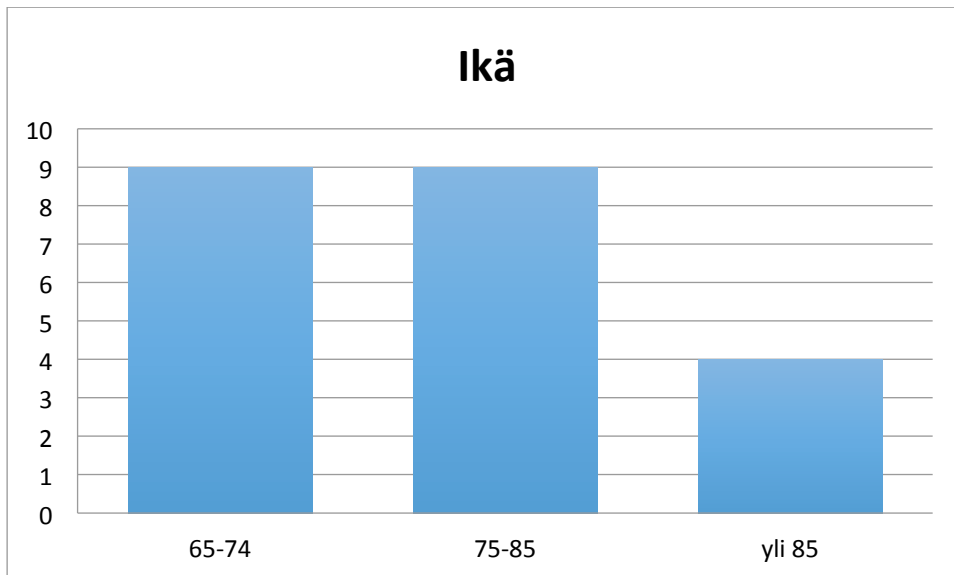
6.1.1 Taustatiedot

Teemahaastatteluun osallistui 22 henkilöä, joista 17 oli naisia ja 5 miehiä. Yli kolme neljästä haastateltavasta oli siis naisia, mutta tämä kuvaa myös Väentuvan sukupuolijakaumaa yleisesti. Prosenttiosuuksien jakautuminen esitetään kuvassa 1. Lähes kaikki haastatteluiden aikana Väentuvassa käyneet miehet haastateltiin, joten heidän osuutensa kävijämäärästä on huomattavasti naisia pienempi.



Kuva 1. Teemahaastatteluun vastanneiden sukupuolijakauma.

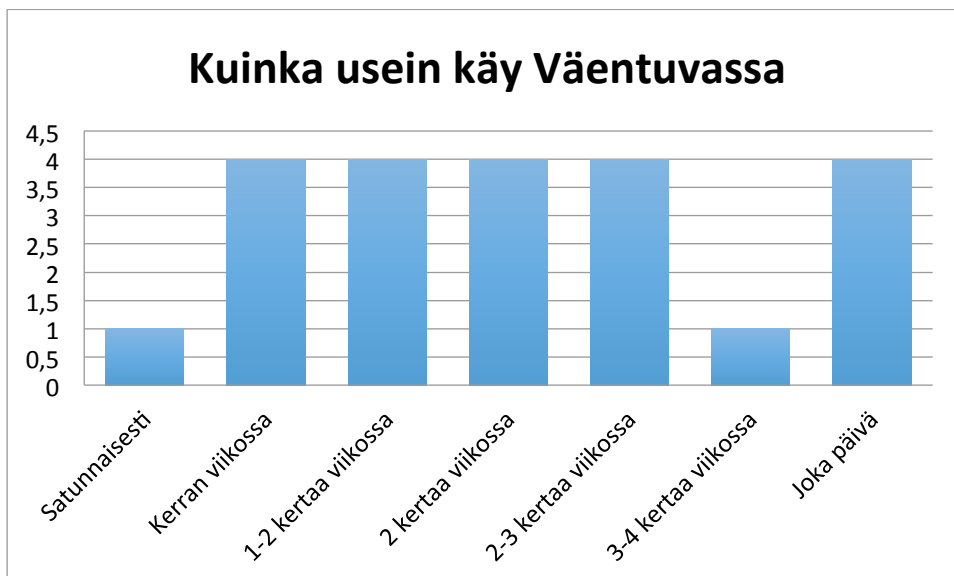
Kaikki teemahaastateltavat olivat iältään yli 65-vuotiaita. 41 prosenttia vastaajista oli 65-74-vuotiaita, 41 prosenttia 75-85-vuotiaita ja 18 prosenttia yli 85-vuotiaita. Ikäjakauma on esitetty seuraavalla sivulla olevassa kuvassa 2.



Kuva 2. Teemahaastatteluun vastanneiden ikäjakauma.

6.1.2 Käyntitiheys

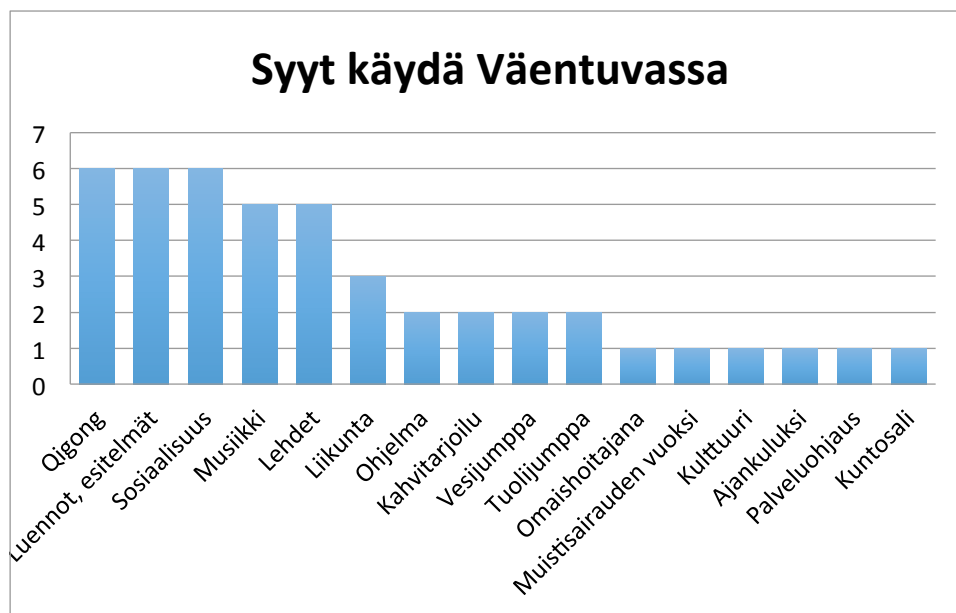
95 prosenttia teemahaastateltavista kertoi käyvän Väentuvassa vähintään kerran viikossa. Vain yksi teemahaastateltava kertoi käyvän Väentuvassa vain satunnaisesti. Yli puolet haastateltavista käy Väentuvassa vähintään kaksi kertaa viikossa. Kerran viikossa, 1-2 kertaa viikossa, 2 kertaa viikossa, 2-3 kertaa viikossa ja joka päivä kävijöitä oli kaikkia 4 kappaletta eli yhteensä 20 kappaletta vastaajista. Käyntitiheys on esitetty kuvassa 3.



Kuva 3. Kuinka usein teemahaastateltavat käyvät Väentuvassa.

6.1.3 Syyt käydä Väentuvassa

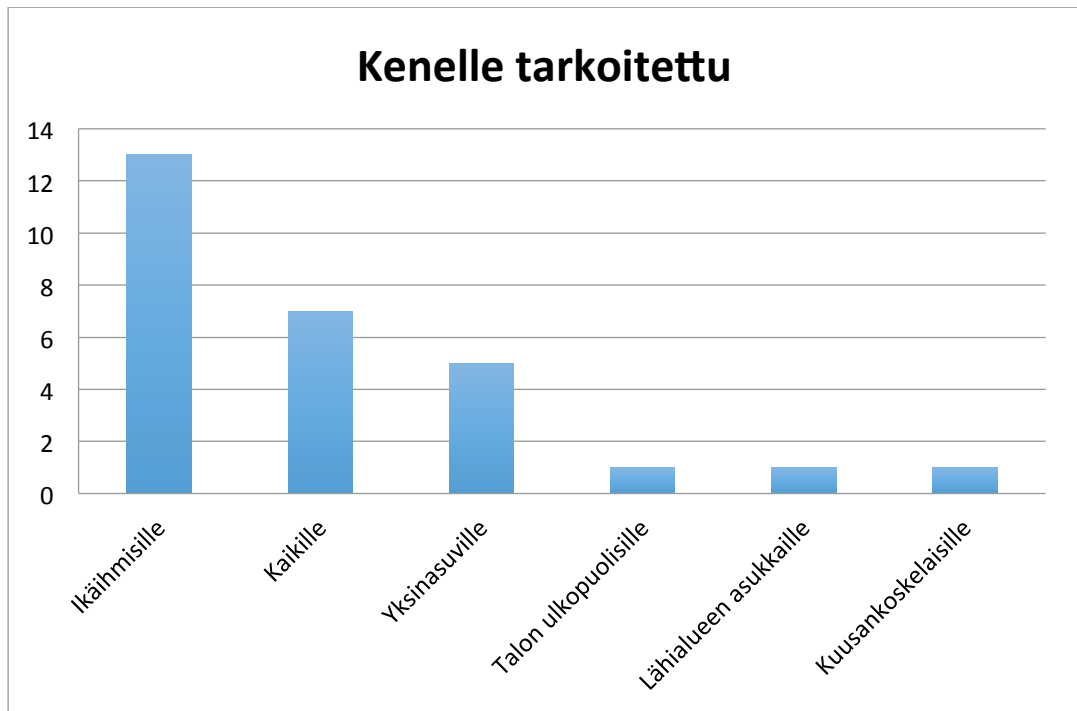
Teemahaastateltavien syyt käydä Väentuvassa olivat hyvin erilaisia ja monipuolisia. Tärkeimmiksi syiksi mainittiin muun muassa luennot ja esitelmät, sosiaalinen kanssakäyminen, qigong-tunnit sekä lähes yhtä usein mainitut musiikki ja lehtien lukeminen. Useamman maininnan saivat myös liikunta, ohjelma, kahvitarjoilu, vesijumppa ja tuolijumppa. Yksittäisiä mainintoja saivat kulttuuri, ajankulu, palveluohjaus, kuntosali sekä muistisairauden vuoksi käyminen. Lisäksi eräs omaishoitaja kertoi käyvänsä Väentuvassa muistisairaana puolisonsa takia. Eri syyt ja tiedot siitä, miten usein ne on mainittu, löytyvät kuvasta 4.



Kuva 4. Teemahaastateltavien syyt käydä Väentuvassa.

6.1.4 Kenelle Väentupa on tarkoitettu

Vain noin 60 prosenttia teemahaastateltavista toi esiin sen, että Hyvinvointiasema Väentupa on heidän mielestään tarkoitettu ikäihmisille, iäkkäille, senioreille, eläkeläisille jne. Jopa noin joka kolmannen mielestä Väentupa on tarkoitettu kaikille. Lisäksi viisi henkilöä mainitsi yksinasuvat erikseen. Kaikki vastaukset ja se, miten usein ne on mainittu, löytyvät seuraavalta sivulta kuvasta 5.



Kuva 5. Kenelle Väentupa on teemahaastateltavien mukaan tarkoitettu.

6.1.5 Miten Väentupa voisi palvella asiakkaitaan paremmin

Lähes 70 prosenttia haastateltavista kertoo olevansa Väentuvan toimintaan tyytyväinen. Vain noin joka viidennellä oli jonkinlainen konkreettinen kehitysehdotus. Tällaisia kehitysehdotuksia olivat:

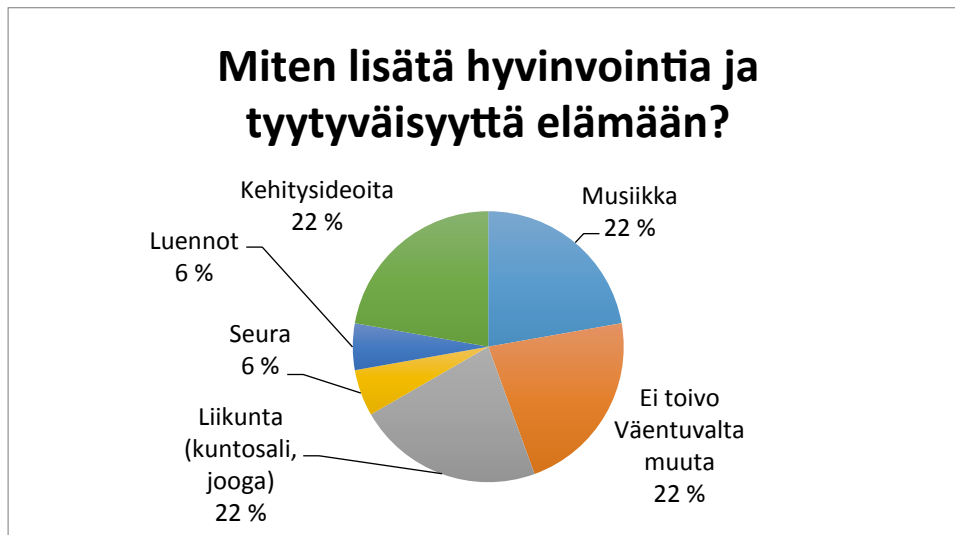
- *Esimerkiksi pelitunti voisi alkaa jo klo 9 tai 9.30. Ajat ihan hyvät, mutta ei enää klo 14 jälkeen aloiteta mitään.*
- *Kesällä jumpat puistoon sään salliessa. Senioripuisto Linjapuistoon.*
- *Enemmän asiantuntijaluentoja, lääkäreiden tai terveyteen liittyvät.*
- *Tykkään musiikkiohjelmista, niitä lisää.*
- *Mölkyn pelaamista voisi olla myös talviaikaan sisällä.*

6.1.6 Miten Väentupa voisi lisätä hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään

Lähes puolet haastateltavista kertoi, että on tyytyväinen Väentuvan nykyiseen tarjontaan hyvinvoinnin suhteen. Neljä haastateltavaa kertoi, ettei osaa sanoa mitään konkreettista. Neljä haastateltavaa mainitsi musiikin hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden lisääjänä, samoin neljä myös liikunnan. Niin ikään neljä haastateltavaa kertoi käyvänsä Väentuvan lisäksi myös muualla, eikä siksi toivo Väentuvalta mitään lisää. Lisäksi yksittäisiä mainintoja saivat luennot ja toisten ihmisten seura. Eri vastausvaihtoehdot ja niiden prosenttiosuudet on esitetty seuraavalla sivulla kuvassa 6.

Varsinaisia kehitysideoita tuli neljä kappaletta:

- *Jos ajatellaan tämän ikäisiä, niin monet yksinäisiä, niin vaikka keskustelupiirejä. Mutta ollaanko me suomalaiset sellaisia?*
- *Ilmoitellaanko Väentuvasta tarpeeksi. Onko tieto levinnyt tarpeeksi laajalle?*
- *Ehkä jotain hengellistä. Voisi käydä joku kirkon ihminen.*
- *Saan raivokohtauksia, kun laulujuttuja. Pitäisi soittaa Paul Ankaa, The Beatlesia, Abbaa jne. Siinä laahaa jäljessä. Ne on minun nuoruuden musiikkia. Nuoremmat eläkeläiset huomioon.*



Kuva 6. Miten Väentupa voisi lisätä teemahaastateltavien mielestä hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään.

6.1.7 Kehitysehdotukset

Konkreettisia kehitysehdotuksia oli 12 kappaletta eli reilulla puolella haastattelutavista. Kehitysehdotukset olivat:

- *Tullut joskus luentoja, joissa luennoitsija ollut huono eli tilaajat eivät aina tunne tapauksia.*
- *Luennot mm. paloturvallisuudesta hyviä.*
- *Käyköhän täällä sairaanhoitaja? Ikäasemalla sairaanhoitaja antoi viime viikolla mm. influenssarokotteita. Voi mittauttaa verenpainetta jne.*
- *Kasvisruokaa ruokalaan enemmän.*
- *Teemallisia keskusteluryhmiä.*
- *Miehiä kiinnostaisi urheilu. Ihan vaikka pallon potkiminen. Miksei myös penkkiurheilu.*
- *Voisiko olla tilaisuuksia esim. elokuvia myös nuoremmille?*
- *Lisää tilaa jos saatais.*
- *Olen aamu-uninen, niin just ja just ehdin kymmeneksi. Joskus saisi olla vähän myöhempään.*
- *Olisi hyvä, jos olisi teologeja, joilta voisi kysyä jotakin. Jumalanpalveluksia.*
- *Lisää miehiä ja heille joku oma pelitunti vai mitäs ne miehet tekee? Kokkikerho. Ei täällä paljon miehiä käy.*
- *Nuoremmat eläkeläiset huomioon musiikkijutuissa.*

6.2 Ryhmähaastattelu

6.2.1 Taustatiedot

Ryhmähaastatteluun osallistui neljä henkilöä, joista kolme oli naisia ja yksi oli mies. Ryhmähaastattelussa ei kysytty osallistujien ikää, mutta kaikki osallistujat olivat eläkkeellä.

6.2.2 Käyntitiheys

Kaikki ryhmähaastateltavat kävivät Väentuvassa, mutta aktiivisuus vaihteli. Yksi osallistuja kertoi käyvänsä Väentuvassa epäsäännöllisesti, lähinnä silloin, kun ohjelmassa on mielenkiintoisia luentoja. Yksi osallistuja kertoi käyvänsä kerran viikossa qigongissa ja sen lisäksi satunnaisesti silloin, kun ohjelmassa on jotakin mielenkiintoista. Yksi osallistuja sanoi käyvänsä Väentuvassa keskimäärin kaksi kertaa viikossa, joista toinen käynti on qigongissa. Yksi osallistuja kertoi käyvänsä Väentuvassa melkein joka päivä.

Käyntitiheyteen vaikutti monilla etenkin ohjelma, jota kaikki tuntuivat seuraavan tarkasti. Osallistujat kommentoivat käyntitiheyttään itse seuraavasti:

- *No kerran viikossa käyn siel qigongissa, mutta tietysti en nyt ihan säännöllisesti aina, mutta aina jos se ohjelmaan sopii ja sitten jossain satunnaisissa tapahtumissa muuten.*
- *Sama juttu, keskiviikkoisin qigongissa melko säännöllisesti ja sitten seurannu vähän niitä ohjelmii, että mitä siellä on ollu. Ehkä pari kertaa viikos tulee käytyy. Siel on kiinnostavii tietoiskui.*
- *No mie en käy säännöllisesti oikeestaan missää. Ainoostaa just näitä... seurannu ohjelmasta, et jos siel on näitä jotain sellasii mielenkiintosii luentoja, niin niitä oon lähinnä käynny kuuntelemassa. Vähemmän näit tälläsii karaokejuttuja ja tälläsii. Enemmänkin näitä ulkopuolisii pätevii luennoitsijoita, joita on.*
- *Mie käyn melkein joka päivä. Sitähän mie, et koska ne antaa porttikielion. Katon sitä ohjelmaa enstee, et mitä siellä on ja aina on ollu silleen niinku hyvät ohjelmat, että melkein joka päivä käyn.*

6.2.3 Syyt käydä Väentuvassa

Ryhmähaastatteluun osallistujille tärkeimmät syyt käydä Väentuvassa olivat qigong, lisätiedon saaminen luennoilta, edullinen kahvitarjoilu sekä bingo.

Ryhmä kommentoi syitä muun muassa seuraavasti:

- *No se qigong. Mielenkiintoista. Se on sellainen kokonaisvaltainen, hidas liikuntamuoto. Rauhallista.*
- *No kyl mul on ainakin se lisätieto. [...] terveytyy liittyvät asiat aika vahvasti. Ja sit just tämmösee yleistietoutteen, johonkin historiajuttuihin ynnä muihin.*

Lisäksi ryhmä keskusteli myös siitä, mitkä voivat olla yleisiä syitä käydä Väentuvassa:

- *Onhan se monille ihan tapaamispaikka, että näkee sitte. Sosiaalist kanssakäymistä. Ja jos on paljon yksinäisii. Ei oo ihan vielä siinä vaiheessa, on tot menoo niin paljon että.*

6.2.4 Kenelle Väentupa on tarkoitettu

Ryhmähaastateltavat mielsivät, että Väentupa on tarkoitettu kaikille eläkeläisille. Yksi osallistuja toi esiin, että hänen mielestään Väentupa on tarkoitettu lä-

hellä asuville, ei vain talon asukkaille. Väentuvan sopivuutta kaikille tuki osallistujien mielestä monipuolinen ohjelma.

- *Siel on tosi paljon kaikkee ja tullu vähän verrattuu johonkin muihin näihin kokoontumispaikkoihin, niin aina tulee luettua tost Kouvolan Sanomist et mitä missä milloinkin on. Niin minust tääl on melkein monipuolimmat.*

6.2.5 Miten Väentupa voisi palvella asiakkaitaan paremmin

Aukioloajat ovat ryhmähaastatteluun osallistuneiden mielestä hyvät sellaisenaan. He olivat lisäksi tyytyväisiä ohjelmaan, jota he pitivät monipuolisena.

Ohjelmaa kommentoitiin muun muassa:

- *Ja sit tota musiikkiinkin on laidast laitaan tavallaan. Siel on jotenkin hengellistä välillä ja just näit. [...] Sit on tämmöst kevyttä ja sit sinne on tullu sillee jännästi aina uusii lauluyhtyeit joist ei oo aikasemmin kuullukaa oikein mitään. Ees et semmosii Kuusaal onkaa. Et minust hyvin ovat saaneet näihin niinku yhteyden ja sit ne käy laulamas tääl.*

Varsinaisia kehitysehdotus ohjelmaan oli jonkinlainen käsityökerho, jossa vanhemmat neuvoisivat osaamattomampia tekemään esimerkiksi sukkaa tai patalappua.

6.2.6 Miten Väentupa voisi lisätä hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään

Hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään lisäisi ryhmähaastatteluun osallistuneiden mielestä esimerkiksi ravintoluennot ja tietoiskut esimerkiksi diabeteksestä ja keliakiasta. Eräs osallistuja kehui myös aiemmin pidettyä jalkahoitajien luentoa.

- *Mie sairastan diabetestä niin tota meit vaikka itelläkin on sitä materiaali kotona ja periaattees aina vois enemmänkin tutustua mut tota semmosii tietoiskuja et missä mennään. Toi diabeteskin on semmonen et ne aina muuttuu ne tavoitteet ja ynnä muuta. Et ihan semmosii vaikka konkreettisii.*

Ryhmää myös pyydettiin pohtimaan, miten Väentupaan saataisiin houkutelua enemmän miehiä. Keskusteluun osallistunut mies pohti, ettei hänen kotitalosaankaan ole montaa miestä, joten ryhmässä heräsi keskustelua siitä, onko ikääntyneitä miehiä vain suhteessa vähemmän.

- *Meijän talossa nyt ei montaa miestä olekaan mutta nekin vähäset ei taida olla kun yks mies joka käy. Tai melkein se käy kaikki paikat katomassa nää mitä on ohjelmaa.*

6.2.7 Kehitysehdotukset

Ryhmään osallistuneiden mielestä toivomukset on Väentuvassa otettu aina hyvin huomioon ja palveluohjaaja Kati Kunnaala on vienyt Väentuvan toimintaa eteenpäin asiakkaiden toivomaan suuntaan.

- *Siel yhes vaiheessa oli semmonen toivomuslista ja Katihan otti sen ylös oikein.*

Varsinaisena toiveena ryhmäläiset ehdottivat, että Väentuvan asiakkaille olisi tarjolla enemmän avoimia uima-allas- ja kuntosaliryhmiä, joihin ilmoittautuminen tapahtuisi Väentuvan kautta.

7 YHTEENVETO

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä pohdittiin sitä, mitä hyötyä Väentuvan asiakkaat kokivat saavansa siellä käymisestä ja toisessa tutkimuskysymyksessä sitä, mitkä ovat heidän tärkeimmät syyt Väentuvassa käymiselle. Hyödyistä ja syistä eniten esille nousivat liikunta, luennot ja sosiaaliset kontaktit. Liikunta tuottaa fyysistä hyvinvointia, luennot ja sosiaaliset kontaktit psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Elorannan ja Punkasen (2008, 41) mukaan ikääntyneen hyvinvointi koostuu nimenomaan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta aktiivisuudesta, jotka ylläpitävät toimintakykyä ja lisäävät ikääntyneen tyytyväisyyttä elämään. Näin olen voidaan päätellä, että Väentuvan asiakkaiden saamat hyödyt ovat myös niitä, jotka parantavat heidän tyytyväisyytään elämään.

Kolmannessa ja neljännessä tutkimuskysymyksessä pohdittiin, onko Väentupa lisännyt ja miten se voisi jatkossa lisätä kävijöidensä hyvinvointia. Koska vastaajista lähes puolet kertoi olevansa Väentuvan toimintaan tyytyväinen nykyisellään, voidaan olettaa että he ovat löytäneet Väentuvan tarjonnasta itselleen mielenkiintoisimmat toiminnot. Saadut kehitysehdotukset liittyivät lähinnä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä toiveissa oli yksinäisyyden torjuminen erilaisin keskusteluryhmin ja hengellisyyden lisääminen. Myös toiveet pelitunneista ja sisällä pelattavasta mölkystä ovat puhtaasti sosiaalisia. Elorannan ja Punkasen (2008, 106) mukaan yksinäisyys onkin yksi ikäihmistien keskeisimmistä ongelmista. Vaikka kaikki ikääntyneet eivät ole yksinäisiä tai koe yksinäisyyttä, on yksinäisyys ongelma noin 10 prosentille ikäihmisistä.

Ikääntyneiden yksinäisyys eroaa nuorempien sukupolvien yksinäisyydestä siinä, että se on usein omasta tahdosta riippumatonta esimerkiksi ikätoverien kuoleman tai oman heikentyneen toimintakyvyn vuoksi. Yksinäisyys myös edistää monia fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia.

Ryhmähaastateltavat ottivat esille myös fyysisen hyvinvoinnin edistämisen, sillä he toivoivat terveysaiheisia ja etenkin ravintoon liittyviä luentoja. Kivelän (2012, 33) mielestä ravinto onkin kaikenikäisten elämän perusta ja hyvällä ravitsemuksella ylläpidetään fyysistä toimintakykyä, muistia ja muita kognitiivisia kykyjä sekä mielenterveyttä. Ikääntyneiden ravitsemuksessa on Kivelän mukaan erityispiirteitä, joiden huomioiminen takaa hyvän ravinnon. Näistä erityispiirteistä ja etenkin eri sairauksien vaikutuksesta ruokavalioon riittäisi varmasti luennoitavaa.

Viimeisessä tutkimuskysymyksessä mietittiin, ovatko Väentuvan asiakkaat halukkaita tuottamaan itse sisältöä Väentupaan tai vaikuttaa muuten viikko-ohjelmaan. Tällaista halukkuutta ei vastauksissa noussut esille, vaan moni kertoi elävänsä kiireistä ja aktiivista eläkeläisen elämää. Heille Väentupa oli paikka, johon voi tulla ikään kuin valmiiseen pöytään. Haarnin (2010, 151-152) mukaan eläkeikäisten auttamishalu ja talkoohenki vaihtelee suuresti ja on kiinni yksittäisen ihmisen arvoista ja valinnoista. Osallistumisen tärkeä motiivi on Haarnista omasta hyvinvoinnista huolehtiminen. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin saavuttaminen ja ylläpitäminen toteutuu Väentuvassa muutenkin, joten ehkä haluttomuus ohjelman tuottamiseen johtuu osittain tästä. Toisaalta Väentuvan ohjelmasta vastaavat monet vapaaehtoiset, vertaisohjaajat ja ikääntyneistä koostuvat esiintyjäryhmät. Palveluohjaaja Kati Kunnaala (2018) toi kuitenkin esiin sen, että uusien esiintyjäryhmien löytäminen on nykyisin hankalampaa, sillä nuoremmissa ikäluokissa ei ole samanlaista talkoohenkeä, kuin mitä esimerkiksi monissa vanhemmissa soitto- tai lauluryhmissä on ollut.

Haarnin (2010, 154-155) mukaan eläkeikäisten arki koostuu sopivassa suhteessa mielekkästä tekemisestä, riittävästä levosta ja arjesta. Hyvä arki koostuu kodin askareista, tekemisestä ja tapaamisista, menoista sekä satunnaisesti juhlista ja matkoista. Osallistuminen on tärkeä osa arkea, mutta tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Tähän vaikuttaa esimerkiksi se, onko ikääntynyt

parisuhteessa vai yksin asuva. Tätä ajankäytön tasapainoilua tuli esiin myös haastateltavien vastauksissa, sillä moni kertoi ajan jakautuvat tasaisesti kodin askareiden, harrastusten, liikunnan ja seurustelun välille. Useampi vastaaja sanoikin, ettei toivo Väentuvan toiminnalta mitään lisää, sillä ei ehtisi kuitenkaan käydä enempää Väentuvassa. Vastaajat toivat esiin myös sen, että myös pelkälle kotona oleskelulle on jäätävä aikaa.

Kaikkinensa vastauksista nousi asiakkaiden halu huolehtia itsestään monin eri tavoin. Asiakkaat olivat aktiivisia kävijöitä, joista jokainen haki Väentuvalta elämäänsä hieman erilaista sisältöä ja hyvinvointia. Moni oli etenkin qigongin myötä löytänyt liikkumisen ilon ja säännöllisen liikuntaharrastuksen. Eloranta ja Punkanen (2008, 104-105) korostavat liikunnalla olevan monia positiivisia vaikutuksia fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen ja ehkäisee masennusta, ahdistusta sekä parantaa itseluottamusta, vireyttä, stressin sietoa ja älyllistä suorituskykyä. Liikunta parantaa fyysistä kuntoa, vaikuttaa terveydentilaan muun muassa parantuneena hapenottokykynä ja auttaa pudottamaan painoa. Liikunnan avulla voi myös saada uusia ystäviä sekä vaihtelua arkeen.

Psyykkistä ja sosiaalista puolta vastauksissa edustivat muun muassa luennot, pelitunnit, keskusteluryhmät ja muiden ihmisten tapaaminen. Ruoppilan (2002, 143-154) mielestä psyykkistä aktivointia ovat juurikin erilaiset opiskelumuodot, kuten kurssit tai itseopiskelu, taideharrastukset, käden taidot, erilaiset vertaistukiryhmät ja –keskusteluryhmät, vapaaehtoistyö, järjestöt sekä ystävien ja tuttavien tapaaminen. Kyseiset psyykkistä toimintakykyä ylläpitävät ja kehittävät mahdollisuudet sopivat etenkin kotona asuville, suhteellisen itsenäistä elämää eläville henkilöille.

Tämän tutkimuksen teoriaosuudessa tuotiin esiin myös etenkin ihmisiä yhdistävän kulttuurin vaikutuksista hyvinvointiin. Hyvinvointia edistävää ja elinikää pidentävää kulttuuria on Hyypän (2013, 90) mukaan muun muassa erilaiset yhdessä pelattavat pallonpelit, joista hän nostaa esimerkiksi petankin. Pelissä yhdistyy sosiaalinen yhdessäolo sekä yhdessä toimiminen. Pelin synnysijoilla Ranskassa puistot täyttyvät peliä pelaavista ja samalla keskenään keskusteluvista eläkeläisistä. Myös Väentuvassa pelitunti kerää viikoittain tietyt ihmiset yhteen pelaamaan ja samalla seurustelemaan keskenään. Pelitunteihin osal-

listuneet henkilöt kertoivat haastatteluissa, että tämä peliporukka on hioutunut niin tiiviiksi, että jonkun ollessa yllättäen pois, muu ryhmä on hänestä jopa huolissaan. Vastaavanlaista yhteisöllisyyttä eivät varmastikaan tunne ne sattunnaiset Väentuvan asiakkaat, jotka käyvät kuuntelemassa esimerkiksi asiantuntijaluentoja tai erilaisia musiikkiesityksiä.

7.1 Luotettavuus

Kyselytutkimuksissa, jollaiseksi tämän haastattelututkimuksenkin voi laskea, mittaus on ainutkertaista, eikä siihen voida enää jälkikäteen tehdä muutoksia. Haastattelulomakkeen suunnittelu onkin tärkeää. Kyselyn luotettavuutta analysoidaan validiteetilla ja reliabiliteetilla eli pätevyydellä ja luotettavuudella. Validiteetti kertoo, mitattiinko sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Reliabiliteetti taas sitä, miten tarkasti mitattiin. Mittauksen luotettavuuteen vaikuttaa ensisijaisesti validiteetti, koska mikäli ei olla mitattu oikeita asioita, ei reliabiliteetilla ole mitään merkitystä. (Vehkalahti 2014, 40-41.)

Reliabiliteettiin vaikuttaa vastaajien määrä ja se, että vastaajat edustavat mahdollisimman laajaa skaalaa Väentuvan asiakaskunnasta. Tässä tutkimuksessa haastattelut suoritettiin usean eri päivän ja kahden eri viikon aikana, jotta vastaajaksi saataisiin mahdollisimman paljon erilaisia ja eri päivinä Väentuvassa käyviä asiakkaita. Lopulta teemahaastatteluun osallistui 22 henkeä, joista 17 oli naisia ja 5 miehiä. Ikänsä puolesta vastaajat edustivat hyvin erilaisia eläkeläisiä ja ikääntyneitä, myös käyntitiheydessä oli eroja. Ryhmähaastatteluun valikoitui sen sijaan henkilöitä, joiden mielipidettä ei oltu kuultu yksilöhaastatteluissa, mutta joilla palveluohjaaja Kati Kunnaala uskoi olevan annettavaa ryhmäkeskusteluun. Ryhmään osallistui neljä henkilöä, joista kolme oli naisia ja yksi mies. Myös heidän käyntitiheydessään oli merkittäviä eroja.

Myös haastattelulomakkeen suunnittelu on tehtävä tarkkaan ja mittausvirheisiin on kiinnitettävä huomiota. Haastattelulomakkeen suunnittelusta vastasi opinnäytetyön tekijä, mutta sen muokkaukseen ja lopullisen version hyväksymiseen osallistui useampi henkilö toimeksiantajan puolelta.

Tutkimuksia tehdessä tärkeimmät käsitteet ovat perusjoukko ja otos. Perusjoukolla tarkoitetaan tutkimuksen kohderyhmää, tässä tutkimuksessa Väentu-

van asiakkaita, ja otos on se joukko, joka osallistuu haastatteluihin. Otokselta kerätyt vastaukset voidaan siis yleistää koskemaan koko perusjoukkoa. Otoksen perusteella tehdään johtopäätöksiä eli tilastollista päättelyä. (Vehkalahti 2014, 43.)

Ei ole olemassa tilastoa siitä, miten monta yksittäistä kävijää Väentuvassa käy esimerkiksi viikoittain. Kävijätilastot kertovat kävijämäärän, mutta kuten tutkimuksessaakin tulee esille, osa kävijöistä käy Väentuvassa päivittäin jopa useamman kerran. Täten ei voida arvioida miten suurta osaa perusjoukosta tutkimuksen otos edustaa. Tutkijan oman arvion sekä palveluohjaaja Kati Kunaalan mielestä otos on kuitenkin kattava ja sen voidaan katsoa edustavan perusjoukkoa.

Otannon toimivuuteen vaikuttavat muun muassa vastaajien satunnaisuus, tarkoituksenmukainen otantamenetelmä sekä huolellisesti laadittu otanta-asetelma. Otoksen sijaan vaikuttaa siihen, miten tarkasti otos kuvaa perusjoukkoa. Tarkkuus ei kuitenkaan kasva suorassa linjassa otoskoon kanssa, vaan esimerkiksi tarkkuuden kaksinkertaistaminen vaatisi otoskoon nelinkertaistamista. Kun otanta-asetelma on hyvä, voidaan johtopäätöksiä tehdä myös pienemmästä otoskoosta. (Vehkalahti 2014, 43.)

Tutkija pyrki saamaan vastauksia teemahaastatteluun aina kulloinkin paikalla olleilta asiakkailta. Yleensä tämä onnistuikin, mutta tilaisuuksissa, jotka vetivät paljon väkeä, osa osallistujista ehti lähteä pois paikalta ennen kuin heitä oli ehditty pyytää mukaan haastatteluun. Tutkija kertoi kuitenkin käynnissä olevasta tutkimuksesta aina ennen isompia tilaisuuksia, joten kaikilla halukkailla oli mahdollisuus jäädä haastateltavaksi tilaisuuksien jälkeen. Tämä myös mahdollisti sen, että ne henkilöt, jotka eivät halunneet tulla haastatelluiksi, pystyivät poistumaan paikalta. Vastaajien saaminen oli lopulta helppoa, sillä suurin osa asiakkaista osallistui tutkimukseen mielellään.

7.2 Kehitysehdotukset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mistä syystä asiakkaat käyvät Hyvinvointiasema Väentuvassa ja miten Väentupa voisi jatkossa palvella heitä paremmin. Lisäksi tutkimuksessa pyrittiin selvittämään miten usein asiakkaat

Väentuvan palveluita käyttävät ja miten palvelut ovat vaikuttaneet heidän hyvinvointiinsa. Haastatteluiden perusteella voidaan tulkita, että Väentuvan kaltaiselle palvelulle on kysyntää ja asiakkaat ovat ottaneet paikan omakseen. Teema- ja ryhmähaastatteluun osallistuneista kahta lukuun ottamatta kaikki vastaajat kertoivat käyvänsä Väentuvassa viikoittain, suuri osa useamman kerran viikossa. Väentuvan kokevat omakseen hyvin eri ikäiset eläkeläiset, sillä vastaajia oli alle 65-vuotiaita lukuun ottamatta hyvin eri ikäisistä. Myös syyt Väentuvassa käymiselle vaihtelivat. Erilaisia syitä Väentuvassa käymiselle annettiin yhteensä 16 kappaletta, joista suosituimmat syyt olivat qigong, luennot ja sosiaalisuus. Samat kolme syytä tulivat esiin myös ryhmähaastattelussa, joissa jokainen tuli erikseen mainituksi. Pelkästään nämä kolme suosituinta syytä ovat keskenään hyvin erilaisia.

Teema- ja ryhmähaastatteluihin osallistuneista kukaan ei ilmaissut mitään negatiivista Väentuvan toiminnassa. Suurin osa haastateltavista oli Väentupaan ja sen palveluihin tyytyväinen. Suoranaisia kehitysehdotuksia saatiin silti usealta eri vastaajalta. Kehitysehdotukset liittyivät pääsääntöisesti Väentuvan ohjelmaan. Nämä pääosin musiikkiin ja luentoihin liittyvät ehdotukset on helppo käydä läpi, arvioida ja mahdollisesti toteuttaa sellaisenaan.

Aukioloajat olivat lähes kaikkien haastateltavien mielestä hyvät nykyisellään, mutta yksi haastateltava kertoi olevansa aamu-uninen ja toivovansa ohjelman alkavan joskus klo 10 jälkeen ja toinen haastateltava toivoi puolestaan pelitunnin alkavan jo klo 9 tai 9.30 nykyisen klo 10 sijasta.

Etenkin teemahaastatteluun osallistuneita miehiä sekä ryhmähaastattelun osallistujia pyydettiin erikseen pohtimaan seikkoja, jolla Väentupaan saataisiin houkutelua lisää miehiä. Miesten vähäisyys kävi esille myös muiden haastateltavien puheissa, mutta varsinaista ratkaisua ei vastauksista löytynyt. Etenkin ryhmähaastattelussa pohdittiin sitä, miten ikääntyneitä miehiä tuntuu olevan suhteessa naisiin vähemmän. Etenkin yksin asuvien miesten toimintakyky voi olla jo niin huono, etteivät Väentuvan palvelut ole enää heidän saavutettavissaan. Yksittäisiksi keinoiksi houkuttaa miesasiakkaita mainittiin muun muassa urheilu, penkkiurheilu, pelitunti ja kokkikerho.

Kukaan haastateltavista ei ilmaissut haluavansa olla mukana tekemässä tai tuottamassa sisältöä Väentupaan. Moni haastateltava kertoi elävänsä varsin aktiivista eläkeläisen elämää, jossa Väentupa oli vain yksi viikoittainen harrastus monen muun harrastuksen ja ajanvieron rinnalla. Tällaiset henkilöt eivät myöskään toivoneet Väentuvulta mitään lisää, sillä he sanoivat, ettei heillä ole enempiä aikaa käydä Väentuvassa. Väentupa kilpaileekin asiakkaidensa ajasta muun muassa erilaisten yhdistysten, liikuntaharrastusten, matkailun ja kodin askareiden rinnalla. On silti huomioitavaa, että Väentupa on löytänyt paikkansa myös tällaisten aktiivisten eläkeläisten arjessa, mikä sinällään kertoo Väentuvan tarjonnan laadukkuudesta ja mielenkiintoisuudesta.

Aineiston perusteella sosiokulttuurinen innostaminen ei toteudu siltä osin, että asiakkaita saataisiin aktiivisemmin mukaan tuottamaan ja kehittämään Väentuvan ohjelmaa. Vastauksista voi ainakin osittain tulkita, että monet asiakkaista ovat aktiivisesti mukana esimerkiksi yhdistystoiminnassa tai erilaisissa seuroissa, joissa heillä on mahdollisesti jonkinlainen luottamustehtävä. Tällaista keskustelua syntyi etenkin ryhmähaastattelussa, jossa muutama haastateltavista toi esiin olevansa tai olleensa aiemmin järjestöaktiivi. Näille aktiiveille Väentupa näyttäytyi paikkana, johon voi vain tulla ilman minkäänlaista vastuuta tai tehtävää. Koska suurin osa haastateltavista oli Väentuvan toimintaan myös tyytyväinen nykyisellään, ei ehkä halua kehittämiselle tai muunlaiselle aktiivisuudelle synny. Moni myös sanoi, että tarvittaessa kehitysehdotukset voi kertoa suoraan palveluohjaaja Kunnaalalle, jota asiakkaat pitivät helposti lähestyttävänä ja asiakkaiden toiveet huomioonottavana. Ehkäpä sosiokulttuurinen innostaminen ei Väentuvassa toteudu näistä syistä. Toisaalta on hyvä tiedostaa, että suurin osa haastateltavista haluaa osallistua vähintään viikoittain Väentuvan toimintaan, vaikka kilpailevaa toimintaa on paljon.

8 POHDINTAA

Opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja sujui hyvässä yhteistyössä palveluohjaaja Kati Kunnaalan kanssa. Prosessi kesti kaikkienensa noin puoli vuotta, mikä mielestäni oli sopiva aika tämän tyyppiselle projektille. Opinnäytetyön varsinaisen aiheen ja tavoitteiden selkiytymisen jälkeen työ sujui hyvin ja oli mielestäni melko helposti hallittavissa alusta alkaen. Työn etenemistä ja mielekkyyttä edesauttoi Väentuvan asiakkaiden halukkuus osallistua tutkimuk-

seen sekä haastatteluiden kautta tulleet kohtaamiset ikääntyneiden kanssa. Nautin haastatteluiden tekemisestä ja haastateltavien kanssa käydyistä keskusteluista, jonka jälkeen aineiston purkaminen ja analysointi oli mukavaa. Mielestäni kerätyn aineiston avulla pystyttiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin sekä saatiin kaivattuja kehitysehdotuksia Väentupaan. Monella tapaa vaikuttaa kuitenkin siltä, että Väentuvan toiminta on jo nykyisellään sellaista, etteivät asiakkaat kaipaa suuria muutoksia, vaan ovat jo nyt tyytyväisiä. Toivon, että tutkimuksen tulokset auttavat Väentuvan kuukausiohjelman suunnittelussa ja laatimisessa. Lisäksi toivon, että tutkimus madalsi asiakkaiden kynnystä ilmaista omia toiveitaan ja mielipiteitään palveluohjaajalla, mutta myös tuki sitä mielikuvaa, että ikääntyneet voivat itse vaikuttaa Väentuvan toimintaan.

Haastatteluaineiston purkamisen ja analysoinnin jälkeen huomasin muutaman asian, joita haastattelulomakkeessa olisi pitänyt kysyä. Ensinnäkin haastateltavien arvion omasta hyvinvoinnistaan jäi kokonaan uupumaan. Haastattelulomakkeessa olisikin voinut kysyä, millaiseksi vastaaja kokee oma hyvinvointinsa tällä hetkellä. Tästä aineistosta oltaisi voitu päätellä Väentuvan asiakkaiden kokemaa hyvinvointia ja verrata sitä esimerkiksi muiden tutkimusten tuloksiin. Lisäksi arvokasta tietoa olisi ollut haastateltavien Väentuvalla antama arvosana, joka olisi antanut konkreettista tietoa siitä, miten hyvänä palveluna asiakkaat pitävät Väentupaa.

Yksi varsinainen virhe kävi ryhmähaastattelua tehdessä, sillä haastateltavien sijoittuminen eri ikäryhmiin jäi tekemättä. Ryhmähaastattelussa taustakysymykset jäivät siis kokonaan kysymättä ja haastattelu alkoi suoraan keskustella siitä, miten usein haastateltavat käyvät Väentuvassa. Tämä ei kuitenkaan vaikuta haastattelusta saatuun aineistoon ja kehitysehdotuksiin, vaan lähinnä estää ryhmähaastateltavien tietojen liittämisen teemahaastateltavien taustakysymystietojen perusteella tehtyihin kaavioihin.

Opinnäytetyöprosessin kautta viimeistään ymmärrän hyvinvointiasemien ja Väentuvan merkityksen ikääntyneiden eläkeläisten arjessa ja heidän toimintakykynsä ylläpitämisessä. On hienoa, että tällaisia paikkoja on olemassa, ja että ne ovat lähes kaikkien eläkeläisten saavutettavissa tulotasosta ja asuinpaikasta huolimatta. Asiakkailleen Väentupa tuntuu olevan tärkeä kohtaamispaikka, joka tuo iloa arkeen monella eri tavalla. Väentuvan merkitys voi myös

muuttua eri ikääntymisen vaiheissa, ja etenkin hiljattain leskeksi jääneille se voi olla tärkeä kohtaamispaikka. Toivon opinnäytetyöstäni olevan käytännön hyötyä vuosittaisissa tapaamisissa Kouvolan kaupungin kanssa, sillä tulokset osoittavat, että Väentuvalla on oikeasti kysyntää.

Kokonaisuutena vaikuttaisi siis siltä, että Väentupa on vakiinnuttanut paikkansa kuusankoskelaisten eläkeläisten arjessa. Tätä tukee myös kasvussa olleet kävijämäärät, jotka ylittävät Kouvolan kaupungin asettamat tavoitteet. Silti etenkin nuorempien eläkeläisten ja miesten tavoittaminen on edelleen haaste, jossa näen myös aihetta jatkotutkimukselle. Oman opinnäytetyönsä saisi siitä, miten Väentuvasta saataisiin houkuttelevampi ja lähestyttävämpi paikka näille kahdelle ryhmälle. Etenkin ikääntyneiden miesten saaminen Väentuvan kaltaiseen toimintaan mukaan saattaisi vähentää yksinäisyyttä ja parantaa heidän toimintakykyään.

Oman jatkotutkimuksensa saisi myös tekemällä hyvinvointitutkimuksen Väentuvan asiakkaista. Tutkimuksessa selvitettäisiin Väentuvan asiakkaiden kokemusta omasta hyvinvoinnista. Tutkimuksen tuloksia voisi verrata muihin ikääntyneiden hyvinvointitutkimuksiin ja selvittää, kokevatko Väentuvan asiakkaat hyvinvointinsa samalla tavalla kuin muut ikääntyneet? Tutkimuksesta saisi vielä mielenkiintoisemman, jos Väentuvan asiakkaiden lisäksi vastaavanlainen tutkimus tehtäisiin myös sellaisille kuusankoskelaisille ikääntyneille, jotka eivät käy säännöllisesti Väentuvassa. Tällöin tuloksia voitaisiin vertailla ja tutkia, onko Väentuvassa käymisellä konkreettista vaikutusta hyvinvointiin.

Myös sosiokulttuurisesta innostamisesta saisi oman opinnäytetyönsä, jossa pyrittäisiin löytämään tapoja ja keinoja siihen, miten sosiokulttuurista innostamista voitaisiin hyödyntää paremmin Väentuvassa. Nyt se ei tunnu täysin toteutuvan, vaikka asiakkaista monet ovatkin aktiivisia ja osallistuvat moneen erilaiseen toimintaan.

Opinnäytetyöprosessi oli monella tapaa opettavainen, mutta antoi myös minulle tekijänä paljon. Koen, että tietämykseni etenkin ikääntyneiden hyvinvoinnista on tämän työn myötä kasvanut ja samalla opin ymmärtämään myös itselleni ennestään vieraan sosiokulttuurisen toiminnan ja innostamisen perusidea. Uskon ja toivon, että tästä tiedosta on hyötyä myös työelämässä.

LÄHTEET

- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.
- Eshun, S. & Gurung, R. 2009. Introduction to Culture and Psychopathology. Teoksessa: Eshun, S. & Gurung, R. 2009. Culture and Mental Health. Sociocultural Influences, Theory, and Practice. Chichester: John Willey & Sons.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodin valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 27-44.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Hakonen, S. 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulueraista voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 33-52.
- Helldán, A. & Helakorpi, S. 2014. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993-2013. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN_ISBN_978-952-302-188-4.pdf [viitattu 12.1.2018].
- Hervonen, A., Pohjalainen, P. & Kuure, K. 1998. Vanhene viisaasti. Helsinki: WSOY.
- Hyypä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.
- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 94-103.
- Kananoja, A., Niiranen, V. & Jokiranta, H. 2008. Kunnallinen sosiaalipolitiikka. Osallisuutta ja yhteistä vastuuta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karisto, A. & Konttinen, R. 2004. Kotiruokaa, Kotikatua ja kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyylyistä. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Kettumäen palvelukeskus. 2018. Hyvinvointiasema Väentupa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vhy.fi/hyvinvointiasema/> [viitattu 18.1.2018].
- Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.

- Kouvola. 2018. Hyvinvointiasemat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/ikaantyyvalle/hyvinvointiasemat.html> [viitattu 18.1.2018].
- Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma. Turvallista ja elämäntäyteistä ikääntymistä. Toimenpiteet vuosille 2017-2012. 2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://ep.kouvola.fi/kokous/20174268-4-1.PDF> [viitattu 19.1.2018].
- Kunnaala, K. 2018. Palveluohjaaja. Haastattelu 17.1.2018. Kettumäen palvelukeskus.
- Kurki, L. 2011. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisötyönä. Teoksessa Ruuskanen, P., Savolainen, K. & Suonio, M. Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. UNIPress, 39-68.
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finn Lectura.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Lagerspetz, E. 2011. Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa: Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 79-105.
- Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 29-51.
- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K. & Heiskanen, T. 2017. Kyselyhaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 87-110.
- Lumme-Sandt, K. 2017. Vanhojen ihmisten haastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 297-311.
- Moilanen, P. & Räihä, P. 2015. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 52-73.
- Niiranen-Linkama, P. & Kuru, T. 2014. Kokemuksellinen hyvinvointi. Mitä 65-74-vuotiaat kertovat hyvinvoinnistaan. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86973/URNISBN9789515884787.pdf?sequence=1> [viitattu 12.1.2018].
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.
- Pietilä, I. 2017. Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 111-130.

Ruoppila, I. 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi, 119-150.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2017. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 46-83.

Saari, J. 2011. Johdanto. Teoksessa: Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 9-29.

Smits, C., van den Beld, H., Aartsen, M. & Schroots, J. 2013. Aging in The Netherlands: State of the Art and Science. *The Gerontologist* 54, 335-343.

Sorri, L. 2006. Tanska. Teoksessa Tuppurainen, Y. (toim.) Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA)-hanke. Loppuraportti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514281594.pdf> (21-25) [viitattu 12.1.2018].

Tervaskari, H. 2006. Japani. Teoksessa Tuppurainen, Y. (toim.) Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA)-hanke. Loppuraportti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514281594.pdf> (37-48) [viitattu 12.1.2018].

Tilastokeskus. 2017. Vastasyntyneiden elinajanodote oli vuonna 2016 pojilla 78,4 ja tytöillä 84,1 vuotta. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.stat.fi/til/kuol/2016/01/kuol_2016_01_2017-10-27_tie_001_fi.html [viitattu 16.1.2018].

Toikko, T. 2012. Sosiaalipalveluiden kehityssuunnat. Tampere: Tampere University Press.

UKK-instituutti. 2017. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Päivitetty 6.9.2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille [viitattu 30.1.2018].

Vaarama, M., Mukkila, S. & Hannikainen-Ingman, K. 2014. Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 20-39.

Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 84-108.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura.

Välikangas, K. 2009. Yhteisöllisyyttä, laatua ja vaihtoehtoja. Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen ratkaisuja Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Hollannissa. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38038/SY13_2009_Yhteisollisytta%2c_laatua_ja_vaihtoehtoja.pdf?sequence=1 [viitattu 30.1.2018].

Haastattelulomake

Päivämäärä

Sukupuoli

 Nainen Mies

Ikä

 alle 65 65-74 75-85 yli 85

1. Kuinka usein käyt Hyvinvointiasema Väentuvassa?

2. Mistä syystä tai syistä käyt Väentuvassa? Mitä konkreettista hyvää käyminen on tuonut elämääsi? (esim. ystäviä, seuraa, ajankulua, liikuntaa, tietoa tms.)

3. Kenelle Väentupa on mielestäsi tarkoitettu?

