

## **Senioritalossa asumisen mahdollisuudet asukkaiden omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen** Integroiva kirjallisuuskatsaus

Ringa Lindén

Opinnäytetyö  
Huhtikuu 2018  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Fysioterapeutti (AMK), fysioterapian koulutusohjelma

Tekijä Lindén, Ringa	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Huhtikuu 2018
	Sivumäärä 32	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa Kyllä
Työn nimi <b>Senioritalossa asumisen mahdollisuudet asukkaiden omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen – integroitu kirjallisuuskatsaus</b>		
Koulutusohjelma Fysioterapia		
Työn sisällönohjaaja Maija Jylhä		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Ikääntyneiden kansalaisten määrä tulee voimakkaasti kasvamaan seuraavina vuosikymmeninä Suomessa ja maailmalla. Yhä useampi asuu kotona itsenäisesti pidempään kuin aikaisemmin. Ikääntyneille suunnitellaan erilaisia asumisen vaihtoehtoja, jotta kotona asuminen onnistuisi mahdollisimman pitkään omatoimisesti. Senioritalo on yksi asumisen vaihtoehto, ja sen toiminta perustuu yhteisöllisyyteen. Senioritalossa asukkaalla on oma asunto, mutta yhteiset tilat jaetaan muiden asukkaiden kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on saada integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla kokonaiskuva siitä, millainen senioritalo mahdollistaa asukkaiden omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen. Kirjallisuuskatsaus perustuu kahdeksaan (8) aiheesta tehtyyn koti ja ulkomaiseen tieteelliseen tutkimukseen.</p> <p>Opinnäytetyön tavoite on saada selville, tukeeko senioritalo asukkaidensa toiveita ja tarpeita omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Tutkimuskysymyksiä on kaksi. 1. Miten senioritalo mahdollistaa asukkaiden tarpeet ja toiveet fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi? ja 2. miten yhteisöllisyys vaikuttaa omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen?</p> <p>Tutkimustuloksia tarkasteltaessa nousee esille kolme keskeistä tekijää: yhteisöllisyys, esteettömyys ja ympäristö. Nämä tekijät vaikuttavat eniten senioritalon asukkaiden motivaatioon ylläpitää omaa fyysistä toimintakykyä ja aktiivisuutta.</p>		
Avainsanat Senioritalo, yhteisöllinen asuminen, esteettömyys, ympäristö, fyysinen toimintakyky, ylläpitäminen		
Muut tiedot		

Author Lindén, Ringa	Type of publication Bachelor's thesis	Date April 2018
	Number of pages 32	Language of publication Finnish
		Permission for web publication Yes
Title of publication <b>The possibilities provided by senior service housing for maintaining physical fitness independently</b> – An integrated literature review		
Degree programme Physiotherapy		
Supervisor Maija Jylhä		
Assigned by		
<p>Description</p> <p>In the coming decades, the number of senior citizens will grow remarkably in Finland and abroad. More and more of the elderly people will live at home independently longer than previously. Several kinds of alternatives are being planned for senior citizens so that they could live at home independently for as long as possible. Senior service housing is one of these alternatives. Senior service housing has a community basis, and it also offers a highly accessible living environment.</p> <p>The purpose of the thesis was to conduct an integrated literature review and examine what kind of a senior service house would facilitate the independent maintenance of physical fitness. The literature review was based on eight (8) scientific research articles written both by Finnish and foreign authors.</p> <p>The aim of the thesis was to examine whether a senior service house supported the residents' wishes and needs to maintain their physical fitness. This was examined with two research questions: 1. How does a senior service house meet the residents' needs and wishes for the maintenance of physical function? 2. How does community dwelling affect the residents' possibilities of maintaining their physical function?</p> <p>The results highlighted three central factors: community dwelling, accessibility and the environment. These factors seemed to have the greatest impact on the residents' motivation to maintain their physical activity independently.</p>		
Keywords Senior service house, community-dwelling, community, accessibility, environment, maintain, physical fitness		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Yhteisöllinen asumismuoto senioritalo .....</b>	<b>4</b>
	2.1 Senioritalon määritelmä.....	4
	2.2 Yhteisöllisyys.....	5
	2.3 Senioritalon palvelut .....	6
<b>3</b>	<b>Ympäristö.....</b>	<b>6</b>
	3.1 Sijainti .....	6
	3.2 Esteettömyys ja toiminnallisuus.....	7
	3.3 Mahdollisuudet ja esteet .....	8
<b>4</b>	<b>Fyysinen toimintakyky .....</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>Tutkimuksen toteuttaminen .....</b>	<b>11</b>
	6.1 Integroiva kirjallisuuskatsaus .....	11
	6.2 Aineiston hakuprosessi.....	12
	6.3 Aineiston valinta .....	15
	6.4 Aineiston analysointi .....	16
<b>7</b>	<b>Tutkimuksen tulokset .....</b>	<b>17</b>
	7.1 Yhteisöllisyys.....	17
	7.2 Ympäristötekijät .....	19
	7.3 Esteettömyys .....	20
	7.4 Tutkimuksissa ilmenneitä eroavaisuuksia .....	22
<b>8</b>	<b>Johtopäätökset.....</b>	<b>22</b>
<b>9</b>	<b>Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....</b>	<b>25</b>
<b>10</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>26</b>
	10.1 Integroivan kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen.....	26
	10.2 Jatkotutkimusaiheet .....	28
	<b>Lähteet .....</b>	<b>29</b>

**Kuviot**

Kuvio 1 Keskeiset hakusanat .....	13
Kuvio 2 Sisään ja poissulkukriteerit .....	14
Kuvio 3 Synteesi.....	21

# 1 Johdanto

Ikääntyneen väestön määrä kasvaa Suomessa ja maailmalla lähivuosikymmeninä merkittävästi suhteessa työkäisiin. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan Suomessa on vuonna 2020 n. 700 000 ikäjakaumaltaan 65-74-vuotiasta asukasta ja lukumäärä kasvaa vuosi vuodelta. Tilastokeskuksen ennusteen mukaan myös yli 84-vuotiaiden asukkaiden määrä kasvaa suhteellisen tasaisesti vuoteen 2065 saakka. (Jalava, Lahtinen, Tyvimaa, Vuorela & Arolinna 2017, 11, Helminen 2017).

Kansalaisten ikääntyminen ja ikääntyneiden määrä vaikuttavat heille suunniteltaviin ja tarjottaviin asumispalveluihin. Senioritalo on yksi vaihtoehto, joka on yleistynyt Suomessa viime vuosina. Senioritalossa yhdistyy itsenäinen asuminen ja yhteisöllisyys. Senioritalojen suunnittelussa ja rakentamisessa huomioidaan asuntojen ja yleisten tilojen sekä piha-alueiden esteettömyys, toiminnallisuus ja viihtyisyys. Maailmalla, muun muassa Hollannissa, Tanskassa, Yhdysvalloissa ja Australiassa erilaiset ikääntyneelle väestölle suunnatut yhteisöllisyyteen pohjautuvat asumismuodot ovat olleet jo vuosia suosittuja asumismuotoja. (Helminen 2017).

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla selville kokonaiskuva siitä, millainen senioritalo mahdollistaa asukkaiden omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, tukeeko senioritalo ja sen lähiympäristö asukkaidensa toiveita ja tarpeita omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Tutkimustyön tarkoitukseen ja tavoitteeseen etsitään vastauksia kahden tutkimuskysymyksen avulla. Ensimmäinen tutkimuskysymys tarkastelee miten senioritalo mahdollistaa asukkaiden tarpeita ja toiveita fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen suhteen? Toinen kysymys selvittää, miten yhteisöllisyys vaikuttaa omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen?

Integroivan kirjallisuuskatsauksen tutkimusmateriaalista etsitään tutkimuskysymyksiin vastaavia tekijöitä ja tulokset esitetään synteesisinä, kokoelmana. Työn lopussa tuloksista tehdään johtopäätöksiä ja pohditaan integroivan kirjallisuuskatsauksen toteuttamisen prosessia ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

## 2 Yhteisöllinen asumismuoto senioritalo

### 2.1 Senioritalon määritelmä

Senioritalolla ei ole virallista määritelmää, mutta sillä tarkoitetaan asumisvaihtoehtoa, jossa asutaan itsenäisesti omassa asunnossa, mutta jaetaan yhteiset tilat muiden asukkaiden kanssa. Senioritalon toiminta-ajatus perustuu yhteisöllisyyteen, ja yhdessä tekemiseen ja harrastamiseen. Senioritalojen tilojen suunnittelussa ja toteutuksessa on panostettu esteettömyyteen ja virikkeellisuuteen. Senioritalojen asunnot on suunniteltu tilaviksi ja esteettömiksi, ja niiden toiminnallisuuden suunnittelussa on huomioitu ikääntymisen mukaan tuomat toimintakyvyn alenemisen haasteet. Tarkoituksena on, että asukkaat voivat asua senioritalossa niin kauan kuin fyysinen toimintakyky mahdollistaa kotona selviytymisen. Senioritalossa jokaisella asukkaalla on oma asunto, mutta talossa on kaikille yhteiset sosiaaliset tilat, kuten oleskelutila, kuntosali, saunatilat, terassi, piha-alueet. Senioritaloissa on panostettu kodikkaaseen ja viihtyisään ympäristöön. Asunnoissa ja yleisissä tiloissa on esimerkiksi ikkunat sijoitettu siten, että luonnonvaloa tulee sisälle mahdollisimman paljon. Yleiset tilat on sisustettu kodinomaisesti, ja viihtyisyyttä on tuotu tiloihin allergisoimattomilla viherkasveilla. (Varttuneiden asumisoikeusyhdistys Jaso ry. 2018).

Senioritalot ovat yleistyneet Suomessa viimeisen kymmenen vuoden aikana, ja niitä rakentavat rakennusyrietykset, kunnat, kaupungit ja yhteisöt, kuten Jyväskylässä Varttuneiden asumisoikeusyhdistys Jaso ry. Senioritalot voivat olla omistuspohjaltaan vuokrataloja, tai ne voivat olla asumisoikeus tai omistusasuntoja. Asumisen rahoittamis- ja kehittämiskeskus Ara: n mukaan senioritalojen tuotanto vastaa kaikkien tulo- tasojen ja varallisuusasteiden tarpeisiin, joka mahdollistaa senioriasunnon vaihtoehtona kaikille ikääntyville. (Ara 2017.)

Senioriasuntoja markkinoidaan yli 55-vuotiaille. Senioritalojen suunnittelun juuret ulottuvat Tanskaan, jossa ikääntyneille suunniteltuja yhteisöllisyyteen pohjautuvia asumismuotoja aloitettiin rakentamaan 80-luvulla (Jalava ym. 2017.) Suomessa ensimmäinen virallinen senioritalon nimellä rakennettu yli 55-vuotiaille suunnattu asuintalo oli Helsingin Arabianrantaan vuonna 2006 valmistunut Aktiiviset Seniorit ry:n Senioritalo Loppukiri. (Loppukiri 2018).

## 2.2 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys voidaan määritellä useasta yksilöstä muodostuneen yhteisön sisäiseksi toiminnaksi. Yhteisössä jokaisella on joku tehtävä tai päämäärä, ja yksilöt toimivat yhdessä tai erikseen, mutta he työskentelevät yhteisen päämäärän tai tavoitteen saavuttamiseksi. Yhteisöllinen toiminta kehittyy vuorovaikutuksessa toisiin yhteisön jäseniin, ja tunteilla on tärkeä asema yhteisöllisyyden kehittymisessä. Yksilön pitää tuntea olevansa yhteisön tasavertainen jäsen, ja kokea olevansa hyväksytty omana itsenään. Jokaiselle jäsenelle on merkittävää tuntea olevansa arvostettu ja hyväksytty jäsen. (Opetushallitus 2018).

Senioritalojen toiminta perustuu vapaaehtoiseen yhteisöllisyyteen, ja Ilmapiiri ja sosiaaliset kontaktit syntyvät senioritalossa luonnostaan. Senioritaloon hakeutuu asukkaiksi henkilöitä jotka ovat sosiaalisesti aktiivisia, ja haluavat ylläpitää sosiaalisia kontakteja, sekä tehdä ja harrastaa asioita yhdessä. Monesti aktiiviset asukkaat houkuttelevat toimintaan mukaan vähemmän aktiivisia asukkaita. Esimerkiksi aktiivisesti talon kuntosalilla käyvä asukas on saanut houkuteltua muita asukkaita mukaan kuntosalille. Yhteisöllisyys ylläpitää ja vahvistaa sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä, joka kuuluu olennaisena osana fyysiseen toimintakykyyn. Sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden tasoon ja määrään. (Jaso 2018).

Suomessa on lähivuosina yleistynyt senioritalojen lisäksi eri sukupolvia yhdistäviä asumismuotoja, joissa nuoria ja ikääntyneitä asukkaita asuu yhdessä samassa talossa. Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Iso-Britanniassa eri ikäisten asukkaiden muodostamia asumisyhteisöjä on ollut olemassa jo vuosia, ja niistä on tehty myös tutkimuksia. Tutkimusten mukaan nuorten ja ikääntyneiden yhteisasuminen on rikastuttanut sosiaalisesti sekä nuoria, että ikääntyneitä. Suomen ensimmäinen yhteisasumiskokeilu, jossa nuoret ja vanhukset muuttivat samaan taloon, tehtiin Helsingissä vuonna 2016. Kokeilu on edelleen käynnissä, ja herättänyt laajaa mielenkiintoa Suomessa ja ulkomailla (Jolanki ja muut 2017, Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus 2018).



### 2.3 Senioritalon palvelut

Senioritalon toiminta-ajatus on, että talo tarjoaa asukkaille esteettömät tilat, yhteisöllisen asumisympäristön, ja asukkaat itse tilaavat omakustanteisesti tarvitsemiaan palveluita taloon. Senioritalot on rakennettu lähelle julkisia palveluja, ja toiminta-ajatuksen mukaan senioritalon sijainnin on osaltaan tarkoitus aktivoida asukkaita liikumaan palveluiden ääreen. (Jalava ym. 2017, 19). Mikäli asukas haluaa tilata itselleen palveluita taloon, esimerkiksi hierojan tai fysioterapeutin käynnin, mahdollistavat senioritalon yhteiset tilat tämän. Useissa senioritaloissa yleisiin tiloihin kuuluu ainakin yksi tila, joka on suunniteltu ulkopuolisen palveluntarjoajan, esimerkiksi fysioterapeutti käyttöön. Senioritaloissa on myös tilavat sosiaaliseen seurusteluun suunnitellut tilat, joissa voidaan viettää aikaa, ja siellä on mahdollista järjestää erilaista ohjelmaa, esimerkiksi juhlia.

Jyväskylässä Varttuneiden Asumisyhdistys Jason senioritaloissa taloyhtiöön on palkattu osa-aikainen toiminnanohjaaja. Toiminnanohjaajan toimenkuvaan kuuluu ohjata ja koordinoida toimintaa talossa, avustaa asukkaita erilaisten tuki- ja palvelu-etuksien hakemisessa, ja hakulomakkeiden täyttämässä. Toiminnanohjaaja toimii yhteyshenkilönä eri palvelutahojen suuntaan ja tehtäviin kuuluu lisäksi järjestää asukkaille erilaista viriketoimintaa. Yhteiset liikuntatuokiot, musiikkiesitykset, kahviteluhetket toiminnanohjaajan tai ulkopuolisen ohjaaman toteuttamana ovat Ilona-senioritaloissa arkipäivää. (Jaso 2018).

## 3 Ympäristö

### 3.1 Sijainti

Senioritaloiksi suunnitellut vuokra- ja asumisoikeustalot on usein rakennettu kustannussyistä kaupunkien ja kuntien keskusta-alueiden laitamille, mutta lähipalveluiden ääreen. Senioritalot on rakennettu lähelle lähikauppaa tai ostoskeskusta, ja monin paikoin niiden lähellä sijaitsee myös kirjasto, apteekki ja uimahalli. Senioritalojen sijainnissa on otettu hyvin huomioon myös asukkaiden mahdollisuudet julkisen liikenteen käyttöön, ja lähin bussipysäkki sijaitsee senioritalojen vieressä tai läheisyydessä. (Jaso 2018).

Senioritalojen lähiympäristön suunnittelussa on otettu huomioon esteettömyys. Piha-alueet ja kulkuväylät ovat leveät, ja niillä on helppo liikkua myös apuvälineen kanssa. Piha-valaistus toimii liiketunnistimilla, ja valaistus toimii usein myös hämäräkytkimellä. Senioritalojen piha-alueilla on huomioitu myös autolla liikkuvat asukkaat. Paikoitusalue on tehty tilavaksi, ja talon edustalle on jätetty lastaus ja purkutilaa. Senioritalot sijaitsevat hyvien ulkoilumaastojen vieressä, ja esimerkiksi Helsingissä Arabianrannassa sijaitseva senioritalo Loppukiri, ja Jyväskylässä Jaso ry:n omistamat Ilona-senioritalot sijaitsevat lähellä luontoa ja lenkkipolkuja. (Rouru 2015).

### 3.2 Esteettömyys ja toiminnallisuus

Suomalaiselle talorakentamiselle on olemassa tarkka ohjeistus siitä, miten rakennusprojekti suunnitellaan ja toteutetaan. Rakennustietokortisto eli RT-kortisto on rakennusalalla käytettävä laatu ja tietopalvelujärjestelmä, joka määrittelee rakennustekniset kriteerit kaikelle rakentamiselle. Julkisille kiinteistöille, asuinrakennuksille ja teollisuusrakennuksille on käytössä omat RT-kortisto-ohjeistuksensa. Senioritalojen rakentamiselle RT-kortisto määrittelee rakennusteknisesti kriteerit, joissa asuntojen, yleisten tilojen ja lähiympäristön suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan esteettömyystekijät mahdollisimman pitkälle. Asuntojen ja yleisten tilojen sijoittelu, tilavuus ja toiminnallisuus on suunniteltu yli 55-vuotiaiden asukkaiden fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä ajatellen. Asunnot on suunniteltu toiminnallisuudeltaan myös muunneltaviksi siten, että niitä on mahdollista muokata asukkaalle sopivaksi ikääntymisen myötä tai kun sairastuu ja tai toimintakyky alkaa olennaisesti heikentyä. (Rakennustieto 2018).

Ikääntyminen tuo mukanaan fysiologisia muutoksia ja haasteita, jotka on huomioitava senioritalon suunnittelussa ja toteutuksessa. Ikääntymisen myötä lihasvoima heikentyy ja nivelliikkuvuuksiin tulee rajoituksia, joiden johdosta tasapainon hallinnan vaikeudet lisääntyvät. Lisäksi kognitiivisten toimintojen, näkö ja kuulon madaltuminen tuo mukanaan monenlaisia arkipäivän haasteita. (Heikkinen E, Jyrkämä J, Rantanen T 2013, 57)

Ikääntymisen mukanaan tuomien haasteiden vuoksi esteettömästi suunniteltu ja toteutettu asuinympäristö on merkittävässä roolissa asukkaan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Senioritalon asunnot on suunniteltu tilaviksi, helppokulkuisiksi, ja tarvittaessa muunneltaviksi terveydentilan ja toimintakyvyn mukaan. Asuntojen huoneissa ja yleisissä tiloissa on tilaa liikkuu apuvälineen kanssa. Asuntojen sisäänkäynnit on suunniteltu täysin esteettömiksi, ja ulko-ovet helposti avattaviksi myös yhdellä kädellä. Asunnot on sijoitettu niin, että naapurihuoneiston sisäänkäynti ei ole ihan toisessa asunnossa kiinni. Asuntojen huoneiden kiinteiden kalusteiden sijoittelussa ja toiminnallisuudessa on huomioitu mahdolliset toimintakyvyn rajoitukset. Keittiökaapistot on esimerkiksi sijoitettu matalammalle tasolle, ja laatikostot ovat automaattisesti kiinni liukuvia vetolaatikoita, joihin on helpompi ulottua. (Heikkinen ym. 2015, Rouru 2015).

### 3.3 Mahdollisuudet ja esteet

Ikääntyneiden liikkumisesta, liikkumisen mahdollisuuksista ja esteistä on tehty tutkimuksia, ja tutkimustulosten mukaan asuin ja lähiympäristö vaikuttavat merkittävästi ikääntyneen ihmisen arkiaktiivisuuden toteuttamiseen ja aktiivisuuden tasoon. Tutkija Erja Portegijs Jyväskylän Yliopiston Gerontologian laitokselta on tehnyt tutkimuksia aiheesta ja vahvistaa tutkimustuloksillaan tietoa, että ympäristöllä on suuri vaikutus ikääntyneiden liikkumiseen, mahdollisuuksiin, motivaatioon ja esteisiin. Ympäristö sekä aktivoi, että passivoi ikääntyneitä liikkumaan. Asuinympäristön turvallisuus, helppokulkuisuus, viihtyisyys sekä virikkeellisyys vaikuttavat ikääntyneiden mahdollisuuksiin ja motivaatioon liikkua. Tutkimusten mukaan kävely on suosituin ikääntyneiden harrastama liikuntalaji, ja ympäristötekijöillä vaikutetaan kävelyharrastuksen toteuttamiseen. Myös sosiaalisilla tekijöillä ja yhteisöllisyydellä on vahva motivoiva vaikutus liikkumiseen. Seurassa liikkuminen on suosittua. (Portegijs 2017.)

Ympäristötekijät luovat myös esteitä ikääntyneiden liikkumiselle. Tutkimustulosten mukaan liikkumisen motivaatioon vaikuttaa se, onko lähiympäristö helppokulkuinen. Lähiympäristössä sijaitsevat mäet voivat olla este liikkumiselle. Myös lähiympäristön huono valaistus, esimerkiksi katuvalojen puuttuminen, vähäisyys ja toimimattomuus eivät rohkaise lähtemään liikkumaan, erityisesti pimeään aikaan. Teiden liukkaus ja hiekotusten taso vaikuttavat liikkumisympäristön turvallisuuden tunteen kokemiseen

samoin kuin vilkas liikenne asuin ympäristön lähellä. Maailmalla myös esimerkiksi levoton asuinalue naapurissa, rikollisuuden ja väkivallan uhka vaikuttavat ikääntyneiden asukkaiden turvallisuuden tunteeseen ja ovat tutkimusten mukaan esteitä ulkona erityisesti yksin liikkumiselle. (Portegijs 2017).

Senioritalojen toiminta-ajatuksen mukaan turvallinen, esteetön, sosiaalisesti virikkeellinen asuin ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia ylläpitää fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Ympäristö kannustaa omatoimisuuteen ja yhteisölliseen toimintaan osallistumiseen. Toimiva ja viihtyisä asuin ympäristö tukee aktiivista ikääntymistä, sekä ylläpitää fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Senioritalo tarjoaa asukkaille mahdollisuuksia olla fyysisesti aktiivinen, ja tukee omatoimisuutta esteettömillä tiloillaan ja viihtyisällä asumisympäristöllä. Senioritalojen sijainti mahdollistaa ja kannustaa omatoimiseen liikkumiseen lähiympäristössä sekä tukee arkiaktiivisuutta ja lähipalveluiden käyttöä. (Jaso 2018).

## **4 Fyysinen toimintakyky**

Fyysinen toimintakyky määrittelee, miten ihminen liikkuu ja suorittaa päivittäisiä askareita. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat ikä, sairaudet, toiminnanvajaukset, koko sekä sukupuoli. Fyysinen toimintakyky luo edellytykset itsenäisesti kotona, kuten senioritalossa asumiselle, ja lisää elämänlaatua. Liikkumis- ja toimintavaikeudet vaikuttavat itsenäiseen asumiseen, palveluiden tarpeen kasvamiseen, sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Fyysisen toimintakyvyn aleneminen kaventaa elämänlaatua, ja aiheuttaa yksinäisyyttä. Fyysiseen toimintakykyyn, ja sen ylläpitämiseen vaikuttavaa olennaisesti myös ihmisen toimintaympäristö. Asumisympäristö, ja lähiympäristössä sijaitsevat palvelut, ja harrastuksen voivat vaikuttaa myönteisesti ja kielteisesti ihmisen kykyyn toimia eri tilanteissa. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 48).

Ikääntyminen vaikuttaa monin tavoin ihmisen fyysiseen toimintakykyyn ja sen ylläpitämiseen. Fysiologiset muutokset aiheuttavat haasteita motoriikkaan, nivelten liikkuvuuteen, lihasvoimaan, sekä havaintomotorisiin ja kognitiivisiin toimintoihin. Kehon tasapainon hallinta vaikeutuu, lihasvoimat alenevat, ja kuulo sekä näköaistin toiminta

not heikkenevät. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisellä voidaan tukea aktiivista vanhenemista, ja hidastaa ikääntymisen mukanaan tuomia muutoksia. (Heikkinen, Jyrkämä, Rantanen 2013, 57).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL on tutkinut ikääntyvien ihmisten liikkumista ja fyysistä toimintakykyä. Tutkimusten mukaan naisilla on enemmän liikkumiseen ja fyysiseen toimintakykyyn liittyviä vaikeuksia kuin miehillä. Monet arkipäivän askareissa tarvittavat liikkeet, kuten yläraajan nostoliike ja kyykkyyntä meneminen vaikeutuvat iän myötä lihasvoimien heikentymisen, ja nivelten liikkuvuusrajoitusten lisääntymisen johdosta. Näiden tutkimusten mukaan ikääntymisen ja toimintakyvyn heikentymisen vuoksi muun muassa kävelyvauhti hidastuu. Kävelyvauhti vaikuttaa liikennevaloissa liikkumiseen, ja kadun ylittämiseen liikennevalojen vaihtumisen tahtiin. (THL 2018).

Fysioterapiassa fyysisen toimintakyvyn määrittäminen pohjautuu erilaisiin toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden luokittelujärjestelmiin, joista Maailman terveysjärjestö WHO:n julkaisema ICF-luokitus, International Classification of Functioning, Disability and Health on yksi merkittävimmistä. ICF-viitekehyksen avulla luokitellaan yksilön toimintakyvyn osa-alueet, ja sen avulla voidaan tutkia terveydentilaa, ja tulkita tutkimustuloksia. Toimintakyvyn osa-alueet jaotellaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen sekä koettuun toimintakykyyn. Näiden osa-alueiden mukaan tarkastellaan muun muassa ikääntyvien ihmisen kotona asumisen mahdollisuuksia ja edellytyksiä. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen edellyttää yksilön omatoimista ja säännöllistä lihasvoiman, sekä nivelten liikkuvuuden harjoittamista. Kotona itsenäinen asuminen edellyttää kohtalaista, hyvää toimintakykyä ja sen ylläpitämistä. (Pohjolainen & Heimonen 2009, WHO 2018).

Senioritaloja markkinoidaan asumismuotona, joka tarjoaa asukkaille esteettömän ja virikkeellisen asumisympäristön (Jaso 2018.) Senioritalo tukee fysioterapian näkökulmasta asukkaiden omatoimista aktiivisuutta ylläpitää fyysistä toimintakykyä. Jokapäiväisten askareiden suorittaminen, hyötyliikunta ja liikuntaharrastukset ovat erinomaisia keinoja ylläpitää toimintakykyä siihen kannustavassa ympäristössä.

## 5 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada kokonaiskuva siitä, millainen senioritalo mahdollistaa asukkaiden omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen.

Opinnäytetyön tavoite on selvittää, tukeeko senioritalo asukkaidensa toiveita ja tarpeita omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Tutkimuskysymyksiä on kaksi:

- Miten senioritalo mahdollistaa asukkaiden tarpeita ja toiveita omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi?
- Miten yhteisöllisyys vaikuttaa omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen?

## 6 Tutkimuksen toteuttaminen

### 6.1 Integroiva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön toteutus on tehty käyttämällä tutkimusmenetelmänä integroivaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jonka avulla luodaan kokonaiskuva tutkimusaiheesta ja tutkimukseen liittyvistä käsitteistä ja aihekokonaisuuksista. Opinnäytetyön tekijä valitsi integroivan kirjallisuuskatsauksen tutkimusmenetelmäksi, koska opinnäytetyön tarkoitus on saada kokonaiskuva tutkittavasta aihealueesta. Tutkimusmateriaali koostuu aiheesta aiemmin tehdyistä tutkimuksista, sekä kokemuspohjaisesta materiaalista. Kirjallisuuskatsauksen avulla on myös tarkoitus saada käsitys mahdollisista tutkimusaiheeseen liittyvistä kehittämiskohteista. Opinnäytetyön tarkoitus on tehdä integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla nykyistä tietoa ja kokemuksia koostava ja selkeyttävä opinnäytetyö. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 13).

Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen aloitettiin määrittelemällä ja jäsentelemällä työvaiheet, jotta tutkimusmateriaalia olisi helppo ymmärtää. Vaiheiden jäsentäminen auttoi kehittämistyön tarkoituksen saavuttamisessa ja kokonaiskuvan luomisessa. (Stolt ym. 2016, 13). Kirjallisuuskatsauksen toteuttamiseen kuuluu viisi vaihetta. En-

simmäisessä vaiheessa määriteltiin tutkimusongelmat, aihealueeseen liittyvät keskeiset teoreettisen viitekehyksen käsitteet, sekä tutkimuksen kohdejoukko. Näistä tehtiin mielikuvakartta, jota käytettiin työkaluna tutkimustyön toteuttamisen osaksi. Ensimmäinen vaihe antoi suunnan koko kehittämistyölle, ja siinä kartoitettiin ja karsittiin ennako-odotuksia aihealueeseen ja tutkimusmateriaaliin liittyen. Toisessa vaiheessa tehtiin kirjallisuushaku ja haun pohjalta valittiin tutkimustyöhön mukaan valittava aineisto. Kolmas vaihe käsitti tutkimusmateriaalin laadun arvioinnin. Neljännessä vaiheessa aineisto analysoitiin ja siitä tehtiin kokoelma, synteesi. Viides vaihe oli tulosten esitleminen. (Stolt ym. 2016, 13).

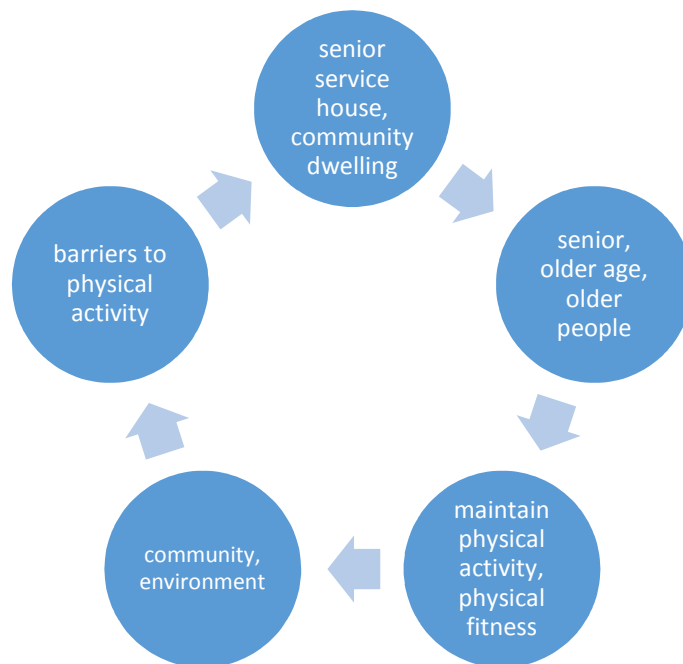
## 6.2 Aineiston hakuprosessi

Kirjallisuuskatsaukseen haettiin tutkimusmateriaalia lääketieteen tietokannoista PEDro, Cinahl ja PubMed sekä Jyväskylän Yliopiston JYX tietokannasta. Kirjallisuuskatsauksessa hyödynnetään lisäksi Jyväskylän Varttuneiden Asumisoikeusyhdistys ry:n, ja Ikäinstituutin kautta saatua kokemuspohjaista tutkimusmateriaalia.

Tutkimusmateriaalia lähdettiin hakemaan tutkimuskysymyslähteisesti. Tarkoituksena oli löytää luotettavaa tutkimusmateriaalia, joka vastaisi suoraan tai viittaisi osittain tutkimuskysymyksiin. Ikääntyneiden asumisesta ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisestä on olemassa tutkimuksia, mutta monet tutkimukset koskivat palveluasumista kuten palvelutaloja. Aineiston hakuprosessin tarkoituksena oli löytää tutkimusmateriaalia, joka koskisi senioritalojen asukkaita ja tai yhteisöllistä asumista sekä fyysisen toimintakyvyn omatoimista ylläpitämistä. Haasteena aineiston hakuprosessissa oli rajata hakualue sekä löytää opinnäytetyöhön liittyvät tutkimusmateriaalit. (Hirsjärvi, Sajavaara & Remes 2016, 224).

Tutkimusmateriaalin hakuprosessi aloitettiin määrittelemällä aineistohaulle keskeiset hakusanat ja hakulausekkeet.

Aineiston hakuprosessissa käytettiin seuraavia keskeisiä hakusanoja:



**Kuvio 1 Keskeiset hakusanat**

**Lisäksi tutkimusmateriaalia haettiin tietokannoista seuraavien hakulausekkeiden**

**avulla:**

- senior/ older people AND community dwelling AND physical activity OR physical fitness
- senior/ older people AND senior cohousing AND physical Activity OR physical fitness
- senior/ older people AND physical activity AND / OR physical fitness
- senior/older age AND barrier of physical activity OR physical fitness
- senior / older people AND mobility AND senior house AND/OR retirement community
- senior house/community dwelling AND barriers of physical activity AND OR mobility



Aineiston hakuprosessia ja aineiston rajaamista helpotettiin määrittelemällä tutkimusmateriaalille tarkat sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Tutkimusartikkeleita haettiin rajatun vuosiluvun, maksuttomuuden, artikkeleiden saatavuuden ja tutkimuskielen perusteella. Lisäksi haettiin tutkimusmateriaalia, jonka aiheessa, tiivistelmässä tai hakusanoissa on suoraan mainittu tai viitattu opinnäytetyön aiheeseen ja teoreettisiin käsitteisiin. Tutkimuksia haettiin aikajaksolta 2011-2017. Tietokannoista haettiin materiaalia, josta oli saatavilla koko teksti ja jotka olivat maksuttomia. Tutkimukseen haettiin suomen ja englanninkielistä tutkimusmateriaalia.

<b>Sisäänottokriteerit</b>	<b>Poissulkukriteerit</b>
Tutkimukset joiden julkaisuvuosi on ollut aikavälillä 2011-2017	Tutkimukset joiden julkaisuvuosi on ennen vuotta 2011
Tutkimukset joiden tutkimuskielenä englanti tai suomi	Tutkimukset joiden tutkimuskielenä joku muu kieli kuin suomi tai englanti
tutkimukset josta saatavilla koko teksti (full text)	tutkimukset joista ei ole saatavilla kokotekstiä
tutkimukset jotka olivat maksuttomia	maksulliset tutkimukset
tutkimukset jonka otsikossa, tiivistelmässä tai hakusanoissa esiintyy opinnäytetyön otsikossa esiintyvät sanat, työn pääkäsitteet tai viittaus niihin	tutkimukset jonka otsikossa, tiivistelmässä tai hakusanoissa ei esiinny opinnäytetyön otsikossa esiintyvät sanat, työn pääkäsitteet tai viittaus niihin
tutkimusmateriaali on tieteellinen artikkeli, julkaisu, Pro Gradu tutkielma	ei tieteelliset artikkelit joiden luotettavuudesta ei ole varmaa tietoa

**Kuvio 2 Sisään ja poissulkukriteerit**

### 6.3 Aineiston valinta

Ensimmäiset hakuryitykset tietokannoista antoivat useita satoja ja kymmeniä tutkimustuloksia, joista rajautui suurin osa pois heti alkuunsa maksuttomuuden ja koko tekstin kriteereiden perusteella. Tutkimusaiheesta tehtyjä tietokantahakuja uusittiin useita kertoja ja eri hakulausekkeita tiivistettiin ja yhdistettiin sopivien tutkimusmateriaalien löytämiseksi. Lopullisen karsinnan jälkeen tutkimusmateriaaliksi valikoitui kahdeksan (8) tieteellistä tutkimusta joista viisi on englanninkielistä ja kolme suomenkielistä tutkimusta ja artikkelia.

1. Bjornsdottir Gudfinna, Arnadottir Solveig A, Halldorsdottir Sigrídur.2011.  
**Facilitators of and Barriers to Physical Activity in Retirement Communities: Experiences of Older Women in Urban Areas.**
2. Etman, Astrid., Pierik, Frank.H., Kamphuis, Carljin.B.M., Burdorf, Alex., van Lentje, Frank.J.2016.  
**Residential Area characteristics and disabilities among Dutch Community-dwelling elder people**
3. Jolanki, Outi. Jyväskylän Yliopisto, Teittinen, Outi. Gero-Center. 2015.  
**Tutkimus. Yhteisölliseen asumisoikeusasuntoon muuttaminen – muuttosyyt ja odotukset.**
4. Jolanki, Outi., Leinonen, Emilia., Rajaniemi, Jere., Rappe, Erja., Räsänen, Tiina.2017. Teittinen, Outi., Topo, Päivi. Jyväskylän Yliopisto, Gerontologian laitos. **Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus.**
5. Nieboer, Anna.P, Cramm, Jane.M. 2017.  
**Age-friendly communities matter For Older Peoples Well-Being.**
6. Portegijs Erja, Rantakokko Merja, Viljanen Anne, Rantanen Taina, Iwarsson Susanne. Jyväskylän Yliopisto. Gerontologian laitos.2017.  
**Perceived and objective entrance-related environmental barriers and daily out of home mobility in community dwelling older people.**
7. Rantanen Taina, Portegijs Erja, Viljanen Anne, Eronen Johanna, Saajanaho Milla, Tsai Li-Tang, Kauppinen Markku, Palonen Eeva-Maija, Sipilä Sarianna, Iwarsson Susanne, Rantakokko Merja. Jyväskylän Yliopisto. Gerontologian laitos. 2017.  
**Individual and environmental factors underlying life space of older people.**
8. Tauriala-Rasi, Tarja-Riitta. Jyväskylän Yliopisto., Liikunta ja Terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden laitos.2013.  
**Tää on aika virikkeellinen juttu.**

#### 6.4 Aineiston analysointi

Tutkimusmateriaali koostuu kolmesta englanninkielisestä, ja viidestä suomenkielisestä tutkimusmateriaalista. Tutkimukset on tehty aikavälillä 2011-2017. Valittu tutkimusmateriaali käsittelee senioritalojen asukkaille Suomessa, sekä Islannissa ja Hollannissa tehtyjä tutkimuksia.

Tutkimusten kohderyhmien henkilömäärät vaihtelevat 10 - 588 osallistujaan. Tutkimukset on tehty haastatteleamalla senioritalon asukkaita ja tai kyselytutkimuksen avulla. Tutkimustyöhön valitut tutkimukset ja niiden tutkimustulokset vastaavat otsikoltaan ja tai sisällöltään opinnäytetyön laatimiin opinnäytetyökysymyksiin tai käsittelevät opinnäytetyön teoreettisia viitekehyksiä. Integroivaan kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset täyttävät aineistohaun sisäänotto ja poissulkukriteerit.

Tutkimusmateriaalin löytäminen, joka vastaisi suoraan senioritalojen vaikutukseen omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen osoittautui haasteelliseksi. Tutkimusmateriaaleista ainoastaan yksi käsittelee aihetta suoraan, muut valitut tutkimukset sivusivat aihetta tutkimusaiheissaan.

Kirjallisuuskatsauksesta saatua tutkimusaineistoa analysointiin käyttämällä kvalitatiivista, laadullista aineistolähtöistä menetelmää. Kvalitatiivinen analyysimenetelmä valittiin opinnäytetyön tulosten analysointimenetelmäksi, koska menetelmä vastaa opinnäytetyöntekijän mielestä parhaiten opinnäytetyökysymysten tarpeisiin.

Tutkimusten analysointi aloitettiin lukemalla tutkimukset huolellisesti läpi, ja niiden sisällöstä ja tutkimustuloksista tehtiin lyhyitä yhteenvetoja. Tutkimusten yhteenvetojen perusteella tutkimuksista poimittiin keskeiset käsitteet, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiä, ja jotka viittaavat opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen. Tutkimustuloksista etsittiin eroavaisuuksia ja tarkasteltiin yhteneväisiä tutkimustuloksia. Tutkimustulokset koottiin yhteen kokoelmaksi, synteesiksi.

## 7 Tutkimuksen tulokset

Tutkimusaineiston analysoinnin perusteella tutkimusmateriaalista nousee esille kolme keskeistä teoreettista käsitettä: yhteisöllisyys, ympäristö ja esteettömyys. Nämä kolme tekijää vaikuttavat eniten senioritalon asukkaiden omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja antavat vastauksia tutkimuskysymyksiin.

### 7.1 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys nousi suurimpana vaikuttajana esille kaikissa tutkimuksissa; tarkasteltaessa senioritalon asukkaiden omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen vaikuttavia tekijöitä. Jolangin & Teittisen (2015) tekemä tutkimus tarkasteli Jaso ry:n Ilona senioritaloon muuttamassa olleiden tulevien asukkaiden muuttosyitä ja odotuksia. Tutkimuksessa tuotiin esille, että tulevat asukkaat olivat valinneet senioritalon kodikseen juuri yhteisöllisyyttä tarjoavan asumismuodon vuoksi. Jolanki & Teittinen haastattelivat taloon muuttavia 18 asukasta. Haastattelutulokset osoittivat, että asukkaat odottivat senioritalossa asumiselta sosiaalista kanssakäymistä muiden saman ikäisten ja henkisten asukkaiden kanssa. Lisäksi he odottivat yhdessä erilaisten ohjelmien järjestämistä, harrastustoimintaa, ja yleisesti arjen jakamista, sekä asioiden tekemistä yhdessä muiden asukkaiden kanssa. Myös muut tutkimukset vahvistavat tuloksillaan käsitystä, että samaa ikäluokkaa olevat muut asukkaat sekä virikkeellinen asuinympäristö vaikuttavat asukkaiden omaan aktiivisuuteen. (Etman, Pierik, Kamphuis, Burdorf & van Lenje 2016, Portegijs, Rantakokko, Viljanen, Rantanen & Iwarsson 2017.)

Asuinympäristö vaikuttaa myös asukkaiden omatoimiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Aktiivinen asukas saattaa helposti kannustaa ja rohkaista muita asukkaita kuntosalille tai ulos yhdessä liikkumaan. Jolangin ja Teittisen tutkimuksen haastateltavat asukkaat toivat esille näkökulman, että yhteisöllisessä asumisyhteisössä asuminen tukee hyvää ikääntymistä.

Bjornsdottir, Arnadottir & Halfdorsdottir 2013, Nieboer & Cramm 2011, Rantanen, Portegijs, Viljanen, Eronen, Saajanaho, Tsai, Kauppinen, Palonen, Sipilä, Iwarsson & Rantakokko 2017 saivat tutkimustuloksistaan samansuuntaisia vastauksia. Bjornsdot-

tir ym. tutkimus täydentää yhteisöllisyyden merkitystä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen motiivina. Heidän tutkimuksessaan tuli esille, että mikäli senioritalossa ei ole aktiivista harrastus/viriketoimintaa, se näkyy asukkaiden vähäisenä aktiivisuutena myös fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Yhteisöllisyys ylläpitää heidänkin tutkimuksensa mukaan senioritalon asukkaiden sosiaalista ja fyysistä aktiivisuutta. Myös Nieboer & Cramm ovat tutkimuksessaan tuoneet esille samoja johtopäätöksiä. Yhdessä ulos liikkumaan lähteminen tai yhdessä senioritalossa harrastaminen ja yhdessä tekeminen näkyivät heidänkin tutkimustuloksissaan senioritalon asukkaiden fyysistä aktiivisuutta ylläpitävinä ja lisäävinä tekijöinä.

Samaa linjaa yhteisöllisyyttä korostavana käsitteenä jatkaa vuonna 2017 julkaistua laaja kirjallisuuskatsaus liittyen ASUVA eli Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus -hankkeeseen. Tutkimus kohdistui senioritaloihin ja muihin ikäspesifeihin asumismuotoihin Suomessa ja ulkomailla. Suomesta tutkimuskohteena oli muun muassa Jyväskylässä toimivat Jaso ry:n Ilona-senioritalot. Ulkomaista kohteista tutkimukseen oli otettu mukaan yhteisöllisen asumisen malleja Hollannista, Iso-Britanniasta ja Yhdysvalloista. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten yhteisöllisyys ilmenee senioriasukkaiden vanhuudessa, ja lisääkö yhteisöllisyys asukkaiden hyvinvointia. Kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan suurin osa senioritalossa asuvista senioreista on tyytyväisiä yhteisölliseen asumismuotoon. Yhteisöllisyyden hyväksi puoliksi hankkeeseen osallistuneet nimesivät sen, että asukkaat tuntevat senioritalossa toisensa, ja tietävät myös toistensa terveydentilan. Senioritalossa asuvat kokevat myös yhteisöllisen asumismuodon turvalliseksi. Lisäksi he kokevat, että sosiaalinen kanssakäyminen muiden asukkaiden kanssa sekä asioiden yhdessä tekeminen, lisäävät hyvinvointia myös fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen osalta. (Jolanki, Leinonen, Rajaniemi, Rappe, Räsänen, Teittinen & Topo 2017).

Tutkimuksessaan Jolanki ja muut 2017 tarkastelevat myös kriittisesti erilaisten asumismuotojen toimivuutta erityisesti Suomessa, jossa vasta mietitään ja kehitellään erilaisia tulevaisuuden asumismalleja. Kaikilla ikääntyneillä ei toimi yhteisöllisyyteen perustuva asumismuoto. Tärkeä kysymys on myös, miten senioritalossa toimitaan asukkaiden kanssa jotka ovat vähemmän aktiivisia, joka saattaa näkyä ristiriitoina sosi-

aalisissa suhteissa. Ikääntymisen ja toimintakyvyn heikkenemisen myötä esille nousee myös kysymys, miten senioritalossa varaudutaan ja toimitaan apua tarvitsevien asukkaiden kanssa. (Jolanki ym. 2017).

Myös kahdeksas tutkimus, Tauriala-Rasi, Tarja-Riitan vuonna 2013 tekemä Pro Gradu tutkielma vahvistaa muiden tutkimusten rinnalla yhteisöllisyyden vaikutukset senioritalon asukkaan fyysisen toimintakyvyn omatoimiseen ylläpitämiseen. Tauriala-Rasin Pro Gradu työ tarkastelee Helsingin Arabianrannassa sijaitsevan Suomen ensimmäisen senioritalon; Aktiiviset Seniorit ry:n Senioritalo Loppukirin asukkaiden kokemuksia senioritalossa asumisesta. Pro Gradu-tutkielman aiheena on asumisyhteisön vaikutus ikääntyvien asukkaiden voimaantumisen vahvistajana.

Myös tässä tutkimuksessa tulokset vahvistavat ja tukevat yhteisöllisten tekijöiden merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen. Tulokset osoittavat, että aktiivinen, mielekäs tekeminen, asuinympäristön turvallisuus sekä sosiaalinen yhteisö voimaannuttavat senioritalon asukkaita. Tutkimustulosten mukaan asukkaat ovat aktiivia ylläpitämään omaa fyysistä toimintakykyä, kun senioritalossa on mahdollisuus harrastaa monipuolisesti eri asioita, ja osallistua talossa järjestettyyn toimintaan ja ohjelmaan matalalla kynnyksellä. (Tauriala-Rasi 2013).

## 7.2 Ympäristötekijät

Ympäristötekijät: asuinympäristön sijainti, viihtyisyys ja lähiympäristön hyvät ulkoilu-mahdollisuudet nousivat toisena tekijänä keskeisesti esille tutkimustuloksista.

Rauhallinen ja turvallinen asuinympäristö aktivoi asukkaita fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen parhaiten. (Etman ja muut 2013). Niin ikään Nieboer & Cramm saivat tutkimukseensa vastauksia, joiden perusteella sijainnilla vaikutetaan senioritalon asukkaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Heidän tutkimukseensa osallistui senioritalon asukkaita, jotka asuivat eri puolella Rotterdamia, osa paremmalla asuinalueella ja osa ns. vähäosaisten alueella. Tutkimuksessa nousi esille sosioekonomisten tekijöiden merkitys vähäosaisten asuinalueella jotka vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen ja turvallisuuden tunteen kokemuksiin.

Tutkimustulosten mukaan yhteisöllisyydellä ja sosiaalisella ympäristöllä on vaikutusta asukkaiden fyysiseen aktiivisuuteen sekä parempiosaisten, että vähäosaisten alueella

asuvien keskuudessa. Etman ja muut tekemän tutkimuksen tulokset osoittavat, että vähäosaisten alueella senioritaloissa asuvat kokivat hyvinvoinnin kokemuksen huomommaksi kuin parempiosaisten alueella asuvat. Myös fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen mahdollisuudet koettiin heikommaksi vähäosaisten alueella asuvien keskuudessa kuin parempiosasten alueella asuvien. Tähän vaikuttaa tutkimuksen mukaan sosiaalinen hyvinvointi, asumisen ja elämisen mukavuus sekä turvallisuustekijät. Asuinympäristön tai naapuruston levottomuus, väkivallan uhka, sosiaaliset ongelmat ja sosiaalinen eriarvoisuus näkyivät vastauksissa. (Etman ja muut 2013, Nieboer & Cramm 2011).

### 7.3 Esteettömyys

Esteettömyystekijät nousivat kolmantena keskeisenä käsitteenä esille tutkimuksista. Esteettömyystekijät vaikuttavat omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen, kun ne on suunniteltu toimivasti, ja asukkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan. Sisä- ja ulkotiloissa sekä lähiympäristössä liikkumisen helppous ja liikkumisen mahdollisuus myös apuvälineen kanssa, ovat tärkeitä liikkumaan motivoivia tekijöitä. (Bjornsdottir ym, Nieboer & Cramm, Etman ym, Jolanki & Teittinen) Tauriala-Rasi).

Myös islantilaisten Bjornsdottir ym. tutkimuksessa haastatteluun osallistuneet korostavat esteettömyystekijöiden vaikutusta omaan liikuntamotivaatioon. Asukkaiden aktiivisuuteen ylläpitää omatoimisesti fyysistä toimintakykyä vaikuttaa tilojen, esimerkiksi kuntosalin toimivuus. Kuntosalilaitteiden pitää olla sijoitettu siten, että niihin meneminen on turvallista. Kuntosali ei saa myöskään olla liian täynnä varusteita ja laitteita, jotta siellä on tilaa liikkua myös apuvälineen kanssa.

Esteettömyystekijöiden osalta tutkimuksissa ilmeni myös kehittämisen tarpeita. Ulkomaisissa tutkimuksissa oli mukana haastateltavia, jotka asuivat senioritalossa, jossa oli pieni hissi, ja kierre tai kapeat portaat, jotka rajoittivat liikkumista. (Etman ja muut). Niin ikään Rantanen ja muut saivat LISPE= Life space mobility-tutkimukseensa vastauksia esteettömyystekijöiden kehittämistarpeista. Vastauksissa tuli esille haasteita senioritalojen piha-alueiden ja lähiympäristöjen osalta. Lähiympäristön mäkinen maasto sekä piha-alueiden kapeat ja talvella liukkaat kulkuväylät mainittiin kehittä-

miskohteina. LISPE-tutkimus kohdistui pääosin palveluasumisen piirissä asuviin ikään-  
tyneihin, mutta kodin ulkopuolella liikkumisen rajoitteita tutkittiin myös senioritalon  
asukkaiden osalta.

<u>Yhteisöllisyys</u>	<u>Ympäristö</u>	<u>Esteettömyys</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• yhdessä harrastaminen ja yhdessä liikkuminen</li> <li>• muiden asukkaiden kanssa keskusteleminen ja tuki sekä kannustus ylläpitävät fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia</li> <li>• Yhteisöllisyys mahdollistaa avun antamista ja saamista.</li> <li>• Yhteisöön kuuluminen ylläpitää turvallisuuden tunnetta</li> <li>• Yhteisöön kuuluminen ja toimintaan osallistuminen vahvistaa itsetuntoa. On tärkeää saada kuulua yhteisöön tasavertaisena jäsenenä ja kokea olevansa arvostettu omana itsenään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viihtyisät, kotoiset, valoisaat asunnot ja tilat</li> <li>• Hyvät ulkoilumaastot lähiympäristössä</li> <li>• virikkeellinen ympäristö, sosiaaliset tilat, puutarha, grillikatot pihassa</li> <li>• tilavat pysäköintialueet</li> <li>• Palvelut lähellä</li> <li>• bussipysäkki lähellä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilavat, valoisaat asunnot ja yleiset tilat. Huoneissa, käytävillä ja yleisissä tiloissa tilaa kulkea myös apuvälineen kanssa</li> <li>• Leveät ja luistamattomat käytävät</li> <li>• Sisä- ja ulkovalaistuksen toiminnallisuus</li> <li>• Piha-alueiden turvallisuus kuten hiekkotus talvella, leveät kulkuväylät, riittävästi istuinpenkkejä piha-alueilla ja kulkuväylien varrella</li> <li>• Yleisten tilojen toimivuus. Esimerkiksi kuntosalin / jumppasalin toimivuus ja helposti käytettävät laitteet</li> <li>• Runsaat harrastusmahdollisuudet ja yleiset tilat joissa voi harrastaa, järjestää tapahtumia, ja ruokailla yhdessä</li> </ul>

**Kuvio 3 Synteesi**



#### 7.4 Tutkimuksissa ilmenneitä eroavaisuuksia

Tutkimusten analysoinnin perusteella tutkimukset tuottivat pääosin samansuuntaisia tutkimustuloksia. Kotimaisten ja ulkomaisten tutkimusten välillä ei ollut havaittavissa suuria eroavaisuuksia tai näkökulmaeroja. Ainoastaan ympäristötekijöitä tarkasteltaessa tuli esille pieniä näkökulmaeroavaisuuksia. Eroavaisuudet liittyvät asuin ympäristön turvallisuuden tunteen kokemisen vaikutuksiin, ja siihen, miten aktiivisia senioritalon asukkaat olivat ylläpitämään fyysistä toimintakykyä omatoimisesti.

Hollantilaisten Etman ym. tekemä tutkimus toi esille senioritalon lähiympäristön rauhattomuus, turvattomuus sekä väkivallan uhkatekijöiden vaikutuksia senioritalon asukkaiden liikkumismotivaatioon asuintalon piha-alueiden ulkopuolella. Lisäksi tutkimus osoitti naapurilähiöiden matalan sosioekonomisen aseman yhteydet ympäristön rauhattomuuden kokemiseen, sekä seurauksena vaikutukset asuintalon ulkopuolella liikkumiseen. Suomessa tehdyissä tutkimuksissa ei ollut havaittavissa tutkimustuloksissa eroja; asuivat senioritalon asukkaat kaupunkien keskusta-alueilla tai lähiöissä. Meillä kansalaisten väliset tuloerot eivät ole vielä korostuneen suuret, ja sosioekonomisen aseman vaikutusta ei ilmennyt tutkimuksissa.

## 8 Johtopäätökset

Tutkimustulosten perusteella on todettavissa, että yhteisöllisyydellä, ympäristö sekä esteettömyystekijöillä on suuri merkitys senioritalon asukkaiden omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Yhteisöllisyydellä ja ympäristötekijöillä on tutkimusten mukaan suurimmat vaikutukset senioritalon asukkaiden omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Senioritalon toiminta-ajatus pohjautuu yhteisöllisyyteen. Tutkimustuloksista nousi esille, että yhteisöllisyydellä on kaikista suurin vaikutus senioritalon asukkaiden arkiaktiivisuuteen sekä omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Saman henkinen ja samaa sukupolvea oleva seura vetää puoleensa. Yhdessä tekeminen ja harrastaminen, esimerkiksi yhteiset liikuntatuokiot, kävelyretket ulkona sekä kuntosaliharjoittelu aktivoivat senioritalon asukkaita oman fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Yhteisöllisyys tukee myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, jotka liittyvät olennaisesti fyysiseen hyvinvointiin. Yhteisöllisyys lisää fyysistä aktiivisuutta, joka taas lisää psyykkistä ja sosiaalista aktiivisuutta (Jolanki ym. 2017).

Toiseksi suurimpana vaikuttavana tekijänä nousee esille ympäristötekijät. Tutkimustulosten mukaan ympäristötekijät vaikuttavat senioritalon asukkaan fyysiseen aktiivisuuteen, jos ympäristö on tarpeeksi esteettömästi suunniteltu ja se tarjoaa virikkeitä sekä harrastusmahdollisuuksia. (Etman ja muut, Bjornsdottir ym). Toimiva ja turvallinen lähiympäristö harrastamaan ulkona liikkumista sekä liikkumaan aktiivisesti palveluiden ääreen. Senioritalossa monella asukkaalla on vielä oma auto käytössä, ja pysäköinnin helppous tuli myös tutkimustuloksissa esille. (Jaso 2018.) Oman auton käyttö mahdollistaa monille senioritalon asukkaille aktiivisen elämäntavan.

Kolmanneksi merkittäväksi tekijäksi fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi senioritalossa nousi tutkimustuloksista esille esteettömyystekijät. Senioritalon asuntojen ja yhteisten tilojen sekä piha-alueiden esteettömyys vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Jolanki & Teittinen 2015 tutkimuksen mukaan senioritaloissa on esteettömyystekijät huomioitu pääosin hyvin. Muutamasta tutkimusmateriaalista (Rantanen ym. 2017, Etman ym. 2013) tuli ilmi muutamia kehittämiskohteita, jotka liittyvät senioritalojen piha-alueiden, esimerkiksi lähialueen mäkinen maaston esteettömyystekijöiden kehittämiseen.

Tutkimustuloksissa korostuivat vahvasti yhteisöllisyyteen ja ympäristöön liittyvät tekijät. Tästä voisi päätellä, että koska senioritalossa asuu pääosin vielä kohtuullisen hyvän toimintakyvyn omaavia yli 55-vuotiaita asukkaita, niin yhteisöllisyydellä ja ympäristötekijöillä on heille isompi merkitys kuin esteettömyystekijöillä. Esteettömyystekijät korostuvat, kun ikää tulee lisää ja toimintakyvyssä alkaa esiintyä heikkenemisen merkkejä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada kokonaiskuva siitä, millainen senioritalo mahdollistaa asukkaiden omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen ja tavoitteena oli selvittää, tukeeko senioritalo asukkaiden toiveita ja tarpeita fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Opinnäytetyön tavoitetta ja tarkoitusta tarkasteltiin kahden tutkimuskysymyksen avulla. Kysymykset käsittelivät, miten senioritalo mahdollistaa asukkaiden tarpeita ja toiveita fyysisen toimintakyvyn omatoimiseen ylläpitämiseen ja miten yhteisöllisyys vaikuttaa omatoimiseen fyysiseen toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Tutkimuskysymysten avulla tutkimusmateriaalista löytyi vastauksia opinnäytetyön tarkoitukseen liittyen. Tutkimustulosten perusteella senioritalo, jossa on esteettömyys ja ympäristötekijöiden lisäksi panostettu yhteisölliseen toimintaan mahdollistaa parhaiten asukkaiden omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen.

Vaikka senioritalon toiminta pohjautuu yhteisöllisyyteen, niin yhteisöllisen toiminnan toteutuminen edellyttää aktiivista otetta senioritalojen toiminnanohjaajilta ja asukkailta. Asukkaita tulee kannustaa omatoimisuuteen, ja kaikille asukkaille annetaan mahdollisuus vaikuttaa toiminnan ja ohjelman suunnitteluun ja järjestämiseen. Kaikkien, myös niiden vähemmän aktiivisten asukkaiden toiveita ja tarpeita tulee kuunnella. Senioritalon toimintaan osallistuminen pitää myös tapahtua matalalla kynnyksellä, jos halutaan vahvistaa ja ylläpitää asukkaiden fyysistä aktiivisuutta.

Opinnäytetyön tavoitteen osalta tutkimuskysymyksillä ei saatu selville täysin selviä tutkimustuloksia jotka olisivat antaneet vastauksia tavoitteeseen. Tutkimustulokset osoittavat, että senioritalojen asukkaiden toiveet ja tarpeet liittyen esteettömyys ja ympäristötekijöihin on senioritaloissa huomioitu hyvin. Tutkimusmateriaalin mukaan senioritalossa asukkaan toiveet ja tarpeet hyötyliikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin sekä arkiaktiivisuuteen toteutuu hyvin. Senioritalot sijaitsevat hyvien kulku ja liikuntamahdollisuuksien äärellä ja asuinhuoneistojen ja yhteisten tilojen esteettömyystekijät on huomioitu riittävällä tasolla.

Se, mitä opinnäytetyöntekijä tutkimustuloksista odotti vielä saavansa selville, oli miten senioritalon yleiset fyysiseen aktiivisuuteen tarjoamat tilat, kuten kuntosali ja liikuntasali tai muu vastaava, vastaavat asukkaidensa toiveisiin ja tarpeisiin. Tutkimustuloksista ei käynyt selville, järjestetäänkö senioritaloissa liikunnallista ohjelmaa kuten kuntosaliharjoittelua tai jumppatuokioita riittävästi, ja toivottaisiinko niihin enemmän ulkopuolista ohjausta.

Tutkimustulosten (Jolanki & Teittinen 2015) perusteella sai kuvan, että senioritalojen yhteisöllinen ohjelma keskittyy enemmän sosiaaliseen puoleen kuin liikunnalliseen

aktiivisuuteen. Tutkimustulosten mukaan senioritalojen kuntosaleja käyttävät pääosin aktiiviset asukkaat, jotka saattavat houkutellessa sinne myös vähemmän aktiivisia asukkaita. Fysioterapian näkökulmasta toivottavaa olisi, että kuntosalin ja liikuntatilan sekä yhteisen ryhmäliikunnan järjestäminen olisi säännöllistä, ja fyysistä toimintakykyä progressiivisesti edistävää ja kehittävää. Ikääntymisen myötä lihasvoimaharjoittelu on ensi sijaisen tärkeää, jotta ehkäistään tasapaino—ongelmia ja kaatumisia.

## 9 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen tekemisen perustana on tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus. Eettisyyttä ja luotettavuutta mietitään jo tutkimustyön alkuvaiheessa, kun pohditaan tutkimusongelmia. Tutkimusongelman määrittelyssä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tässä opinnäytetyössä tutkimusongelmat ovat eettisesti luotettavat ja hyvän tieteellisen käytännön mukaiset, koska ne tarkastelevat tutkimusongelmia yleisellä tasolla. Tutkimuksen tekemisessä eettisyyttä ja luotettavuutta mietitään myös mahdollisten kohdehenkilöiden näkökulmasta. (Hirsjärvi ym. 2016, 232.) Opinnäytetyöllä ei ollut toimeksiantajaa ja tutkimusten kohderyhmät olivat aiemmin tehtyjen tutkimusten kohderyhmiä.

Opinnäytetyö toteutettiin vaiheittain, ja tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta tarkasteltiin joka työvaiheessa. Jokainen opinnäytetyön vaihe on ollut selkeästi arvioitavissa tieteellisen tutkimuksen tekemisen käytännön mukaisesti. Opinnäytetyön sisällönohjaaja ja arvioijat ovat voineet selkeästi ja helppolukuisesti nähdä mitä opinnäytetyön tekijä on eri vaiheissa käsitellyt, ja miten hän on tutkimustuloksia ymmärtänyt ja analysoinut. (Hirsjärvi ym. 2016, 232).

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus näkyy tutkimusmateriaalin valinnassa ja analysoinnissa. Tutkimukseen mukaan valitut kahdeksan tutkimusta on valittu tieteellisiä tutkimuksia julkaisevista lääketieteen tietokannoista, jotka ovat tieteellisen tutkimuksen eettisyyden mukaisia. Tutkimukset on haettu ja materiaalia karsittu sisäänotto ja poissulkukriteerein, jolloin on mahdollistettu tutkimukseen mukaan tutkimusongelmia koskevat tieteelliset tutkimukset ja artikkelit. Tutkimustulokset on esitetty opinnäytetyössä selkeinä kokonaisuuksina ja ne on tul-

kittu avoimesti ja rehellisesti. Opinnäytetyön tekijä kuvaa tutkimustyössään pohdintojaan sekä tekemänsä ratkaisut ja johtopäätökset yksityiskohtaisesti, selkeästi ja omin sanoin. Tutkimuksessa käytetyt lähteet ja lähdeviitteet on kirjattu tieteellisen artikkelin kirjoittamisen protokollan mukaan täsmällisesti ja tieteellisen tutkimustyön kirjoittamisen sääntöjen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2016, 232).

## 10 Pohdinta

### 10.1 Integroivan kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen

Opinnäytetyön tekeminen alkoi viime kesänä opinnäytetyösuunnitelman tekemisellä. Tutkimusaihe ja kohderyhmä vaihtuivat kertaalleen tutkimussuunnitelman tekemisen edetessä ja aihe ja kohderyhmä hakivat vielä syksyllä muotoaan. Lopullinen aihe vahvistui syksyn aikana Kehittyvä asiantuntijuus IV harjoittelujaksolla. Harjoittelujaksolla opinnäytetyöntekijä sai tilaisuuden tutustua muutaman senioritalon kuntosalin toimintaan ja niiden vähäiseen käyttöasteeseen, josta idea opinnäytetyön aiheeseen sai lopullisen muotonsa.

Tulevana fysioterapeuttina aihe tarkastella senioritalon mahdollisuuksia asukkaiden omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen on ajankohtainen. Ikääntyneiden määrä on kasvanut viime vuosina suhteessa työikäisiin ja määrä kasvaa edelleen voimakkaasti lähivuosisikymmeninä. Ikääntyneille suunnitellaan erilaisia asumisvaihtoehtoja, joissa on mahdollista asua itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Senioritalo on yksi vaihtoehto ja siinä asuminen edellyttää omatoimista fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä, koska senioritalo ei tarjoa sosiaali- ja terveystalouksia, vaan ne on tarvittaessa asukkaiden hankittava itse.

Opinnäytetyön aiheen vahvistuessa alkoi tutkimusmateriaalin hankintaprosessi. Tutkimustyön tekeminen osoittautui vaativaksi jo alkumetreillä, koska luotettavan tutkimusmateriaalin löytäminen osoittautui haasteelliseksi ja työlääksi. Ikääntyneistä ja asumisen vaihtoehtoista löytyi monia tutkimuksia, mutta monet tutkimukset kohdistuivat palveluasumiseen kuten palvelutaloihin. Senioritalo on vielä suhteellisen uusi käsite ja senioritaloihin liittyvää tutkimusmateriaalia löytyi vähän. Tutkimusten joista

oli saatavilla koko teksti sekä maksuttomien tutkimusten määrä vaikutti osaltaan tutkimusmateriaalin löytymiseen ja valintaan. Myös ulkomailla toteutettuja englanninkielisiä tutkimuksia, jotka vastaisivat tutkimuskysymyksiin tai viittaisivat teoreettisiin käsitteisiin, oli haasteellista löytää. Tutkimustyöhön valikoitui kahdeksan tutkimusmateriaalia, joten tutkimuksen luotettavuuden kannalta se on siinä ja siinä täyttääkö tutkimustyö luotettavuuden kriteerit.

Tutkimukseen valitut kahdeksan tutkimusta käsittelevät tai viittaavat tutkimuskysymyksiin ja teoreettisiin viitekehyksiin. Tutkimustulokset olivat hyvin yhteneväisiä. Todettava, että senioritalon asukkaiden toiveet ja tarpeet omatoimisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi senioritalossa ovat samankaltaisia, asui senioritalossa ulkomailla tai kotimaassa. Pieniä eroavaisuuksiakin tuli esille (Etman ja muut). Eroavaisuudet liittyivät senioritalojen rakennusteknisiin ominaisuuksiin kuten pieniin hisseihin tai kapeisiin porraskäytäviin.

Tutkimustuloksista yleisesti nousee esille yhteisöllisyystekijöiden, asuinympäristötekijöiden ja esteettömyystekijöiden vahvat vaikutukset senioritalon asukkaiden fyysisen aktiivisuuden määrään ja tasoon. Sosiaalinen kanssakäymisen muiden asukkaiden kanssa lisää psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysistä hyvinvointia ja samanhenkinen seura motivoi asukkaita myös arkiaktiivisuuden ylläpitämiseen. (Jolanki, Leinonen, Rajaniemi, Rappe, Räsänen, Teittinen & Topo 2017). Tauriala-Rasi Tarja Riitan tekemä Pro Gradu-tutkimus ja sen tutkimustulokset osoittavat, että yhteisöllisyys voimaannuttaa senioritalon asukkaita.

Esteettömyystekijät on tutkimusten mukaan senioritalossa huomioitu tänä päivänä hyvin ja ne vastaavat asukkaiden toiveita ja tarpeita esteettömyyskriteereiden suhteen. (Jolanki & Teittinen 2015). Myös ympäristötekijät ovat tutkimustulosten mukaan senioritalon asukkaiden toiveita ja tarpeita vastaavalla tasolla ja pieniä kehityskohteita on esiintynyt lähiympäristön kehittämiseen liittyen. (Portegijs 2017).

Kirjallisuuskatsaukseen valittu tutkimusmateriaali ja siitä saadut tulokset antoivat vastauksia opinnäytetyön tarkoitukseen, mutta tavoitteen osalta täysin luotettavia vastauksia ei saatu. Näistä heräsi hyviä jatkotutkimusaiheita.

## 10.2 Jatkotutkimusaiheet

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tehdä jatkotutkimuksia siitä, miten senioritalojen toiminta kehittyy jatkossa vai kehittyykö. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen senioritalossa edellyttää asukkaiden omatoimisuutta ja aktiivisuutta, mutta mielenkiintoista olisi tulevaisuudessa tarkastella onko senioritaloissa tarjolla erilaisia hyvinvointi ja liikunta-alan palveluja. Myös tulevan Sote-uudistuksen vaikutuksia ikääntyneille tulevaisuudessa tarjottaviin sosiaali- ja terveyspalveluihin sekä asumisen vaihtoehtoihin olisi mielenkiintoista tutkia. Opinnäytetyötä ja siitä saatua tutkimustietoa voisi hyödyntää uusien senioritalojen sekä muiden ikääntyneille suunniteltavien asumuotojen ja erityisesti niiden liikuntapalveluiden tuottamisessa ja kehittämisessä. Senioritaloja olisi hyvä markkinoida yksityisille liikuntapalveluiden tuottajille esimerkiksi liikunta-alan ammattilaisille, fysioterapeuteille ja myös hyvinvointialan opiskelijoita voisi hyödyntää senioritalon palveluiden järjestämisessä. Kaupungit ja kunnat voisivat hyödyntää opinnäytetyön tutkimustuloksia suunnitellessaan senioritalojen läheisyydessä sijaitsevien liikuntapalveluiden kehittämistä. Esimerkiksi senioritalon läheisyydessä sijaitsevia puisto ja piha-alueita ja uimarantoja voisi hyödyntää ryhmäliikuntapalveluiden toteuttamisessa.

## Lähteet

Asumisen Rahoittamis- ja kehittämiskeskus Ara, Rakennuttamis- ja suunnitteluopas 2017. Viitattu 10.12.2017. <http://www.ara.fi/fi->

[FI/Tietopankki/Oppaat/Rakennuttamis ja suunnitteluopas\(40242\)](http://www.ara.fi/fi-Tietopankki/Oppaat/Rakennuttamis_ja_suunnitteluopas(40242))

Bjornsdottir Gudfinna, Arnadottir Solveig A, Halldorsdottir Sigrídur. 2011. Facilitators of and Barriers to Physical Activity in Retirement Communities: Experiences of Older Women in Urban Areas. Pubmed. <https://academic.oup.com/ptj/article/92/4/551/2735164>

<https://academic.oup.com/ptj/article/92/4/551/2735164>

Etman, Astrid., Pierik, Frank.H., Kamphuis, Carljin.B.M., Burdorf, Alex., van Lentje, Frank.J. 2016. Residential Area characteristics and disabilities among Dutch Community-dwelling elder people Pubmed. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5111195/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5111195/>

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. Gerontologia. 3.uud. p. Helsinki. Duodecim.

Helminen Ville, Suomen Ympäristökeskus SYKE, viitattu 11.3.2018. Ikääntyneet yhdyskuntahaasteessa hanke. <http://www.syke.fi/fi->

[FI/Tutkimus\\_kehittaminen/Tutkimus ja kehittamishankkeet/Hankkeet/Ikaantyneet\\_yhdyskuntarakenteessa YKRIKA](http://www.syke.fi/fi-Tutkimus_kehittaminen/Tutkimus_ja_kehittamishankkeet/Hankkeet/Ikaantyneet_yhdyskuntarakenteessa_YKRIKA)

Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus. 2018. Omanmuotoinen koti. Vanhusten ja nuorten yhteisasuminen. Viitattu 11.3.2018: [http://omanmuotoinen-](http://omanmuotoinen-koti.munstadi.fi/vanhusten-ja-nuorten-yhteisasuminen/)

[koti.munstadi.fi/vanhusten-ja-nuorten-yhteisasuminen/](http://omanmuotoinen-koti.munstadi.fi/vanhusten-ja-nuorten-yhteisasuminen/)

Helsingin Loppukiri. Viitattu 16.1.2018. [http://loppukiriseniorit.blogspot.fi/p/blog-page\\_31.html](http://loppukiriseniorit.blogspot.fi/p/blog-page_31.html)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20.p. Helsinki. Tammi.

Jalava, J., Lahtinen, H., Tyvimaa, T., Vuorela, M., Arolinna, S. Ympäristöministeriön raportti. 16/2017. Ikääntyneiden asumisratkaisujen tarve ja toteutus. Viitattu 10.12.2017. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79907/YMra\\_16\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79907/YMra_16_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79907/YMra\\_16\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79907/YMra_16_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



Jolanki, Outi. Jyväskylän Yliopisto, Teittinen, Outi. Gero-Center. 2015. Tutkimus. Yhteisölliseen asumisoikeusasuntoon muuttaminen – muuttosyyt ja odotukset.

[http://www.mal-verkosto.fi/filebank/1169-Jason\\_tarina\\_0415\\_e-versio.pdf](http://www.mal-verkosto.fi/filebank/1169-Jason_tarina_0415_e-versio.pdf)

Jolanki O, Leinonen E, Rajaniemi J, Rappe E, Räsänen T, Teittinen O, Topo P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Ikäinstituutti. Valtioneuvoston julkaisusarja. Viitattu 29.1.2018: [https://www.ikainstituutti.fi/julkaisut/http://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/47\\_ASUVA-loppuraportti+2017\\_NETTI.indd.pdf/81ebc84d-3636-4314-a2d5-a223b38d30d4?version=1.0](https://www.ikainstituutti.fi/julkaisut/http://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/47_ASUVA-loppuraportti+2017_NETTI.indd.pdf/81ebc84d-3636-4314-a2d5-a223b38d30d4?version=1.0)

Jyväskylän Varttuneiden Asumisoikeus yhdistys ry Jaso. Viitattu 1.3.2018: [www.jaso-asunnot.com](http://www.jaso-asunnot.com)

Nieboer, Anna.P, Cramm, Jane.M. 2017. Age-friendly communities matter For Older Peoples Well-Being. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10902-017-9923-5.pdf>

Opetushallitus. 2018. Yhteisöllisyys. Viitattu 29.1.2018: [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/teemat/osallisuus\\_ ja\\_ oppilaskuntatoiminta/yleissivistava\\_koulutus/teemat/osallisuus\\_ ja\\_ oppilaskuntatoiminta/osallisuus/yhteisollisyys](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ ja_ oppilaskuntatoiminta/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ ja_ oppilaskuntatoiminta/osallisuus/yhteisollisyys)

Pohjolainen, Pertti, Heimonen, Sirkka-Liisa. 2009. Ikäinstituutti julkaisu. Toimintakyvyn laaja-alainen arvioiminen ja tukeminen. Viitattu 14.1.2018: [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait\\_1-2009-pdf.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf)

Portegijs, Eerja. 2017. Jyväskylän Yliopisto, Gerontologian laitos. Lähiympäristö motivoi ikääntyneitä liikkumaan. Viitattu 14.6.2017. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/03/tiedote-2017-03-30-10-21-11-460302>

Portegijs Erja, Rantakokko Merja, Viljanen Anne, Rantanen Taina, Iwarsson Susanne. Jyväskylän Yliopisto. Gerontologian laitos. 2017. Perceived and objective entrance-related environmental barriers and daily out of home mobility in community dwelling older people. JYX tietokanta. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/52057>

Rantanen Taina, Portegijs Erja, Viljanen Anne, Eronen Johanna, Saajanaho Milla, Tsai Li-Tang, Kauppinen Markku, Palonen Eeva-Maija, Sipilä Sarianna, Iwarsson Susanne, Rantakokko Merja. Jyväskylän Yliopisto. Gerontologian laitos. 2017. Individual and environmental factors underlying life space of older people. <https://bmcpub-lichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-12-1018>

Rakennustieto. RT-esteettömyystieto. Viitattu 11.3.2018. <https://www.rakennustieto.fi/index/tuotteet/rtesteettomyystieto.html>

Rouru, A. opinnäytetyö. 2016. Jason senioritalojen suunnitteluohje. Viitattu 3.1.2018. <http://www.theseus.fi/handle/10024/105628>

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korjattu painos. Turku. Turun Yliopisto.

Tauriala-Rasi, Tarja-Riitta. Jyväskylän Yliopisto., Liikunta ja Terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden laitos.2013. Tää on aika virikkeellinen juttu. JYX tietokanta. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41820/URN:NBN:fi:jyu-201306202024.pdf?sequence=1>

Terveys- ja Hyvinvoinninlaitos THL. Fyysinen toimintakyky. Viitattu 14.1.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/fyysinen-toimintakyky>

World Health Organization WHO, ICF-classification. 2018. Viitattu 14.1.2018. <http://www.who.int/classifications/icf/en/>