



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

PUIJONLAAKSON ASUKAS- TUPA

Ikääntyneen asiakkaan arjen selviytymistä tukemassa

TEKIJÄ/T: Marjut Korhonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Marjut Korhonen	
Työn nimi Puijonlaakson asukastupa ikääntyneen arjen selviytymistä tukemassa	
Päiväys 17.03.2019	Sivumäärä/Liitteet 28/3
Ohjaaja(t) Kalevi Paldanius	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuopion kaupunki/Puijonlaakson asukastupa	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kerätä tietoa ja analysoida, miten Puijonlaakson asukastuvan tarjoama tuki ja käyttäjien tarpeet kohtaavat. Opinnäytetyö on toteutettu toimeksiantona Puijonlaakson asukastuvalle. Kuopion kaupungilla on yhteensä 12 asukastupaa. Asukastuvat tarjoavat hyvinvointia edistäviä palveluja sekä neuvontaa.</p> <p>Tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus ja aineistonkeruun menetelmänä tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Haastatteluihin osallistui 12 Puijonlaakson asukastuvan asiakasta iältään 61:stä- 84:ään.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan Puijonlaakson asukastupa antaa iäkkäille asiakkaille monenlaista tukea, joka auttaa asiakkaita selviämään arjessa psyykkisesti ja fyysisesti. Asukastupa tarjoaa keskusteluseuraa ja uusien tuttavuusuhteiden luomista. Tutkittavat arvostivat myös harrastusmahdollisuuksia, joita Puijonlaakson asukastupa tarjoaa.</p>	
Avainsanat Yhteisöllisyys, ikääntyminen, tuki arkeen	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Marjut Korhonen			
Title of Thesis Puijonlaakso community center suporting aging people in their every day lifes			
Date	17.03.2019	Pages/Appendices	28/3
Supervisor(s) Kalevi Paldanius			
Client Organisation /Partners Kuopion kaupunki/ Puijonlaakso community center			
<p>The aim of the thesis was to collect information and analyze about, how the suport and needs meet between Puijonlaakso community center and the customers. The thesis was commissioned by Puijonlaakso Community center. There are 12 community centers in Kuopio. Community centers offer services that advance welfare and counseling.</p> <p>My thesis was a qualitative study. The data of thesis was collected using theme interviews. The interviews were first recorded and transcribed and the research was analyzed with content analysis. In this research there were there were 12 participants aged between 61-84. The results of the thesis tell that Puijonlaakso`s community center gives manykind of suport to it`s aging customer, which helps them to survive in their everyday lifes physcally and mentally. Also community center offer a possibility relate to other people and opportunity to meet new people. The customers also preciated the hobby opportunities that Puijonlaakso community center gives.</p>			
Keywords communality, aging, suport to the everyday life			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	KUOPION ASUKASTUVAT JA YHTEISTYÖKUMPPANIT	6
2.1	Setlemettiliikkeen historia ja Suomen Setlementtiliitto	6
2.2	Puijonlaakson asukastupa	7
3	YHTEISÖLLISYYS PUIJONLAAKSON ASUKASTUVALLA.....	7
4	IKÄÄNTYNYT SUOMESSA	8
4.1	Ikääntyneen arki ja harrastukset	9
4.2	Ikääntyneen toimintakyky.....	10
5	TUKI KOTONA ASUMISEEN	12
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	13
6.1	Aineiston keruu.....	14
6.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	15
6.3	Analyysi.....	15
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	17
7.1	Vuorovaikutus ja vertaistuki ikääntyneen arkea tukemassa	17
7.2	Osallisuus ikääntyneen arkea tukemassa	19
7.3	Palvelujen jatkuus ja kehittäminen	20
7.4	Lähityöntekijän haastattelu.....	21
7.5	Puijonlaakson toimintakeskus ja toimintakeskuksen toiminnanohjaajan haastattelu.....	23
8	JOHTOPÄÄTÖKSET TUTKIMUKSESTA.....	23
9	POHDINTA OMASTA TYÖSKENTELESTÄ JA OPPIMISESTA.....	24
10	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	25
	LIITE 1: TEEMAHAASTATTELU RUNKO ASIAKKAILLE.....	29
	LIITE 2: TEEMAHAASTATTELU RUNKO PUIJONLAAKSON ASUKASTUVAN LÄHIÖTYÖNTEKIJÄLLE	29
	LIITE 3: TEEMAHAASTTELU RUNKO TOIMINTAKESKUKSEN TOIMINNANOHJAAJALLE	31

1 JOHDANTO

Kuopiossa on asukastupia yhteensä 12 ja ne sijaitsevat Kuopion lähiöissä. Ne ovat paikkoja, jonne voi mennä juttelemaan ja lukea vaikka päivän lehden. Asukastuvat palvelevat ihmisiä vauvasta vauriin ja jokainen on tervetullut. Ne ovat matalankynnyksen päihitteettömiä kohtaamispaikkoja. Puijonlaaksossa asuu 7000 asukasta ja palvelut muun muassa ikääntyneille ovat hyvät. Puijonlaakson asukastuvan asiakkaat ovat enimmäkseen ikäihmisiä.

Suomessa ikääntyneiden määrä on ollut kasvussa jo pitkään. Arjen hyvinvoinnin haasteena ovat, esimerkiksi ikääntyneiden yksinäisyyden ja oman terveyden heikkenemisen kokemukset. Voidaan ajatella, että ihminen on ikääntynyt jäädessään eläkkeelle tai hänen ollessa, esimerkiksi 80-vuotias häntä aletaan kutsua ikääntyneeksi, ikäihmiseksi, senioriksi, eläkeläiseksi tai vanhukseksi. Ikääntyminen nähdään nykyisin yksilöllisenä, mutta myös sosiaalisena ilmiönä.

Opinnäytetyössäni tarkastellaan myös asukastupien historiaa, jossa setlementtiliike on ollut suurena vaikuttajana luomassa arvopohjaa, joka näkyy yhteisöllisyytenä asukastuvilla vielä tänäkin päivänä. Opinnäytetyössäni kuvaan ikäihmisen arkea ja toimintakykyä eri ikävaiheissa

Tutkimukseen haastattelin 12 Puijonlaakson asukastuvan ikääntynyttä asiakasta sekä yhtä asukastuvan lähiötyöntekijää. Haastattelin myös Puijonlaakson toimintakeskuksen toiminnan ohjaajaa, keltä sain toimintakeskuksen näkemyksen asukastuvan toimintaan ja kehittymistarpeisiin.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Kuopion kaupunki/hyvinvoinnin edistämisen palvelue, joka on vastuussa Kuopion asukastuvista. Tutkimuksen aihe nousi tarpeesta selvittää, miten Puijonlaakson asukastuvan tarjoama tuki ja sen ikääntyneiden kävijöiden tarpeet kohtaavat.

Tutkimuksessa aineistonkeruu menetelmänä käytin haastattelua. Teoreettinen viitekehys tutkimuksessa koostuu termeistä yhteisöllisyys, ikääntyminen ja tuki arkeen.

2 KUOPION ASUKASTUVAT JA YHTEISTYÖKUMPPANIT

Kuopion ensimmäisen asukastuvan perusti Kuopion Setlementti Puijola ry Petoselle vuonna 1998 ja sen jälkeen tupia ovat avanneet muun muassa asukasyhdistykset erilaisten hankkeiden kautta. Kaupunki on sittemmin ottanut näitä tupia hallintaansa ja Setlementti Puijola hoiti pitkään ostopalveluperiaattella tupien käytännön ja työllistettävien rekrytoinnin. Toimintaa tuotettiin yhteistyössä Setlementin kanssa vuoden 2018 loppuun saakka. Vuoden 2019 alusta kumppanuussopimus on päättynyt ja asukastupatoiminta kokonaisuudessaan on siirtynyt kaupungin hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen vastuulle. Tähän palvelualueeseen kuuluvat muuan muassa museo-, kirjasto- ja liikuntapaikkapalvelut, kaupunginteatteri ja- orkesteri, kansalaisopisto ja kansalaistoiminnan aktivointipalvelut. Asukastuvat ovat osa kansalaistoiminnan aktivointiyksikköä.

Asukastupia Kuopiossa on yhteensä 11 ja 12. avautuu helmikuussa 2019 Männistöön. (Kuopion kaupunki s.a.)

Asukastuvat tekevät alueellista lähiötyötä yhteistyönä muiden Kuopion kaupungin toimijoiden kanssa. Yhteistyökumppaneita ovat, esimerkiksi ViaDia, Kuopion ev. lut seurakunnan diakoniatyö ja Kuopion ruoka-apu. ViaDia ry on saanut alkunsa v. 1936 ja se on diakoniajärjestö. Alkuperäiseltä nimeltä se on Kristillinen raittiusliitto ry. ViaDia nimen järjestö sai v.2007 ja sen arvojen taustalla on Suomen Vapaakirkon arvot. Kuopion ev. lut. seurakunnan diakoniatyö pitää sisällään kuuntelemista mieltä painavissa asioissa ja ihmisen hengellinen tukemista, silloin kuin on vaikeaa elämässä. Diakonin kanssa on mahdollisuus keskustella eri asukastuvilla sovittuina aikoina. Kuopion ruoka-apu on perustettu v.2013 ja sen toiminta perustuu vapaaehtoisten työntekijöiden työhön. Toimintaa ylläpitävät kauppojen ruokalahjoitukset ja toimintaa tukevat avustukset. (Kuopion kaupunki 2017.)

2.1 Setlementtiliikkeen historia ja Suomen Setlementtiliitto

Setlementtiliike joka sai alkunsa 1800-luvulla Englannissa. Toynbee Hall on ensimmäinen setlementtitalo. Sen perustivat opiskelijat vuonna 1884. Setlementtiliikkeen tarkoitus on ollut auttaa työläisiä, jotka elivät köyhissä olosuhteissa. Kaupunkien lähiöihin kaivattiin lisää yhteisöllisyyttä ja sinne rakennettiin setlementtitaloja. Taloihin muutti opiskelijoita ja paremmassa asemassa olevia ihmisiä, jotka halusivat auttaa lähiöissä asuvia työläisiä. Setlementtitalojen yhteyteen luotiin kouluja ja harrastetiloja, jotka toivat sosiaalisuutta lähiöihin. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka ja Saarnio 2009, 152-156.)

Suomeen setlementtiliikkeen historia alkoi 1890-luvulla. Setlementtiliikettä levittivät Suomeen Alli Trygg-Helenius ja Sigfrid Sirenus. Alli Trygg-Helenius perusti kansankodin Kallioon. Sigfrid Sireniusta tekijänä pidetään kuitenkin setlementtiliikkeen tuojana Suomeen, kun hän toimi merimiespappina 1900-luvulla Englannissa. Heidän huolena olisi jo silloin ihmisten elinolot ja, mitä ongelmia liika kaupungistuminen voi tuoda. Lopulta vuonna 1918 syntyi Teollisuusseutujen Evankelioimiseseura, joka tunnetaan nykyään nimellä Suomen Setlementtiliitto. (Uusi -Rauva 2008, 10.)

Suomalaisen setlementtityön perustana on aina ollut sillan rakentaminen eri ryhmittymien välille. Arkinen työ on ihmisten kohtaamista ruohonjuuritasolla, yhtä paljon oppimista kuin opettamista, saamista kuin antamistakin. (Suomen Setlementtiliitto 2018.)

Setlementtiliike on aina perustunut samoihin arvoihin, joista yhteisöllisyys on pysynyt vahvasti mukana. Yhteisöllisyys näkyy heikoimpien auttamisena yhteiskunnassa sekä toisesta ihmisestä välittämisenä. Suomen Setlementtiliiton muodostavat sen 44 jäsenyhdistystä, joista yksi on Kuopion Setlementti Puijola. Se on saanut alkunsa vuonna 1995 ja se toimii sekä Kuopiossa, että Siilinjärvellä. Kuopion Setlementti Puijola on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton ja ei tavoittele taloudellista voittoa. Kuopion Setlementti Puijolan arvoja ovat paikallisuus, vastuullisuus, luottamus, yhdenvertaisuus ja oikeudenmukaisuus. (Setlementti Puijola 2017.)

2.2 Puijonlaakson asukastupa

Puijonlaakson asukastupa on perustettu vuonna 2010 Puijonlaakson palvelukeskukseen. Asukastuvan tarkoitus on ohjata ja neuvoa asiakkaita ja järjestää keveää ennaltaehkäisevää toimintaa lähiön asukkaille. Asiakkaat ovat iältään keskimäärin 30:stä -90 vuotiaita. Lisäksi asukastupa työllistää työntömiä asukastuvalla ja auttaa maahanmuuttajia kotoutumisessa. Asukastuvan vakituinen työntekijä on kaupungin työntekijä, joka on vastuussa asukastuvasta. Asukastupa on auki arkipäivinä maanantaista torstaihin klo 8-14.30 ja perjantaina 8-13. Puijonlaakson asukastuvalla voi käydä lukemassa päivän lehdet ja lisäksi asukastuvalla on asiakkaiden käytössä 4 tietokonetta ja Savonetti antaa atk-neuvontaa senioreille. SPR: terveystiete on asukastuvalla torstaina. Viikottain asiakkailta on mahdollisuus osallistua ilmaiseen bingo kilpailuun, jota vetää asukastuvan vapaaehtoistoimija sekä välillä tupatyöntekijät. (Kuopio)

3 YHTEISÖLLISYYS PUIJONLAAKSON ASUKASTUVALLA

Puijonlaakson asukastuvan yhteisön muodostavat sen asiakkaat ja asukastuvan työtiimi eli työntekijät. Monet asiakkaista käyvät asukastuvalla joka päivä ja tuntevat myös toiset asiakkaat. Asukastuvalla on mahdollista keskustella samanhenkisten ihmisten kanssa ja saada vertaistukea. Asiakas saa kokemusta osallisuudesta ja uusia sosiaalisia suhteita. Asukastuvalla asiakkaiden osallisuus lisääntyy, joka lisää hyvinvointia. Etenkin ikääntyneille ja yksinäisille asukastuvat ovat tärkeitä paikkoja kohdata ihmisiä.

Yhteisöllisyys on yhteenkuuluvuutta luova tekijä. Se on ihmisten välistä vuorovaikutusta ja viestintää, jossa keskinäinen sitoutuminen ja luottamus on tärkeää. Yhteisöllisyyttä edistäviä tekijöitä ovat,

esimerkiksi sosiaalinen hyväksyminen ja ryhmään kuuluminen. Yhteisöllisyys tuo ihmisille hyvinvointia, koska sen antama sosiaalinen tuki on ihmiselle tärkeä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017.)

Ihminen voi elämänsä aikana kuulua monenlaisiin yhteisöihin, jotka voivat olla näkyviä tai näkymättömiä. Yhteisö voi olla esimerkiksi perhe, työpaikka tai yhteiskunta. Yhteisöä voi yhdistää muun muassa harrastukset, vuorovaikutus ja sukulaisuus. Hyvän yhteisön tunnusmerkki on, että yhteisön jäsen kokee, että hän voi olla oma itsensä ja kaikki pitävät huolta toisistaan (Nyyti ry 2004, 3-4.)

Yhteisöön kuuluminen voi herättää sekä positiivisia, että negatiivisia tunteita. Tunteet ovat lähtöisin omista yksilöllisistä kokemuksista elämässä. Positiivisia tunteita ovat hyväksyntä, turvallisuus sekä läheisyys. Negatiiviset tunteet liittyvät usein kokemuksiin, jotka sisältävät kontrollointia ja tukahduttamista. (Noppari ja Koistinen 2005, 50-51.)

Yhteisöstä ulkopuolelle jääminen voi merkitä monelle ikääntyneelle yksinäisyyttä. On olemassa sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä. Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan yksinäisyyttä, kun ei ole ystäviä ja tuttuja keiden kanssa keskustella. Etenkin ikääntynyt joka asuu yksin ja on menettänyt kumppaninsa, kokee usein emotionaalista yksinäisyyttä. (Bolton 2012, 4.) Ikääntyneen emotionaaliseen yksinäisyyteen vaikuttavat myös masentuminen, lisääntyneet vaikeudet selviytyä arjen toiminnoista ja terveyden huononeminen. Emotionaaliseen yksinäisyyteen auttavia tekijöitä tekijöitä ovat vertaistuki, uskonto, taide, positiivisen ajattelu ja edes yksi ihminen kenen puoleen kääntyä. (Lyyra, Pikkarainen ja Tiikkainen 2007, 162-163.)

4 IKÄÄNTYNYT SUOMESSA

Vanhuspalvelulaki (980/2012, 3§) määrittelee iäkkään henkilön seuraavasti: " Iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta." (Helminen 2016, 166.)

Yhteiskunta Suomessa on alkanut huomioimaan ja varautumaan suurten ikäluokkien eläköitymiseen, ja palvelujen kehittämiseen kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Ikääntyneiden osuus Suomen väestöstä on ollut nousussa toisen maailmansodan jälkeisen syntyvyyden vuoksi. Väestöennusteen mukaan vuonna 2030 yli 65-vuotiaita on Suomessa noin 1,5 miljoonaa (Helminen, Vesala, Rehunen, Strandell, Reimi ja Priha 2017, 11). Vuoden 2017 lopussa Suomessa oli 65 vuotta täyttäneitä 1 179 318 ja ikääntyneiden määrä on nousu suunnassa (Findikaattori 2018). Elinikä on myös kasvanut Suomessa ja sen myötä ikääntymiseen on alettu näkemään monivaiheisena tapahtumana. Ihmiset ikääntyvät yksilölliseen tahtiin. Ikääntynyt käsitteenä on määritelty eri lähteissä esimerkiksi esimerkiksi iän, toimintakyvyn tai sosioekonomisen aseman mukaan. Ikääntyneitä ei voi jakaa yhtenäiseen ryhmään, vaan ikääntymiseen vaikuttavat toimintakyky, ikä, terveydentila ja etninen tausta. Ikääntyminen on

myös sosiaalinen ilmiö, johon vaikuttaa vallitsevan yhteiskunnan lainsäädäntö eläkeiästä. Ihmisen katsotaan olevan ikääntynyt, kun hän siirtyy työelämästä eläkkeelle. (Voutilainen ja Tiikkainen 2009, 43-44).

4.1 Ikääntyneen arki ja harrastukset

”Arkielämän tutkija Agnes Heller on todennut, että kaikki mikä on ihmisille tärkeää, tapahtuu arjessa. Arkielämä on jokaisen ihmisen elämän käytäntöä ja todellisuutta” (Marjanen ja Lindfors 2011, 21).

Ikääntyneen arkielämässä tärkeitä ominaisuuksia ovat turvallisuuden ja jatkuvuuden ylläpitäminen arjen rutiineilla sekä aktiivisen toiminnan mahdollistaminen. Keskeistä on myös määritellä arki itse ikääntyneen näkökulmasta.

Ikääntyneen arki muodostuu eri tavalla riippuen hänen iästään ja toimintakyvystä. Kolmannen iän arjessa ikääntynyt on vielä toimintakykyinen ja hänen arkensa ei ole kotikeskeistä. Hän harrastaa erilaisia asioita ja palveluiden tarve on vielä ennaltaehkäisevät sosiaali- ja terveysalan palvelut. Neljännen iän arjessa ikääntyneen arki alkaa keskittyä enemmän kotiin ja toimintakyky heikkenee. Ikääntynyt on avopalveluiden piirissä ja omaisten hoitotyöntekijöiden rooli jo korostuu. Viidennen iän arjessa ikääntynyt on jo mahdollisesti laitoshoidossa ja toimintakyky on vajaavainen. Ikääntynyt alkaa olla riippuvainen muista ja laitospalveluiden merkitys korostuu.



Taulukko 1: Rajaniemen (2007) mukaan ikääntyneiden arjen monimuotoisuus.

Ikääntyneen psyykkinen hyvinvointi elämässä ja arjessa koostuu Carol Ryffin (1989) mukaan elämän tarkoituksellisuudesta, vastavuoroisista ihmissuhteista, elämänhallinnasta, itsensä hyväksymisestä, oman elämäntilanteensa hyväksymisestä, autonomiasta ja henkilökohtaisesta kasvusta ja omien mahdollisuuksien toteuttamisesta (Heimonen ja Pajunen 2012, 42-43).

Hyvinvointia käytännössä ikääntyneelle tuovat muun muassa erilaiset harrastukset, jotka tukevat hyvinvointia niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Ihmiselle tulisi olla harrastuksia hänen toimintakyvystä ja iästä riippumatta. Harrastukset jaetaan yksilöllisiin kokemuksiin sekä kulttuurisiin, fyysisiin, perinteisiin, moderneihin ja yleishyödyllisiin toimintoihin. Harrastukset edistävät ikääntyneen ihmisen terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalisuutta. Harrastukset tarjoavat esimerkiksi nautintoa, antavat mahdollisuuden itseailmaisuuksiin ja harrastusten kautta koetaan vapautta. Kaupunki tarjoaa kuntalaisille vapaa-ajan palveluja, joista monet soveltuvat ikääntyneille ja osallistuminen on edullista. (Lyyra, Pikkarainen ja Tiikkainen 2007, 88-89.)

Asukastuvat ovat osa Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen palveluetta ja sen takia asukastupien tehtävä onkin olla osana edistämässä ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä. Puijonlaakson asukastuvan sijainti mahdollistaa asiakkaille hyvät harrastemahdollisuudet. Asukastuvan kävijät voivat käydä toimintakeskuksen kuntosalilla, vesijumpassa ja muissa erilaissa liikuntaryhmissä.

Kuopion kaupungilla toimii myös säännöllisesti erilaisia hyvinvointiin liittyviä hankkeita, joiden avulla lisätään ikääntyneiden tietoisuutta hyvinvoinnista, harrastuksista ja toimintakyvystä. Kuopiossa on toiminut esimerkiksi Arkeen voimaa- toimintamalli, jossa asukastuvan työntekijä on toiminut ohjaajana. Arkeen Voimaa -toimintamalli sai alkunsa 1990-luvulla Stanfordin yliopiston potilasopetuksen tutkimuskeskuksessa Yhdysvalloissa ja se Suomessa toimintamalli sai alkunsa vuonna 2012. Suomen kuntaliiton hallinnoimana. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille esimerkiksi ikääntyneille, työttömille, pitkäaikaissairaille ja heidän omaisille. Ryhmän toimintaa ohjaavat asiat ovat tasavertaisuus, minäpystyvyyden vahvistaminen ja ratkaisukeskeiset toimintamallit. Arkeen Voimaa -ryhmä on määrällisesti kaksikokoinen ja kokoontumisia on 6, jotka ovat aina viikon välein. Kesto on 2,5 tuntia kerrallaan. Arkeen voimaa malli antaa myös mahdollisuuden kouluttautua vapaaehtoiseksi vertaisohjaajaksi. (Kuntaliitto 2018.)

4.2 Ikääntyneen toimintakyky

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuuksista 980/2012 tarkoituksena on tukea ikääntyneiden aktiivista omatoimisuutta ja itsenäisyyttä. Yksi vanhenemiseen liittyvistä mittareista on toimintakyky ja siinä tapahtuvat muutokset, kun ikää tulee lisää. Ikääntyneen kykyä toimia ja selviytyä arjesta voidaan tarkastella fyysiseltä, psyykkiseltä ja sosiaaliselta näkökannalta. Ikääntyneiden keskuudessa yksinäisyys on yleistä, siksi olisikin tärkeää kontaktit perheeseen, ystäviin ja tuttaviiin. Toimintakyky ei ole ainoastaan yksilöstään itsestään kiinni vaan myös ympäristötekijät vaikuttavat siihen ja etenkin iäkkäillä ihmisillä toimintakyky voi vaihdella päivittäin. Toimintakykyyn vaikuttavat myös tupakointi, alkoholinkäyttö, ravitsemus, liikunta ja sairaudet. (Pohjolainen 2009, 23-24.)

Ikääntyneen toimintakykyä arvioidaan erilaisten mittareiden avulla. Mittareiden vaikuttavuutta selviää aikaisempaan tulokseen vertaamalla. Mittareiden lisäksi on tärkeää ottaa yksilöllisesti huomioon ikääntyneen oma käsitys toimintakyvystään. Mittarien tarkoitus on selvittää, mihin ikääntynyt ihminen tarvitsee apua ja, mistä hän selviää ilman apua. (Lähdesmäki ja Vornanen 2014, 66.) Toimintakyky kuvattaessa käytetään luokitusta ICF eli International Classification of Functioning. Se on kansainvälinen toimintakyky luokitus, jossa otetaan huomioon kehon rakenteet ja reunaehdot toiminnalle, kehon toiminnot ja suoritukset sekä ympäristön mahdollisuudet ja esteet toiminnalle (Suvi-kas, Laurell ja Eskola 2018, 307).

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä liikkua ja selviytyä fyysisesti vaativista asioista arjessa. Toimintakykyyn tarvitaan lihasvoimaa ja kestävyyttä, nivelten liikkuvuutta, kehon asennon ja liikkeiden hallintaa (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2015).

Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat ympäristö, sairaudet ja perinnöllisyys. Ikääntyminen vaikuttaa toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Liikkuminen on tärkeä fyysisen toimintakyvyn kannalta, koska se auttaa omatoimisuudessa ja selviytymisessä, esimerkiksi kotona asumisessa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2017.) Kotona asumisen edellytys on, että ympäristö ja koti esteetön ja turvallinen. Ikäihmisen fyysistä omatoimista selviytymistä tukee esteettömyys, koska silloin myös tapaturmien riski vähenee (Lähdesmäki ja Vornanen 2014).

Sosiaalinen toimintakyky on vuorovaikutusta ihmisiin ja ympäristöön. Se on kykyä olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja harrastaa. Se on ystävien ja tuttavien kanssa seurustelua ja uusien ihmisten tapaamista. Sosiaalinen toimintakyky voidaan yhdistää helposti fyysiseen toimintakykyyn, koska jos ihminen ei pääse liikkumaan, niin hänen sosiaalinen piirinsä saattaa pienentyä. (Lyyra, Pikkarainen ja Tiikkainen 2007, 21.) Suosituimpia harrastuksia ikääntyneiden joukossa ovat, esimerkiksi konserteissa ja teatterissa käyminen, elokuvat ja ystävien tapaamisen merkitys korostuu. Harrastuksissa naiset ovat aktiivisempia. Miesten suosikki harrastuksia ovat esimerkiksi metsästys ja kalastus. (Nurmimäki, Leppämäki ja Horppu 2014, 137.)

Psyykinen toimintakyky tarkoittaa iäkkäälle ihmiselle henkistä selviytymistä arjesta ja sen tuomista haasteista. Se on elämänhallinnan ja psyykkisten voimavarojen perusta. Psyykinen toimintakyky vaikuttaa ihmisen mielialaan ja psyykkiseen terveyteen, esimerkiksi masennus (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2017).

Psyykinen toimintakyky mahdollistaa ihmiselle kyvyn tuntea asioita ympärillä ja omasta itsestä sekä taidon suunnitella elämää eteenpäin ja kohdata siihen liittyviä asioita. Se koostuu persoonallisuudesta, mielialasta, kognitiivisista toiminnoista ja psyykkisistä voimavaroista. Psyykkistä toimintakykyä mitataan, esimerkiksi muistitesteillä ja psykologisilla testeillä. Testit antavat kuitenkin vain suuntaa ja jokaisen ikääntyneen yksilöllinen elämän kokonaisuus vaikuttaa arviointiin. (Lähdesmäki ja Vornanen 2014, 89-90.)

5 TUKI KOTONA ASUMISEEN

Vanheneminen tapahtuu historiallisessa, kulttuurisessa, sosiaalisessa ja fyysisessä tilassa, jossa osallistumisen, hyvinvoinnin, joskus jopa elämisen ehtona on tarpeellisen avun saaminen ja vastaanottaminen (Ylä-Outinen 2012, 24).

Vanhenemiseen liittyy vahvasti toimintakyvyn muuttuminen ja selviäminen omassa toimintaympäristössä. Elämäntilanne voi muuttua nopeasti esimerkiksi sairauden myötä tai puolison kuollessa. Silloin ihminen tarvitsee palvelujärjestelmää (yksityinen, julkinen, kolmas sektori) tai toista ihmistä tueksi, jotta itsenäinen elämä kotona jatkuisi kotona mahdollisimman pitkään. Voimavaroja, jotka auttavat kotona selviytymisessä ovat ennen kaikkea ihmisen oma toiminta, vertaistuki ja motivaatio. Ympäristön merkitys kasvaa myös, jossa tärkeää on esteettömyys sekä kotona, että lähiympäristössä. Se auttaa omalta osaltaan sekä fyysisesti ja henkisesti ikääntyneitä jaksamaan ja tukee sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. (Heikkinen, Jyrkämä ja Rantanen 2016, 421.)

Iäkkäällä ihmisellä on oikeus asua kotona, niin pitkään kuin hänen on mahdollista elää mielekästä elämää kotona. Ikäihmisen kotona selviämiseen vaikuttavat palvelujen saatavuus ja riittävyys. Ikäihmiset tarvitsevat ohjausta palveluihin, jotta he voivat tuettuna elää normaalia arkielämää. Kotona asumista helpottavat esimerkiksi tuki asuinympäristössä ja lähipalvelut. Kodin muutostöillä voidaan myös vaikuttaa, että iäkäs ihminen pystyy elämään turvallisesti kotona. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017.)

Suomessa kotihoidon asiakkaita on yhteensä 73 806 ja näistä asiakkaista on 75-vuotta täyttäneitä 56 671. Kotihoidossa työntekijät kohtaavat iäkkäitä asiakkaita, jotka tarvitsevat yksilöllisesti erilaista tukea. Työntekijöiden tehtävä on tukea ja auttaa asiakkaita fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Keinoina omatoimisuuden ja itsenäisen elämän tukemiselle tarvitaan rohkaisua, innostamista ja ohjausta. Usein kotihoidon asiakas tarvitsee tukea, esimerkiksi liikkumisessa ja onkin olennaista, että kotihoito etsii ratkaisuja yhdessä näihin haasteisiin, esimerkiksi esittelemällä apuvälineitä. On tärkeää, että iäkäs säilyttää tunteen, että hän hallitsee omaa elämäänsä. Kotihoidon palveluja ovat muun muassa kodinhoitoapu, perushoito ja -huolenpito, sairaahoidolliset toimet ja toimintakykyä tukeva toiminta. Muita palveluja ovat esimerkiksi turvapuhelinpalvelut, ateriapalvelut ja kuljetuspalvelut. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017.)

Keskeiset lait ikääntyneiden ihmisten kotiin saatavien palvelujen takana ovat sosiaalihuoltolaki ja vanhuspalvelulaki. Kotipalvelun tarkoituksena on auttaa asiakasta, kun hän tarvitsee apua kotiin. Kotipalvelun arkoitus on myös seurata asiakkaan terveydentilaa ja ohjata tarvittaessa asiakasta muihin palveluihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.) Sosiaalihuoltolain 30.12.2014/1301 tarkoituksena on edistää yhteistyötä, hyvinvointia, osallisuutta ja turvallisuutta. Lisäksi tavoitteena on edistää asiakaskeskeisyyttä, oikeus hyvää palveluun, yhteistyötä ja vähentää eriarvoisuutta (Sosiaalihuoltolaki 2017). Vanhuspalvelulain 28.12.2012/980 tarkoituksena on ikääntyneiden tukeminen hyvinvoinnissa, terveydessä, toimintakyvyssä ja suoriutumisessa itsenäisesti. Tarkoitus on myös parantaa ikäänty-

neen ihmisen mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa palvelujen kehittämiseen, joita ikääntyneet ihmiset tarvitsevat. Laki haluaa varmistaa, että iäkkäät ihmiset saavat laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja mahdollimman hyvin ja tarpeen mukaan myös nopeasti. (Vanhuspalvelulaki 2012).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus oli laadullinen tutkimus, jossa aineistonkeruu menetelmänä käytin haastattelua. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että aineisto kerätään havainnoimalla, kyselyillä tai haastattelujen avulla. Kvalitatiivinen tutkimus soveltui tähän opinnäytetyöhön, koska kvalitatiivisessa tutkimuksessa osallisuus ja laatu on keskeinen asia. Kvalitatiivinen tutkimus on prosessi, joka muotoutuu vähitellen tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää kerätä tietoa tutkimusaiheesta ihmisiltä, jotka tietävät ja ovat perehtyneet asiaan. Kysymykset tutkimuksessa on laajoja kokonaisuuksia, jotka ovat tyypillisiä kvalitatiiviselle tutkimukselle. (Eskola ja Suoranta 2005, 16-18.) Tutkimuksen aineiston keruuta tarkastelen seuraavassa alaluvussa.

Suoritin ensimmäisen harjoitteluni asukastuvalla Särkiniemessä Kuopiossa. Otin yhteyttä työpaikkaohjaajaani Arja Haatajaan ja kysyin olisiko heillä tarjota minulle aihetta opinnäytetyöhön. Vastaukseksi sain, että olisi tarvetta tutkimukselle, jossa selvitetään asukastuvilla päivittäisesti asioivien asiakkaiden toiveita ja tarpeita arjen tueksi. Miten asukastuvat voisivat olla mukana tukemassa ihmisten arkea, joka mahdollistaisi myös kotona asumisen mahdollisimman pitkään.

Työn tilaaja ja toimeksiantaja on Kuopion kaupunki/hyvinvoinnin palvelualue/asukastuvat/Puijonlaakson asukastupa. Tutkimuskysymykseni Puijonlaakson asukastuvan asiakkaille oli, miten Puijonlaakson asukastupa tukee ikääntyneitä kävijöitä heidän arjessaan?

Aloitin tutkimukseni syyskuussa oleskelemalla Puijonlaakson asukastuvalla viikottain ja keskustelemalla asiakkaiden kanssa. Olin Puijonlaakson asukastuvalla yhteensä 4 päivää. Kävijöiden määrä vaihteli paljon päivittäin ja viikottain. Analysointi vaiheessa lokakuussa totesin, että opinnäytetyöni on jäämässä kapeaksi. Jouduin pohtimaan miten edetä työssäni ja laajensin näkökantaa. Lisäsin tutkimukseeni mukaan myös Puijonlaakson toimintakeskuksen ja heidän kanssa tehtävän yhteistyön. Seuraavaksi otin sähköpostitse yhteyttä toimintakeskuksen toiminnanohjaajaan Sini Hakuliseen ja sovin haastattelun.

6.1 Aineiston keruu

Haastattelumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Teemat haastattelussa ovat ennalta sovitut ja haastatteluun eivät sovi pikkutarkat kysymykset. Teemat eivät välttämättä ole enää samoja analyysi vaiheessa. Teemahaastattelua käytetään, kun tietoa vähemmän tunnetuista asioista ja ilmiöistä. Teemahaastattelussa on tärkeää haastateltavien merkitykset ja tulkinnat asioille. Teemahaastattelu on mahdollista toteuttaa yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Teemahaastattelu perustuu kirjaan nimeltä *The Focused Interview* vuodelta 1956. Sen on kirjoittanut Robert K. Merton, Marjorie Fiske ja Patricia L. Kendall. (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 47-48.)

Haastattelussa keskustelu on suuressa osassa ja, että se on suunniteltu etukäteen. Haastattelijaa tekee aloitteen ja pitää keskustelu käynnissä ja motivoida haastateltavaa. Haastattelijaa tiedostaa oman roolinsa ja auttaa haastateltavaa oppimaan oman roolinsa. On tärkeää, että haastateltava luottaa haastattelijaa ja kokee, että hän voi kertoa asioista luottamuksellisesti. (Eskola ja Suoranta 2005, 85.)

Aloitin haastattelut syyskuussa 2018 ja suoritin haastattelut yksilöhaastatteluina. Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun, koska se on monipuolisempi menetelmä etsiä syvällisiä ja laajoja vastauksia. Yksi haastattelun eduista on sen joustavuus, jotta kysymykset on mahdollista selventää tutkittavalle, mikäli niin on tarvetta.

Ennen haastattelun aloitusta kerroin opinnäytetyöstäni ja millaisia haastattelu kysymykseni ovat. Haastatteluihin suunnittelin haastattelurungon (liite 1). Suoritin haastattelut Puijonlaakson asukastuvan tiloissa. Haastatteluun osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Haastattelin asiakkaita yksitellen ja tavoitteeni oli haastatella 12 asiakasta, jotka käyvät usein asukastuvalla. Haastattelujen pituus vaihteli paljon ja materiaalia ei kertynyt paljon. Tämän vuoksi päätin haastatella myös asukastuvan vastaavaa työntekijää ja hänelle tein erillisen haastattelurungon (liite 2).

6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Sosiaalialan eettiset periaatteet ohjaavat sosiaalialan työntekijöitä. Periaatteet ovat työntekijöiden arvoja käytännön työtä tehdessä. Arvoja työn takana ovat esimerkiksi arvostava vuorovaikutus, yhdenvertaisuus ja luottamuksellisuus. (Talentia 2017.) Luotettavuudessa noudatin sosiaali- ja terveysalalla olevaa vaitiolovelvollisuutta. Kohtasin tutkittavat avoimesti ja kerroin, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Ennen haastattelun aloitusta kerroin aina tutkittaville kuka olen ja mitä opiskelen. Sen jälkeen kerroin opinnäytetyöni aiheen ja mitkä ovat tutkimukseni tavoitteet. Lisäksi kerroin, että kaikki haastattelumateriaali käsitellään luottamuksellisesti ja tuhoetaan se jälkeen asianmukaisesti. Opinnäytetyössä on myös tärkeä kertoa vaihe vaiheelta, miten tutkimus on tehty ja miten tulokset ovat tulleet.

Opinnäytetyön aihetta valittaessa oli hyvä pohtia eettisesti, mitä varten tutkimus tehdään ja kenen tarpeista käsin tutkimusta lähdetään toteuttamaan. Opinnäytetyön aihe tuli minulle Kuopion kaupungin asukastupien lähiötyönkoordinaattorilta. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, miten, Puijonlaakson asukastuvan palvelut ja sen asiakkaiden tarpeet kohtaavat. Tutkimusluvan minulle myönsi Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen palvelualue/Puijonlaakson asukastupa.

Tekießäni opinnäytetyötä noudatin tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimaa tutkimuseetikkaa. Kunnioitin tutkimuksessani ihmisen itsemäärämisoikeutta ja en pakottanut ketään osallistumaan tutkimukseen. ” Tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6).

6.3 Analyysi

Opinnäytetyössä käytän aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöinen analyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään, silloin aineistosta karsitaan epäolennainen aineisto pois. Toisessa vaiheessa aineisto ryhmitellään alaluokkiin ja yläluokkiin. Kolmannessa vaiheessa luodaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 95–111.) Aluksi litteroin haastattelut, jonka jälkeen analysoin aineiston noudattaen sisältöanalyysiä. Pelkistämisvaiheessa jaoin haastateltavien samanlaisia vastauksia omiin luokkiinsa ja erottelin niistä alaluokat. Sen jälkeen muodostin alaluokista yläluokat ja lopuksi pääluokat.

Seuraavassa taulukossa on esimerkki pelkistetyn ilmaisun muuttumisesta alaluokaksi.

ALKUPERÄINEN IL- MAISU	PELKISTETTY IL- MAISU	ALALUOKKA
---------------------------	--------------------------	-----------

<p>" Se on kun yksinäsä tänne tulloo niin saa juttuseuraa ja suapi kahvit"</p> <p>" ...ja myö joka kerta melkein tuosta kahvit saatu, ku meitä on tuossa aina kolme parannaan maailmaa"</p>	<p>juttuseuraa kahvit</p> <p>kahvit porukalla keskustelua</p>	<p>keskusteluseura kahvi yhdistää ihmisiä</p>
---	---	---

KUVIO2. Alaluokken muodostuminen

Ensimmäiseksi pääluokaksi muodostui: vuorovaikutus ja vertaistuki ikääntyneen arkea tukemassa. Se muodostui kahdesta yläluokasta, joita olivat: osallisuus arkea tukevana tekijänä ja vuorovaikutus arkea tukevana tekijänä. Alaluokkia olivat: harrasteryhmät, kahvi yhdistää ihmisiä, keskusteluseura ja tutustuminen uusiin ihmisiin. Toiseksi pääluokaksi tuli: osallisuus ikääntyneen arkea tukemassa, joka muodostui saman nimisestä yläluokasta. Alaluokka oli: lähimmäisen auttaminen ja asukastupa kaikille. Kolmas pääryhmä oli: Palvelujen jatkuus ja kehittäminen, joka muodostui saman nimisestä yläluokasta. Alaluokkia olivat: palvelujen säilyttäminen ja kehittämisen tarve. Alla olevasta taulukosta näkyy, miten alaluokista on muodostuneet yläluokat ja yläluokista pääluokat.

PÄÄLUOKAT	YLÄLUOKAT	ALALUOKAT
<p>Vuorovaikutus ja vertaistuki ikääntyneen arkea tukemassa</p>	<p>vertaistuki arkea tukevana tekijänä</p> <p>vuorovaikutus arkea tukevana tekijänä</p>	<p>harrasteryhmät</p> <p>kahvi yhdistää ihmisiä</p> <p>keskusteluseura</p> <p>tutustuminen uusiin ihmisiin</p>

Osallisuus ikääntyneen arkea tukemassa	Osallisuus ikääntyneen arkea tukemassa	Lähimmäisen auttaminen asukastupa kaikille
Puijonlaakson asukastuvan palvelujen jatkuvuus ja kehittäminen	Palvelujen jatkuvuus ja kehittäminen	palvelujen säilyttäminen kehittämisen tarve

KUVIO 3. Aineiston luokkien muodostuminen

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimukseen osallistui yhteensä 12 Puijonlaakson asukastuvan asiakasta. Heistä miehiä oli 6 ja naisia 6. Naisten ikä vaihteli 61:stä - 80: een vuotta ja miesten oli 70:stä -84: een. Kaksi vastanneista vastasi kirjallisesti kysymyslomakkeeseen. Haastattelin tutkimuksen myös vastavaa lähiötyöntekijää Puijonlaakson asukastuvalta sekä Puijonlaakson toimintakeskuksen toiminnan ohjaajaa. Ensimmäinen teemahaastattelu kysymykseni tutkimukseen osallistuneille ikääntyneille asiakkaille oli: Millaista tukea saatte Puijonlaakson asukastuvalta? Toinen kysymykseni oli: Millaista tukea kaipaisitte Puijonlaakson asukastuvalta? Kolmas kysymykseni tutkittaville oli: Onko teillä kehitystoiveita Puijonlaakson asukastuvan kehittämiseksi?

7.1 Vuorovaikutus ja vertaistuki ikääntyneen arkea tukemassa

Ensimmäiseksi halusin kysyä tutkittavilta, millaista tukea he saavat Puijonlaakson asukastuvalta.

Ikääntyneen arki muodostuu paljon hänen toimintakyvyn mukaan. Asukastuvalla haastattelemani ihmiset elävät ikääntyneen kolmatta arkea, jolloin ikääntynyt elää vielä omatoimisesti arkea ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa ja harrastukset ovat elämässä tärkeässä asemassa. He kaikki olivat liikkumiskykyisiä, ja arki perustui paljon kodin ulkopuolelle.

Asukastuvalla iäkkään on mahdollisuus saada vertaistukea. Vertaistuki voidaan määritellä tueksi, jotka elävät samanlaisessa elämäntilanteessa tai kenellä on samanlaisia kokemuksia elämässä. Ikääntyviä ihmisiä yhdistää se asia, että he ovat jo nähneet elettyä elämää ja kokeneet, esimerkiksi puolison menettämisen. ikä, asukastupa ja harrasteryhmät voivat olla yhdistäviä tekijöitä ihmisten elämässä.

Moni iäkäs kärsii yksinäisyydestä, jolloin esimerkiksi ryhmäliikunnan avulla voidaan lisätä sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmältä voi saada vertaistukea sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Liikkuvat ikäihmiset kokevat, että itseluottamus, elämään tyytyväisyys ja varmuus päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen lisääntyvät liikuntaharjoittelun myötä. (Jyväkorpi, Havas, Urtamo ja Karvinen 2014, 6.)

Kaikki tutkimukseen osallistuneet ihmiset olivat sitä mieltä, että Puijonlaakson asukastupa on sosiaalinen paikka ja ihmiset tulevat sen takia tuvalle. Tutkittavat viittaavat sosiaalisuudella siihen, että Puijonlaakson asukastuvalla on keskusteluseuraa ja mahdollisuus saada uusia ystäviä ja tuttavuuksia. Ystävien kanssa on kiva vaihtaa kuulumisia ja vaihtaa ajatuksia. Puijonlaakson asukastuvalla keskeisenä asiana on kahvilatoiminta. Asiakkailta onkin tapana käydä juomassa asukastuvalla edulliset kahvit ja keskustella samalla.

Tiältähän suapi ihan kaikkee. Se on kun yksinäsä tänne tulloo niin saa juttuseuraa ja suapi kahvit ja tämä on kyllä ihan hyvä.

Tiällä hirveen ystävällistä porukkaa ja myö viime kax vuotta käyty täällä aina talvella jumpassa ja myö joka kerta melkein tuosta kahvit saatu...meitä on tuossa aina kolme parannaan maailmaa

Harrastemahdollisuudet, joita Puijonlaakson toimintakeskuksen tilat tarjoavat olivat syynä käydä myös asukastuvalla. Lähes kaikki tutkittavista osallistuivat erilaisiin harrasteryhmiin. Erityisen suosittuja olivat kuntosalit ja erilaiset liikunta ryhmät liikuntasalissa, esimerkiksi tanssi ja voimistelu. Erilaiset harrasteryhmät lisäävät ikääntyneen tunnetta osallisuudesta. Osallisuudella tarkoitan kuulumisen- ja mukanaolon tunnetta.

Puijonlaakson asukastuvalla voi myös toimia vapaaehtoistoimijana erilaisissa toiminta- ja harrasteryhmissä. Yksi tutkimukseen osallistuneista veti vertaisohjaajana uimaryhmää ikääntyneille, jossa toimii vertaisohjaajana vapaaehtoistoimijoita myös.

Asukastuvalla käy Savonetti antamassa atk-neuvontaa asukastuvan asiakkaille viikottain. Iäkkäälle ihmisille tämä on tarpeellinen palvelu. Lisäksi asukastuvan työntekijät neuvovat asiakkaita atk-asioiden tarpeen mukaan, esimerkiksi tulostaminen ja kopiointi.

Itseasiassa en kauheesti tukea täältä hae, mutta tietokoneita käytän ja apua koneen käyttöön.

Haastatteluissa nousivat lisäksi esille myös leivänjakelu, lehdet, luennot, juhlat ja vaatteiden vaihtopiste. Vaatteiden vaihtopisteelle tuoda vaatteita ja ottaa myös mukaan ilmaiseksi. Puijonlaakson asukastuvalla on myös torstain klo. 9-10.00 SPR: terveystiete.

Terveystieteistä saa maksutonta neuvontaa terveystieteissä, verenpaineen mittausta ja henkistä tukea. Lisäksi terveystieteissä voidaan järjestää esimerkiksi luentoja tai teemailtoja tai pyörittää erilaisia ryhmiä (Punainen Risti s.a).

Eräs tutkittava koki tärkeänä, että asukastuvalla tapahtuva toiminta on ilmaista, koska eläkeläisenä rahaa ei ole paljon käytettävissä harraste ryhmiin. Myös luennot ja erilaiset asukastuvan juhlat hän koki mielekkäinä.

...sitten täällä kun näitä juhlia tai jotakin semmosia jotka on talon asukkaille esityksiä, luentoja niissä käyn... kunne on vapaat kaikille ja kaikenkukkuraksi vielä ilmasia

...varsinaisesti en tukea, mutta hirmu hyviä ystäviä ja seurustelukumppaneita ja siten minä käyn kuntosalilla ja voimistelemaan, kaikkee tällasta ja sitten nyt oon käynny lehtiä lukemassa.

Puijonlaakson asukastuvan työntekijät koettiin myös myönteisenä asiana, joka on ollut vaikuttamassa, että tutkittavat käyvät asukastuvalla ja saavat tarvitsemaansa tukea.

...henkilökunta on suhtkohtasen reilua ja innokasta tekemään parraasan, että eläkeläisetkin viihtys tässä...

7.2 Osallisuus ikääntyneen arkea tukemassa

Toinen teemahaastattelu kysymyksen aihe oli selvittää tutkittavilta, mitä tukea he kaipaisivat Puijonlaakson asukastuvalla. Kysymys koettiin hankalaksi ja monelta tutkittavalta en saanut vastausta. Haastatteluissa ilmeni kuitenkin tarve osallisuuteen. Osallisuudella tarkoitan tässä, että tutkittavat halusivat olla mukana asukastuvan toiminnoissa ja olla auttamassa muita ihmisiä.

Tutkimukseen osallistujan toimesta tuli aloite, että lähimmäispalvelusta, johon asukastuvan asiakkaat voisivat osallistua vapaaehtoisesti. Siinä asukastuvan vapaaehtoiset kävisivät keskustelemassa ja pienenä apuna palvelukeskuksen kahdella osastolla. Samankaltaisessa elämänvaiheessa olevat ymmärtävät toisiaan helpommin.

No oisko se mahdollista semmonen lähimmäispalvelu, koska täällä käyp kuitenkin terveitä hyvinvoivia vanhuksia jotka vielä pystyvät huonompiaan...niin semmonen ois ihan hyvä...ja ulkonakäyttämiset ja tämmöset...

Asukastuvat käyttäjiä tulisi kannustaa ns. 3 sektorin palveluiden turvaamiseen esim osastolle 2. Seurustelua, lukemista, kädestäpitämistä, ulkoiluttamisapua.”

Puijonlaakson asukastuvalla käy enemmän ikääntyneitä ihmisiä ja toiveeksi nousikin, että asukastupa voisi palvella myös enemmän nuorempiakin ihmisiä. Nuoria ihmisiä asukastuvalla käy vähemmän, koska asukastuvan aukioloajat suosivat ikääntyneitä ja työttömiä.

...mutta suosittelen että vois vähän nuorempikin ihminen käydä täällä jututtamassa jos tuntee itsensä yksinäiseksi ennenkaikkea.

Kahden tutkittavan kohdalla nousi esille keskustelukerhon puute, jossa saisi keskustella ajankohtaisista asioista. Ryhmälle toivottiin erityistä tilaa, jossa olis rauhallista keskustella säännöllisesti.

...periaatteessahan minähän en nyt kaipaa paljon mittään, mutta jos joku vetäs tämmöstä tämän ikäisille vaikka semmosta piiriä, jossa puhutaan vaikka matematiikka-piiri, jossa lähettäs vaikka kertalemaan niitä vanhoja laskuja... taikka kirjallisuuspiiri ja joku löytys vaan vetäjä jossa ehkä jossa ehkä luettas joku kirja ja sitten siitä keskusteltas...

7.3 Palvelujen jatkuvuus ja kehittäminen

Viimeiseksi halusin selvittää, mitä kehitystoiveita tutkittavilla oli Puijonlaakson asukastuvalle.

Puijonlaakson asukastupa halutaan vahvasti säilyttää ja haastateltavat näkevät, että toimintaa voisi myös kehittää yhteisen hyvän lisäämiseksi.

Asukastupa voisi kehittää ns. työtiimejä jotka kävisivät keräämässä vaikkapa Niiralasta liiat omenat taloista etteivät menisi kaatopaikalle.

Puijonlaakson asukastupa sijaitsee toimintakeskuksessa, jossa oli aikaisemmin ruokala, jossa myös asukastuvan asiakkaat pystyivät käymään syömässä. Toiveena heräsin keskustelussa, että samanalaiselle ruokapaikalle olisi Puijonlaaksossa tarvetta, josta saisi myös ottaa edullisesti ruokaa mukaan. Iäkkäiden ihmisten olisi helppo ottaa näin myös ruokaa kotiin, ettei tarvitsisi itselleen ruokaa laittaa.

Kun Puijonlaaksoo aatellaan niin täällä on paljon iäkstä porukkaa. Ainua on yksi tässä mikä on tullu mieleen kun...tosin mie en oo vielä tarvinnu kun tosta hävis tuo ruokajuttu että ois joku semmonen kotityyppinen keittoruoka tai joku missä iäkkäämät vois käydä syömässä tai ottaa kottiin vietävää...

Lisäksi toivottiin, että asukastuvalle tulisi enemmän leipää. Leipää on ennen tullut joka päivä ja ehkä ihmiset ovat tottuneet siihen. Nykyisin asukastuvalle ei tule leipää joka päivä, joka tietenkin on harmittava tekijä tutkittavien mielestä. Tämä ei kuitenkaan johdu Puijonlaakson asukastuvasta vaan on täysin riippuvainen siitä, miten paljon kaupat antavat leipää jakeluun ja miten paljon leipää menee muille asukastuville.

Yhden tutkittavan mielestä aina on kehittämisen tarvetta ja ei ole mennyt parempaan suuntaan. Hänen mukaan toimintaa saisi olla reilummin.

Suurin osa tutkittavista ei kuitenkaan löytänyt kehitystarpeita asukastuvalle, vaan olivat sitä mieltä, että asukastupa on hyvä juuri sellaisena, kun se on. Tärkeänä asiana nousi, että Puijonlaakson asukastupa säilyisi vielä vuosia eteenpäinkin. Ihmiset, jotka käyvät Puijonlaakson asukastuvalla muodostavat verkoston, yhteisön, joka on muodostunut tärkeäksi monelle tutkittavalle. Verkosto antaa turvaa, tukea ja kontakteja.

...tämä on monipuolinen ja toivon että tämä vuosien saatossa edelleenkin jatkus, että ei hävitettäs tätä verkostoo tästä...

7.4 Lähityöntekijän haastattelu

Haastattelin tutkimukseeni myös Puijonlaakson lähiötyöntekijää Minna Toivolaa. Hänen työtehtäviin kuuluu muun muassa asiakaspalvelu, ohjausneuvontaa asiakkaille ja hän perehdyttää ja ohjaa työntiimiä, työllistämistuella olevia työntekijöitä ja opiskelijoita sekä vapaaehtoistoimijoita. Toivola kertoo, että asiakkaat hakevat yleensä arkipäivän hyvinvointiin neuvontaa ja ohjausta. Minna toimii myös lähialueella lähiötyöntekijänä ja kehittäjänä eri yhteistyötahojen kanssa.

Omaa varsinaista toimintaa asukastuvalla on 30 prosenttia ja loput 70 prosenttia koostuu yhteistyötahojen tehtävästä yhteistyöstä. Asukastuvalla toimii kahvila, joka on aktiivisessa käytössä. Asukastuvalla on viikottain muun muassa bingo ja skibbo pelikerho.

Kahvioon tulee kahvtilauksia ja leivonnaisten koko talosta. Osastoilta tulee omaisia ja läheisiä sekä asiakkaita kahville. Omaisat saattavat kysellä hautaus/pitopalveluita

Kuopion alueella ja samalla juovat kahvit. Sekä kyselevät toimintakeskuksen toiminoista ja olemme saaneet heiltä hyviä ideoita mitä he asiakkaina ostavat kahviostamme.

Osastoilta, päiväryhmätoiminta saa tulla ja tulee toimintoihimme esim. bingo, tietovisat, pelit jne. Opiskelijamme voivat ja ovat ohjaneet päiväryhmätoiminnalle joskus erilaisia toimintoja salissa.

Asukastupa tekee paljon yhteistyötä Puijonlaakson toimintakeskuksen ja muiden yhteistyötahojen kanssa, esimerkiksi: Turvaa, huolenpitoa ja hyvinvointia keskustelevalta luennolta, joissa luetsijoina ovat olleet eri ammattikuntien asiantuntijat ja kokemusasiantuntijat.

Kehittämiskohteina hän koko markkinoinnin, lähialueelle levittäytymisen ja yhteistyötä tulisi harrastaa vielä enemmän eri toimijoiden kanssa. Asiakkaat ovat ensijaisessa asemassa kehittymisen kannalta ja heidän mielipide on aina tärkeä, mutta lopulta resurssit ovat ratkaisevat.

...No tälläkin hetkellä mennään asiakkaiden tarpeiden mukkaan ja niitä yritetään aina resurssien ja muitten mukkaan mahdollistaa kaiikkee mitä asiakkailta tulee...

Viimeisenä kysymyksenä halusin vielä selvittää, miten Puijonlaakson asukastupa kokee yhteistyön toimintakeskuksen kanssa ja, millaista se on. Yhteistyö toimintakeskuksen kanssa varmistaa asikaille hyvän palvelun ja monipuolisuuden harrastus mahdollisuuksissa. Toivolan mukaan yhteistyö toimintakeskuksen kanssa on monipuolista. Se on yhteisöllisyyttä tukevaa, osallistavaa ja samaa kohderyhmää palvelevaa asiakaspalvelua, ohjausta ja neuvontaa.

Yhteistyö sujuu joustavasti ja asiakkaiden tarpeiden mukaisesti.

Toiminnanohjaajan Sinin kanssa olemme Puijonlaakson alueen yhteistyötiimissä. Yhteistyönä ovat syntyneet Turvaa, Hyvinvointia ja Huolenpitoa arkeen ikäihmisille, luennot toimintakeskuksen salissa. Erilaisia ajankohtaisia tapahtumia ja toimintoja meidän yhdessä ja järjestämme niitä asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Sini kerää toimintojamme toimintakeskuksen mainoksiin osastoillekin nähtäväksi. Eli tiedotus ja mainostus on mutkatonta ja toimii hyvin. Salissa on erilaisia tapahtumia joihin asukastuviltakin asiakkaat monesti mielellään osallistuvat. Yhteistyö on jakaa samoja tiloja ja keskustelua ja asiakkaiden kuuntelua ja yhdessä asioiden pohtimista asiakkaiden ja yhteistyötahojen kanssa, jotta toimintaa voisi kehittää ja parantaa. Tätä tapahtuu mm. Puijonlaakson alueen yhteistyötiimissä.

7.5 Puijonlaakson toimintakeskus ja toimintakeskuksen toiminnanohjaajan haastattelu

Puijonlaakson toimintakeskus järjestää päiväryhmätoimintaa ikääntyneille ja avoimia tapahtumia, joita ovat esimerkiksi päivätaanssit, yhteislaulu, hengelliset tilaisuudet, erilaiset harrastusmahdollisuudet ja vapaaehtoistoiminta. Toimintakeskuksen tiloja vuokraavat myös erilaiset järjestöt, jotka vetävät ikääntyneille erilaisia harraste ryhmiä, esimerkiksi eläkeläisjärjestöt. Puijonlaakson toimintakeskus tarjoaa myös päiväryhmätoimintaa, joka on tarkoitettu ikääntyneille, jotka eivät enää kykene osallistumaan toimintakeskuksen avoimeen toimintaan. Ryhmätoiminnan tavoitteena on antaa ohjausta ja virikkeitä arkeen ja se on tukemassa asiakkaan selviytymistä arjessa, johon kuuluvat myös mahdollisesti omaishoitaja ja kotihoito. (Kuopio 2018.)

Haastattelin tutkimukseen Puijonlaakson toimintakeskuksen toiminnanohjaajaa sosionomi Sini Hakulista. Hakulisen mukaan yhteistyö asukastuvan kanssa on avointa ja moninaista. Monet toimintakeskuksen avoimen puolen kävijät ovat myös asukastuvan vakioasiakkaista. Asukastupaa pidetään ”olohuoneena”, jossa voi istua ja jutella sekä juoda kahvia. Joka tiistai asukastuvalla on myös bingo, joka on suosittu myös toimintakeskuksen kävijöiden keskuudessa. Jopa osastoilta tuodaan ihmisä bingoon, koska asukastuvan vilkas elämä on piristys myös osastolla oleville ikääntyneille.

Asukastuvalla on aina aikaa asiakkaille ja usein asukastuvan työntekijä onkin ensimmäinen joka kohtaa asiakkaan, jos hänellä on joku ongelma, joka voi liittyä, esimerkiksi toimintakeskuksen tiloihin. Tiedonvaihto onkin tärkeää asukastuvan ja toimintakeskuksen välillä.

Yhteistyö toimintakeskuksen ja asukastuvan välillä on päivittäistä ja asioita voi sanoa lennossa, koska työntekijät tuntevat toisensa jo hyvin. Kehittämiskohteena hakulinen näki yhteisen säännöllisen palaverin, jossa voisi vaihtaa kuulumisia ajan kanssa ja puuttua epäkohtiin, jos sellaista tulisi eteen.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET TUTKIMUKSESTA

Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden mielestä Puijonlaakson asukastupa antaa heille sosiaalista tukea arkeen. Sosiaalisen tuen tarve kertoo ikääntyvien yksinäisyydestä, johon haetaan tukea asukastuvalta. Asukastuvalta tutkittavat kokivat löytävänsä aina keskusteluseuraa ja mahdollisuuden solmia myös uusia tuttavuuksia.

Asukastuvat ovat matalankynnyksen kohtaamispaikkoja, jotka on suunniteltu olemaan lähellä ihmistä. Puijonlaakson asukastuvan asiakkaat ovat suurilta osin iäkkäitä ihmisiä, joten vertaistuen merkitys korostuu. Usein ikääntyneen monipuolisen harrastamisen voi estää esimerkiksi pitkät välimatkat paikasta toiseen. Puijonlaakson ssa ei kuitenkaan ole tällaista ongelmaa, vaan samoissa tiloissa olevat useat harrastemahdollisuudet antavat ikääntyneelle monipuolisen palvelukokemuksen.

Haastellessani Puijonlaakson asukastuvan lähiötyöntekijää Minna Toivolaa ja toimintakeskuksen toiminnanohjaajaa Sini Hakulista välittyi minulle tunne kehittyvästä yhteistyöstä, jolla halutaan turvata ikääntyneelle asiakkaalle sujuva palvelukokemus. Asukastuvan ja toimintakeskuksen kanssa tehtävä yhteistyö on arkena toinen toistaan tukevaa ja antaa näin monelle asiakkaalle kerralla kahden toimipaikan palvelut, koska tilat ovat lähekkäin. Ikääntyneelle asiakkaalle tämä helpottaa arkea, koska palvelujen saatavuus samasta talosta on liikkumisen kannalta helpompaa.

9 POHDINTA OMASTA TYÖSKENTELYSTÄ JA OPPIMISESTA

Kokonaisuudessaan miettiessäni opinnäytetyötäni, niin olisin voinut tehdä tutkimuksesta laajemman, mutta nyt jäi myös jatkotutkimiselle mahdollisuus. Olen tyytyväinen päätökseen, että otin mukaan tutkimukseen lähiötyöntekijän ja toimintakeskunan toiminnanohjaajan haastattelut, jotta näkökulmasta tulisi kattavampi. Halusin selvittää, millaista yhteistyötä asukastupa ja toimintakeskus tekevät. Yhteistyön merkitys on suuri, koska suuri osa asukastuvan asiakkaista on myös toimintakeskuksen asiakkaita.

Tutkimuksessani saadut tulokset tukivat minun ymmärrystä Puijonlaakson asukastuvan toiminnasta tukemassa ikääntyneitä. Asukastuville on tarvetta ja Puijonlaakson asukastupa on löytänyt oman paikkansa tukemassa ikäihmisten arkea. Se on aito kohtaamispaikka, jossa on mahdollisuus osallistua, auttaa ja toimia. Ikääntynyt kohdataan yksilöllisesti omana itsenään.

Parasta opinnäytetyön tekemisessä oli, että aihe oli minua kiinnostava, joka sai minut tutustumaan aiheeseen, joka tuntui jo tutulta. Opinnäytetyön tekeminen opetti minulle aikataulutusta, kärsivällisyyttä ja paineensietokykyä. Tehdessäni opinnäytetyötä sain paljon uutta tietoa ja kokemusta. Myös ammatillinen osaamiseni kehittyi kohti asiantuntijan roolia opinnäytetyö prosessia tehdessäni. Esimerkiksi tutkimusta varten tekemäni teemahaastattelut vahvistivat asiakastyössä tarvittavaa välitöntä ja avointa kohtaamisen taitoa.

Tutkimuksen tekeminen oli haastavaa ja sen tekeminen opetti minulle epäonnistumisten kautta, että ohjauksen hakeminen opinnäytetyö prosessiin ajoissa on ensiarvoisen tärkeää. Tämä on kuitenkin ollut oppimisprosessi.

10 LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

BOLTON, Margaret 2012. Loneliness – the state we’re in. A report of evidence compiled for the Campaign to End Loneliness [verkkajulkaisu]. Age UK Oxfordshire. [Viitattu 2018-09-10.] Saatavissa: <https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Loneliness-The-State-Were-In.pdf>

ESKOLA, Jari ja SUORANTA, Juha 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7.painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.

FINDIKAATTORI 2018. Väestön ikärakenteen kehitys. [Verkkosivu] [Viitattu 2018-11-14.] Saatavissa: <https://findikaattori.fi/fi/81>

HEIKKINEN, Eino, JYRKÄMÄ, Jyrki ja RANTANEN, Taina 2016. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

HEIMONEN, SirkkaLiisa ja PAJUNEN, Hannu 2012. Persona Grata. Mielenterveys vanhuudessa. Helsinki: Edita.

HELMINEN, Ville, VESALA, Satu, REHUNEN, Antti, STRANDELL, Anna, REIMI, Petra ja PRIHA, Aliisa 2017. Suomen ympäristökeskuksen raportti. Ikääntyneiden asuinpaikat nyt ja tulevaisuudessa. Saatavissa: [file:///C:/Users/marjut/Downloads/SYKEra_20_2017%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/marjut/Downloads/SYKEra_20_2017%20(1).pdf)

HIRSJÄRVI, Sirkka ja HURME, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

JYVÄKORPI, Satu, HAVAS, Anu, URTAMO, Annele ja KARVINEN, Elina. 2014. Ikäihmisten ravitsemus ja liikunta. Opas ohjaustyöhön. [Verkkokirja] [Viitattu: 2019-01.10]. Saatavissa: https://www.ikainsituutti.fi/content/uploads/2017/01/LIIKUNTA_JA_RAVITSEMUS_VALMIS.pdf

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO Yhdyskuntatyöstä yhteissosiaalityöhön 2004. [Verkkosivu] [Viitattu: 2018-02-08.] Saatavissa: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/yhdyskuntatyosta-yhteisososiaalityohon>

KANANEN, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihevaiheelta. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy.

KUOPION KAUPUNKI 2017. Asukastuvat. [Verkkosivu] [Viitattu: 2017-03-27.] Saatavissa: <http://kuopionkaupunginosat.fi/asukastuvat>

KUOPIO KAUPUNKI 2018. Hoivapalvelukeskukset. Puijonlaaksonpalvelukeskus. [verkkosivu]. [Viitattu: 2018-11-27.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/puijonlaakson-palvelukeskus>

KUOPIO 2018. Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue. [Verkkosivu] [Viitattu: 2018-11-19.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/hyvinvoinnin-edistamisen-palvelualue>

KUOPIO 2018. Toimintakykyä tukevat palvelut. Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut. [Verkkosivu] [Viitattu: 2018-11-22.] Saatavissa: <https://www.kuopio.fi/ikaihmisten-toimintakeskuspalvelut>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/ 980. Finlex. Lainsäädäntö [Viitattu: 2017-11.30.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

LÄHDESMÄKI, Leena ja VORNANEN, Liisa 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.

MARJANEN, Päivi ja LINDFORS, Eila (toim.) 2012 Lapsen ja nuoren hyvä arki. [Verkkajulkaisu] [Viitattu: 2019-01-21]. Laurea- ammattikorkeakoulun julkaisusarja B41. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114734/Laurea%20julkaisut%20B41.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MÄKINEN, Päivi, RAATIKAINEN, Eija, RAHIKKA, Anne ja SAARNIO 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro.

NURMIRANTA, Hanna, LEPPÄMÄKI, Päivi ja HORPPU, Sari 2005. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

NOPPARI, Eija ja KOISTINEN, Paula 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

POHJOLAINEN, Pertti ja HEIMONEN Sirkkaliisa 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. [Verkkajulkaisu] [Viitattu: 2018-10-17]. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf

POHJOLAINEN, Pertti, SARVIMÄKI, Anneli ja SYREN, Ilkka (toim.) 2007. RAJANIEMI, Jere. Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. [Viitattu: 2018-10-17]. Saatavissa: http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/12/Orait_3-2007-PDF.pdf#page=30

PUNAINEN RISTI 2019. Tule vapaaehtoiseksi terveystieteeseen. [Verkkosivu] [Viitattu: 2019-01.20.] Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/tule-mukaan/terveystieteeseen>

SETLEMENTTI PUIJOLA 2017. Asukastuvat. [Verkkosivu] [Viitattu: 2017-03-27.] Saatavissa: <http://www.puijola.net/asukastuvat-puijonlaakso/>

SETLEMENTTI PUIJOLA 2017. Tutkimukset ja opinnäytteet. [Verkkosivu] [Viitattu: 2017-03-27.] Saatavissa: <http://www.puijola.net/tutkimukset-opinnaytteet/>

SOSIAALIHUOLTOLAKI 1301/2014. FINLEX. [Verkkosivu] [Viitattu: 2017-11-27.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#a1301-2014>

SOSIAALI-JA TERVEYSMINISTERIÖ 2017. Kotihoito ja kotihoitopalvelut. [Verkkosivu] [Viitattu: 2017-11-27.] Saatavissa: <http://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>

SUOMEN KUNTALIITTO 2016- 2018. Arkeen Voimaa. [Verkkosivu] [Viitattu: 2018-11-03.] Saatavissa: <http://www.arkeenvoimaa.fi/toimintamalli>

SUOMEN SETLEMENTTILIITTO 2018. Historia. [Verkkosivu] [Viitattu: 2018-01-14.] Saatavissa: <https://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/setlementtiliitto/historia/>

SUVIKAS, Annukka, LAURELL, Leena ja ESKOLA, Pia 2018. Elämän kulku. Lähihoitaja kasvua tuke-
massa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

TALENTIA 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. [Verkkosivu] [Viitattu 2017-09-28.] Saatavissa: <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

TERVEYDENHUOLTOLAKI 30.12.2010/ 1326. FINLEX [Verkkosivu] [Viitattu: 2017-11-27]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2017. Kotihoito ja muu kotiin annettava tuki. [Verkkosivu] [Viitattu: 2017-11-23.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisuja/kotihoito-ja-muu-kotiin-tarjottava-tuki>

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2017. Iäkkäiden toimintakyky. [Verkkosivu] [Viitattu: 2017-11-30.] Saatavissa: [HYVhttps://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky](https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky)

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2017. Ikääntyminen. Sote ja vanhuspalvelut. [Verkkosivu] [Viitattu: 2017-11-29.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/toimivat-vanhuspalvelut/sote-ja-vanhuspalvelut>

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2018. Tilastoraportti. [Verkkosivu] [Viitattu: 2018-09-11.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136406/Tr19_18_korjattu250518_svenska.pdf?sequence=5&isAllowed=y

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2017. Yhteisösosiaalityö. [Verkkosivu] [Viitattu: 2017-11-21.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/sote-uudistus/talous-ja-politiikka/sosiaalipolitiikka/sosiaalityo/yhteisososiaalityo>

TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkkójulkaisu] [Viitattu: 2017-11-27.] Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

UUSI-RAUVA, Sami 2008. Vuorovaikutuksen liike. Heikki Waris settlementiliikkeen historiakuvan rakentajana. Hämeenlinna: Karisto Oy

VOUTILAINEN, Päivi & TIIKKAINEN, Pirjo 2009. Gerontologinen hoitotyö. Porvoo: WSOY.

YLÄ-OUTINEN, Tuulikki 2012. Ikäihmisten arki. Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Yhteiskuntatieteiden ja kauppätieteiden tiedekunta. Itä-Suomen Yliopisto. Kuopio. Kopijyvä oy: Joensuu. [Tutkimus] [Viitattu: 2019-01-16.] Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0974-9/urn_isbn_978-952-61-0974-9.pdf

LIITE 1: TEEMAHAASTATTELU RUNKO ASIAKKAILLE

Millaista tukea saatte Puijonlaakson asukastuvalta?

Millaista tukea kaipaisitte Puijonlaakson asukastuvalta?

Olisiko teillä kehitystoiveita Puijonlaakson asukastuvan kehittämiseksi?

LIITE 2: TEEMAHAASTATTELU RUNKO PUIJONLAAKSON ASUKASTUVAN LÄHIÖTYÖNTEKIJÄLLE

Kuka olet ja mitä teet?

Millaista tukea Puijonlaakson asukastupa antaa asiakkaille?

Millaisia kehitystarpeita Puijonlaakson asukastuvalla on?

LIITE 3: TEEMAHAASTTELU RUNKO TOIMINTAKESKUKSEN TOIMINNANOHJAAJALLE

Millaista yhteistyötä Puijonlaakson asukastupa ja toimintakeskus tekevät?

Voisiko yhteistyötä parantaa?

Miten toimintakeskuksen näkökulmasta Puijonlaakson asukastupa voisi paremmin tukea asiakkaitaan?

Puijonlaakson asukastupaa koskevia kehitysideoita?