



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Maria Fernelius ja Katja Vallinkoski

Että minä olen tärkeä

Etsivän vanhustyön hankkeen vaikutuksia helsinkiläisten ikäihmisten elämään

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

25.4.2019

Tekijät Otsikko	Maria Fernelius, Katja Vallinkoski Että minä olen tärkeä. Etsivän vanhustyön hankkeen vaikutuksia helsinkiläisten ikäihmisten elämään.
Sivumäärä Aika	60 sivua + 2 liitettä 25.4.2019
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Anna Puustelli-Pitkänen, lehtori
<p>lökkäänä pidempään kotona asumisen tavoite edellyttää huomion kiinnittämistä varhaisemmassa vaiheessa siihen, mikä tekee siitä ikäihmiselle hyvää, ja mitkä tekijät muodostavat riskin hyvän elämänlaadun toteutumiselle. Tämän laadullisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka pääkaupunkiseudulla toimivan MEROO/Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry:n etsivän vanhustyön asiakkaat ovat etsivän työn kokeneet. Tavoitteena oli kuvata, mitä elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä he tuovat esille, ja kuinka etsivän vanhustyön asiakkuus on näihin vaikuttanut. Opinnäytetyön tausta liittyy MEROO:n etsivän vanhustyön hankkeeseen (2017–2019).</p> <p>Teoreettinen tietopohja perustuu etsivän työn, elämänlaadun ja yksinäisyyden viitekehykseen. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, johon osallistui viisi MEROO:n etsivän vanhustyön asiakasta. Aineistoa sisällönanalyysin mukaisesti läpikäymällä etsittiin vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.</p> <p>Tuloksissa on näkyvissä, että etsivän vanhustyön asiakkuus on vaikuttanut näiden ihmisten kohdalla myönteisesti sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen, yksinäisyyden lievittämiseen ja arvostetuksi tulemisen tunteeseen. Hyvän elämänlaadun kannalta keskeiset tekijät eivät poikenneet aikaisemmista tutkimuksista. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että etsivän vanhustyön toiminnan ammattimaisuus, joustavuus ja ihmislähtöinen lähestymistapa tukevat yhtä lailla yhteiskunnan marginaalissa eläviä, kuin paremmin yhteiskuntaan ja yhteisönsä kiinnittyneitä ikääntyneitä.</p> <p>Tulevaisuudessa on tärkeää kiinnittää huomiota elämänkulussa sellaisiin tapahtumiin, jotka voivat altistaa sosiaalisen verkoston rakoilemiseen ja terveyden heikkenemiseen. Yhteiskunnassa tulee pyrkiä siihen, että myös hitaammin askeltavat kokevat itsensä arvokkaiksi. Hyvän elämänlaadun tekijät limittyvät toisiinsa kokonaisuudeksi. Tarvitaan kokonaisvaltaista gerontologista osaamista niin palveluiden kuin asuinympäristön kehittämiseksi siten, että se tukee myös ikääntyneiden elämänlaatua.</p>	
Avainsanat	etsivä vanhustyö, elämänlaatu, yksinäisyys, ikäihminen

Author Title	Maria Fernelius, Katja Vallinkoski I am Important. How the Outreach Elderly Work Influences the Lives of the Elderly Dwelling in Helsinki
Number of Pages Date	60 pages + 2 appendices April 2019
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Instructor	Anna Puustelli-Pitkänen, Senior Lecturer
<p>Living at home for as long as possible when growing old requires that an early stage attention is being paid to factors influencing Quality of Life in old age. The purpose of this thesis was to examine what kind of effect the outreach elderly work has on the lives of elderly people taking part in this study. The aim was to describe which significant factors influencing Quality of Life would emerge from the interviews and how those factors of QoL have been influenced by the outreach elderly work. The collaboration partner in this thesis was MEREO and their ongoing elderly outreach project (2017–2019). MEREO is a nonprofit association providing homecare and assisted living for the elderly and persons with intellectual disabilities.</p> <p>As for the methods of this qualitative thesis, data was collected through semi-instructed interviews consisting five customers of the elderly outreach project. Data analysis was conducted according to the content analysis. The theoretical framework of this study is based on outreach elderly work, quality of life and loneliness.</p> <p>The results suggest that the outreach elderly work has had a positive effect on maintaining social relationships, alleviating loneliness and having a sense of being valued. As expected, we found the factors significant to QoL to be similar with previous studies. As for the conclusions, we find that professional, flexible and a human-oriented approach of the outreach elderly work equally supports the elderly living in the margins of society as well as those who are better connected with society and the community.</p> <p>In future it is important to pay attention to events in life course that may predispose to a weaker social network and poorer health. As a society, we should aim at providing the elderly people with a sense of being valued. A comprehensive understanding of gerontology is needed in developing both services and the living environment so that it supports the QoL when growing old.</p>	
Keywords	outreach work, quality of life, loneliness, elderly

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Etsivä työ	2
2.1	Etsivä vanhustyö	2
2.2	Etsivä vanhustyö Suomessa	3
2.3	Etsivää työtä ammattitaidolla ja persoonalla	5
2.4	Etsivä vanhustyö ammattikorkeakoulujen opinnäytetoissa	6
3	Elämänlaatu	7
3.1	Ikäihmisten elämänlaatu	7
3.2	Elämänlaatu ja onnistuva vanheneminen	9
3.3	Kodin ja asuinympäristön merkitys	11
3.4	Terveys ja toimintakyky	11
4	Yksinäisyys ikääntyessä	13
4.1	Ikäihmisten yksinäisyyden syitä	13
4.2	Yksinäisyyden kokemuksesta	14
4.3	Yksinäisyyden lievittäminen	15
5	Opinnäytetyön tausta	18
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja toteuttaminen	19
6.1	Laadullinen tutkimus	19
6.2	Teemahaastattelu aineistonhankintamenetelmänä	20
6.3	Aineiston analyysi	22
6.4	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	24
7	Tutkimustulosten esittely	28
7.1	Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä arjessa	28
7.2	Yksinäisyys ikäihmisen elämässä	35
7.3	Etsivän vanhustyön vaikutuksia ikäihmisten elämässä	39
8	Johtopäätökset	44
9	Pohdinta	52
	Lähteet	56
	Liitteet	

Liite 1. Tutkimustiedote ja suostumuslomake

Liite 2. Haastattelun teemat ja runko

1 Johdanto

Yksin elävien ikääntyneiden hyvän elämänlaadun ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen on kasvava haaste yhteiskunnalle. Varsinkin he, joilla ei ole läheisiä tai muita omaisia, tai eivät halua tukeutua omaisten varaan, ovat avun tarpeessa. Ikäihmiset, joilla on varaa, järjestävät avun itselleen käyttämällä omia varojaan, mutta hyvä hoito ja palvelu on taattava myös niille, joilla varallisuutta ei ole. (Vaarama & Mukkila & Hannikainen-Ingman 2014a: 56). Avun saamisen edellytyksenä kuitenkin on, että tietää mahdollisuuksista - ja että kykenee apua hakemaan. On elämäntilanteita ja -kohtaloita, joiden vuoksi askeleet ja kynnykset yhteiskunnan tuen äärelle ovat vaikeita ottaa. Tarvitaan kädenojennus, jos kättä ei itse pysty ojentamaan.

Etsivä vanhustyö on tärkeä osa ennaltaehkäisevää vanhussosiaalityötä. Siinä kurotaan kohti heitä, jotka tarvitsevat tukea eivätkä aina ole tavanomaisin hyvinvointipalveluin tavoitettavissa. Etsivä vanhustyö tavoittelee erityisesti niitä ikäihmisiä, jotka ovat vaarassa syrjäytyä tai jo syrjäytyneet. Etsivällä vanhustyöllä on myös arvokas rooli julkisia palveluita täydentävänä toimijana olemalla myös niitä ikääntyneitä varten, jotka kokevat tarvitsevansa sellaista tukea ja apua elämässään, joihin ei sosiaali- ja terveydenhuollon palveluilla ole ratkaisua. Tällaisia tilanteita voivat olla yksinäisyyden lievittäminen ja arjessa selviämisen helpottaminen. Elämänlaadun kokemuksellisesta luonteesta huolimatta voidaan tutkitun tiedon perusteella määritellä tiettyjä yhteisiä tekijöitä, joilla on elämänlaatua kohentava tai laskeva vaikutus. Hyvä toimintakyky ja terveys sekä sosiaaliset suhteet ja roolit tulevat ihmisten vastauksissa korostetusti esille. Etsivän työn menetelmillä on mahdollista auttaa vastaamaan sosiaalisen kanssakäymisen tarpeisiin ja avustaa arjen ongelmassa, mutta myös ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä ohjaamalla ihminen avun pariin.

Tämän laadullisen opinnäytetyömme tarkoituksena on teemahaastattelulla kerätyn aineiston avulla tuoda esille etsivän vanhustyön merkitystä ikäihmisten elämässä. Kysyimme viideltä helsinkiläiseltä etsivän vanhustyön asiakkaalta, kuinka he ovat etsivän työn omalla kohdallaan kokeneet ja millä tavalla MERO:n etsivän vanhustyön hanke on vaikuttanut heidän elämäänsä. Haastattelun aikana emme puhuneet elämänlaadusta, joka voi käsitteenä olla monitulkintainen, mutta olimme rakentaneet haastattelun rungon elämänlaadun osatekijöistä. Työn tavoitteena on asiakkaan kertoman avulla kuvata millaisia elämänlaatuun vaikuttavia merkittäviä tekijöitä he tuovat esille ja kuinka he ovat kokeneet etsivän työn vaikuttaneen näihin elämänlaadun osatekijöihin.

2 Etsivä työ

Etsivällä työllä on pitkä, jo kristinuskon alkuvaiheille ulottuva historia, ja organisoidusti sitä alettiin tehdä Yhdysvalloissa ja Iso-Britanniassa 1800-luvulla settlementtilyhdistyksen ja kirkon toimesta. Etsivällä työllä on pyritty löytämään yhteiskunnasta syrjäytyneitä ja avun tarpeessa olevia ihmisiä. Heikossa asemassa olevien auttamista ovat harjoittaneet useat järjestöt Suomessakin 1880-luvun loppupuolelta alkaen. (Kuikka 2015: 7–8.) Ammatillista etsivää työtä on tehty Suomessa 1960-luvulta alkaen aluksi erityisesti nuorten ennaltaehkäisevän työn muodossa. Etsivän työn alkuvaiheille on ollut ominaista se, että työtä on tehty ilman varsinaisia toimintamalleja, ennen kuin 1980-luvun lopulla haettiin etsivän työn kehittämiseksi malleja silloisesta alan edelläkävijämaasta Norjasta. Työtä alettiin tehdä pareina, joissa oli sosiaalialan ja nuorisotyön ammattilaisia. (Kaartinen-Koutaniemi 2012: 15–19.)

2.1 Etsivä vanhustyö

Etsivää vanhustyötä ei tiettävästi ole Suomessa vielä määritelty (Kuikka 2015: 13), mutta etsivä työ kohdistuu ikäryhmästä riippumatta henkilöihin, jotka ovat vaikeasti tavoitettavissa tavallisten palvelujärjestelmien piiriin, ja ketkä elävät yhteiskunnan marginaalissa ja ovat näin syrjäytymisvaarassa tai jo syrjäytyneitä. Etsivää työtä voi luonnehtia osaksi ennaltaehkäisevää työtä, jonka yksi tärkeä tavoite on mahdollistaa sosiaali- ja terveyspalvelut niille tarpeessa oleville, jotka joko tarkoituksella tai itsestä riippumattomista syistä ovat jääneet näiden ulkopuolelle. (Mikkonen & Kauppinen & Huovinen & Aalto 2007: 25.)

Etsivästä työstä puhutaan myös löytävän vanhustyön nimellä, mutta tässä työssä käytämme pääsääntöisesti termiä *etsivä vanhustyö*. Tavoitteena myös löytävälle vanhustyölle on tavoittaa, tukea ja ohjata ikääntyneitä tarvitsemiensa toimintojen ja palveluiden piiriin. Tarkoituksena on löytää ne yksinäiset, unohdetut ja palvelujärjestelmästä pudonneet ikääntyneet, jotka liikkuvat katukuvassa hiljaa tai poistuvat kotoaan enää hyvin harvoin. (Jokinen & Lötjönen & Rahunen & Nikula & Tarvainen 2017: 12.)

Tärkeää niin etsivälle kuin löytävälle työlle on ennen kaikkea yksinäisyyden murtaminen, koska yksinäisyys on yleinen syy ikääntyneiden ongelmiin. Yksinäisyys voi johtua monista eri syistä ja tämä näkyy etsivän työn kentällä. Yleisimpinä syinä yksinäisyydelle voidaan pitää puolison menettämistä, vähentyntä yhteydenpitoa ystäviin ja tuttaviin sekä arjessa omaisten läsnäolon puuttumista, joko perheriitojen tai pitkien välimatkojen vuoksi. Nämä syyt saattavat olla erakoitumisen kierteen ja tuhoisien elämäntapojen alkusysäyksiä. Kun ikäihmiset, jotka elävät haastavissa olosuhteissa löydetään, tarjotaan heille aikaa ja keskusteluapua. Elämäntilanne kartoitetaan, ja heille annetaan mahdollisimman paljon aikaa. Heitä kannustetaan osallistumaan erilaiseen toimintaan ja omatoimisuuteen sekä sosiaalisiin kontakteihin. Rakennetaan siis arjen sisään elämää. (Jokinen ym. 2017: 6–16.) Etsivän työn pyrkimyksenä ei ole muuttaa tai korjata asiakasta tai hänen elämänsuuntaansa, vaan sen yhtenä tarkoituksena on luoda mahdollisuuksia niille ihmisille, joilla niitä ei vielä ole. Ikääntyneet löytävät tuettuna omat voimavarat ja motivaation tehdä muutoksia elämäänsä ja sen suuntaan, itselle sopivalla tavalla. (Kaartiainen-Koutaniemi 2012: 22.)

Ikäihmisellä toimintakyvyn alentuminen ja muutokset terveydentilassa ovat syrjäytymisen riskiä kasvattavia. Liikkuminen ja terveydentila yhdessä ympäristön kanssa vaikuttavat esimerkiksi sosiaalisissa rooleissa toimimisen ja itsensä osalliseksi kokemisen mahdollisuuteen. (Vaarama 2017.) Etsivällä vanhustyöllä pyritään vaikuttamaan epätoivotun yksinolon vähentymiseen ja turvallisuuden tunteen vahvistumiseen; muodostuu luottamuksellinen kontakti, jossa toinen ihminen kuuntelee ja auttaa löytämään ratkaisuja arjen elämässä. Kun ikäihmisen tilanne huomioidaan kokonaisvaltaisesti, on etsivällä työllä tärkeä elämänlaatua tukeva merkitys. (Jokinen ym. 2017: 16.)

2.2 Etsivä vanhustyö Suomessa

Etsivää vanhustyötä tekevät Suomessa useat yhdistykset ja järjestöt sekä seurakunta. Ennaltaehkäisevät kotikäynnit ja palvelutarpeiden kartoitukset ovat myös etsivää työtä, jota tehdään sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten toimesta (Kuikka 2015: 13–14.) Hyvinvointia edistävien palveluiden järjestäminen on lainsäädäntöön perustuva kuntien velvollisuus, josta säädetään laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista eli niin sanotussa vanhuspalvelulaisissa. Lain mukaan kunnat velvoitetaan järjestämään neuvontapalveluita, joihin sisältyy ”ikäntyneen

väestön terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisestä aiheutuvien sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien tunnistaminen ja niihin liittyvä varhainen tuki;” (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980 §12).

Kuikka esittelee Kauppisen ajatuksia etsivän työn toimintamalleista. Kauppisen mukaan etsivä vanhustyö on levinnyt ympäri maata niin kaupungeissa kuin maaseudulla. Ikäihmisten tavoittamiseksi ja tukemiseksi on Suomessa syntynyt viime vuosina myös erilaisia toimintamalleja, joista yksi esimerkki ovat erilaiset infopisteet terveyden ja hyvinvoinnin neuvonnan järjestämiseksi ikäihmisille. Kotikäynnit ikääntyneille käynnistettiin 2008 ja ne suunnattiin ensisijaisesti tiettyyn ikäluokkaan kuuluville ja säännöllisten palvelujen ulkopuolella oleville. (Kuikka 2015: 10.)

Eri puolilla Suomea toimii useita etsivän vanhustyön kehittämishankkeita. Toiminta on itsenäistä, mutta hankkeet tekevät myös yhteistyötä keskenään. Tällä hetkellä käynnissä olevia etsivän vanhustyön hankkeita ovat muun muassa Seniori-Vamoksen, Kotipirtin sekä kirkkopalveluiden hankkeet. Seniori-Vamoksen hanke (2018–2020) toimii Espoossa, Helsingissä ja Tampereella. Kotipirtin etsivän vanhustyön hankkeen (2017–2019) toiminta kohdistuu yli 65-vuotiaisiin tamperelaisiin ikääntyneisiin, ja kirkkopalveluiden elokuussa 2018 käynnistynyt IkäArvokas-hanke toimii Järvenpäästä ja Oulusta käsin. (Valli ry n.d.)

Valtakunnallista yhteistyötä tehdään Mielellään-verkostossa, jossa Suomen Mielenterveysseura, Eläkeliitto, Eläkkeensaajien keskusliitto sekä Vanhus - ja lähimmäispalveluliitto Valli ry nostavat esille mielen hyvinvoinnin edistämisen tärkeyden ikäihmisillä. Mielellään-verkostossa toimivan Valli ry:n Etsivän vanhustyön verkostokeskuksen tarkoituksena on koota ja kehittää etsivän vanhustyön menetelmiä ja osaamista, luoda ja ylläpitää verkostoja eri toimijoiden välillä, kouluttaa ja lisätä tietoisuutta sekä tehdä näkyväksi etsivän vanhustyön arvoa ja merkitystä. Toimintaa tuetaan Veikkauksen varoilla, joita hallinnoi Sosiaali- ja terveysministeriön yhteyteen perustettu Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. (Valli ry n.d.)

2.3 Etsivää työtä ammattitaidolla ja persoonalla

Etsivää työtä tehdään aina asiakas keskiössä, hänen ihmisarvoaan ja itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen, mutta myös samalla mahdollistaen hänelle yhdenvertaiset oikeudet yhteiskunnan palveluihin. Asiakas tulee nähdä ei vain autettavana, vaan aktiivisena toimijana omassa elämässään, jolloin hänen kanssaan tehdään yhdessä hänen näkemyksiään ja arvojaan kunnioittaen häntä leimaamatta tai määrittelemättä. Etsivän työn eettinen perusta on käsitys yhtäläisestä ja universaalista ihmisarvosta, joka on riippumaton ihmisen elämäntilanteesta ja taustasta. (Kaartinen-Koutaniemi 2012: 20–21.)

Asiakkaan tunne kohdatuksi tulemisesta on etsivässä työssä oleellista, sillä kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen vähentää ulkopuolisuuden tunnetta. Asiakassuhde perustuu luottamukselle, ja sen rakentamiseen on varattava aikaa. Askeleet voivat olla pieniä ja ne otetaan asiakkaan ehdolla - joskus taaksepäinkin. (Kaartinen-Koutaniemi 2012: 24.) Etsivä työ edellyttää tilanneherkkyyttä ja taitoa lukea asiakasta. Ammatillisuudesta tulee pitää kiinni, mutta samalla olla helposti lähestyttävä. Luottamus rakentuu vuorovaikutuksessa ja dialogissa asiakkaan ja työntekijän välillä. Etsivää työtä tekevältä edellytetään oikeanlaisen asenteen lisäksi kykyä ja taitoja kohdata erilaisia ihmisiä. Osa ominaisuuksista lukeutuu luonteenpiirteiksi, kun osaa taidoista voi kehittää työtä tehdessä. Työ edellyttää siis osaamista, mutta myös soveltuvaa persoonallisuutta, eikä työ siksi kaikille sovi. (Mikkonen ym. 2007: 29–30.) Tietyllä tavalla jokainen ikäihmisiä kohtaava ammattilainen on osa etsivää työtä ruohonjuuritasolla. Tällaisia kohtaamisen paikkoja voivat olla ihmisen oma koti esimerkiksi kotihoidon työntekijän tai yksityisen palvelun tarjoajan toimesta, tai jokin muu toiminnan paikka, kuten palvelukeskus tai terveysasema.

Yksinäisyyden lievittämisessä etsivällä työllä ja palveluohjauksella on tärkeä merkitys. Ammattilaisen on tärkeää osata olla läsnä tilanteessa ja herkkänä vuorovaikutukselle. Taito kohdata ikäihminen häntä arvostaen ja kunnioittaen, voi auttaa sellaisen ilmapiirin luomisessa, jossa ikäihminen kykenee ilmaisemaan yksinäisyyden tunnettaan tai muuta avuntarvettaan. Näille signaaleille tulee myös osata olla herkkänä ja oppia tunnistamaan, millä tavoilla ihminen yksinäisyyttä ilmaisee. (Jansson & Lahtela 2017: 254–255.)

2.4 Etsivä vanhustyö ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä

Etsivä vanhustyö on ollut kiinnostuksen kohteena useassa ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä aikaisemminkin. Etsivän vanhustyön asiakkaan kokemuksia Löytävä-hankkeesta on tutkinut Oskari Orvasto (2014) ja vanhusten kokemuksista SenioriVamoksen etsivän vanhustyön vapaaehtoistoiminnasta on opinnäytteen julkaissut Noona Mäkinen (2017). Etsivää vanhustyötä ja ikäihmisten mahdollisuutta löytää palveluiden pariin on tutkinut Ninni Vatula-Heikkinen (2015), ja kokemuksia etsivästä vanhustyöstä mielenterveyden tukena Kotipirtti ry:n hankkeessa on työssään tuonut julki Anne Laahanen (2018). Etsivästä työstä ja sen ohjeistuksesta Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnassa on toiminnallisen opinnäytetyön yhteisöpedagogin tutkinnossa tehnyt Marjo Pääkkö (2018). Vanhustyön ammattilaisten näkemyksiä etsivästä vanhustyöstä on tutkinut Helena Mertaniemi (2016). Laura Annila ja Elina O'Carroll (2019) käsittelevät niin ikään etsivää työtä sitä tekevien näkökulmasta geronomitutkinnon opinnäytetyössään. Etsivän vanhustyön toimintamallin kehittäminen Haminan seurakunnalle on ollut Heli Vesalan (2018) ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytteen aiheena.

Kiinnostus aiheeseen kertoo tämän tyyppisen ikäihmisten hyvinvointia tukevan toimintatavan tärkeydestä ja merkittävydestä kunnallisten palveluiden rinnalla. Etsivä vanhustyö on toimintamuoto, jolla voidaan vastata tarpeeseen, johon ei kunnallisen sosiaali- ja terveyspalvelun voimavaroin voida täysin vastata. Vaikuttamalla varhaisessa vaiheessa voi olla mahdollista siirtää voimakkaamman tuen ja avun tarvetta eteenpäin. Julkisten sosiaali- ja terveyspalveluiden saannin kriteerit eivät välttämättä tue varhaista puuttamista, jolloin julkisten palveluiden piiriin päästään sellaisessa vaiheessa, että painopiste on jo siirtynyt ennakoivasta korjaavaan. Ihmisen oma, subjektiivinen, kokemus avun tarpeesta voi jäädä näkymättömäksi vajeeksi julkisten palveluiden kriteereille. Fyysisiin tarpeisiin vastaavan avun rinnalla yhtä tärkeä arvo on sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuudella. (Vilkko & Finne-Soveri & Heinola 2010: 55; 58.)

3 Elämänlaatu

Elämänlaatu on laaja käsite, josta ei katsota olevan yhtä yhteistä määritelmää. Käytettävä määritelmä riippuu tutkimuksen näkökulmasta. Elämänlaadun kuitenkin ymmärrettään yleisesti käsittävän fyysisen, materiaalisen, emotionaalisen, tuottavan ja sosiaalisen ulottuvuuden. (Pikkarainen 2007: 96; Vaarama 2017.) Elämänlaadun hyväksi tai heikoksi kokemiseen liittyvistä tekijöistä vallitsee tutkijoiden parissa kuitenkin pääosin yksimieliisyys. Kokonaisvaltaiset elämänlaatuteoriat sisältävät näkemyksen elämänlaadun objektiivisesta ja subjektiivisesta luonteesta. Tällöin elämänlaadun tekijöinä nähdään ihmisen oma kokemus niin fyysisestä kuin psyykkisestä terveydestä ja hyvinvoinnista, sosiaalisista suhteista ja mielekkästä elämästä sekä elinympäristöstä ja taloudellisesta tilanteesta. Se, millaiseksi ihminen oman elämänlaatunsa kokee, on yksilöllistä ja voi vaihdella elämäntilanteesta riippuen. (Vaarama ym. 2014b: 22–23.)

Vaikka tutkijoiden näkemyksissä elämänlaadun käsitteestä on eroja, niin suurin osa katsoo elämänlaadun koostuvan ulkopuolisen mitattavissa olevista objektiivisista tekijöistä sekä ihmisen henkilökohtaisista, subjektiivisista, kokemuksista (Huusko & Pitkälä 2006: 11). WHO määrittelee elämänlaadun perustuvan yksilön havainnointiin omasta asemastaan siinä kulttuurissa ja arvomaailmassa, jossa hän elää, suhteessa omiin tavoitteisiinsa, arvostuksiin ja odotuksiin elämälle. Elämänlaatuun WHO:n määritelmän mukaan vaikuttavat fyysinen terveys ja psyykinen tila, itsenäisyyden taso, henkilökohtaiset uskomukset ja sosiaaliset suhteet sekä näiden suhde elinympäristön keskeisiin ominaispiirteisiin. (WHO 1998.)

3.1 Ikäihmisten elämänlaatu

Ikäihmisten terveyteen liittyvä elämänlaadun arviointi sisältää tiettyjä haasteita. Mittarit on kehitetty antamaan arvioita työikäisen ihmisen elämänlaadusta ja arvioitaessa terveydentilan vaikutusta toimintakykyyn, ei käytettävillä mittareilla välttämättä saada oikeaa käsitystä ikäihmisen elämänlaadusta. Ikääntyminen tuo mukanaan fyysisiä muutoksia ja erilaiset sairaudet ja toiminnanvajaukset voivat vaikuttaa toimintakykyä alentavasti. Muutokset tapahtuvat usein pidemmän ajan kuluessa. Ikäihminen voi olla hyvin sopeutunut tilanteeseen eikä välttämättä koe terveyttään huonoksi tai elämänlaatuaan heikentyneeksi, vaan kokee tyytyväisyyttä rajoitteista huolimatta. (Huusko ym. 2006: 19.) Ikääntyneiden elämänlaadun mittaamisessa onkin haasteena löytää sellaiset mittarit, jotka

huomioivat ne ulottuvuudet, jotka ovat ikäihmisille merkitykselliset. Mittarin olisi hyvä sisältää ainakin emotionaalisen, fyysisen, sosiaalisen ja materiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksista osioita. Millainen tärkeysjärjestys ja painotus ulottuvuuksilla on, vaihtelee toimintakyvyn, iän, asuinympäristön, terveydentilan ja avuntarpeen myötä. (Savikko & Huusko & Pitkälä 2006: 33–38.)

Julkaisussa Suomalaisten hyvinvointi 2014, Vaarama ym. kirjoittaa, että tutkimuksessa käytetyssä mittarissa elämänlaatu oli sidoksissa koettuun terveyteen ja toimintakykyyn. Jonkinasteinen toimintakyvyn alentuminen on verrattain yleistä ikääntyneillä, mikä voi selittää sitä, että joka kymmenes yli 80-vuotias koki elämänlaatunsa huonoksi. (Vaarama ym. 2014b: 31–32.) Aktiivisen elämäntavan ylläpitämisen kannalta sekä fyysisellä että psyykkisellä toimintakyvyllä on tärkeä merkitys. Elämänlaatua kohentavia asioita ovat myös hyvät sosiaaliset suhteet, riittävä toimeentulo, tarkoituksenmukainen asuminen sekä palveluiden saatavuus. Vastaavasti elämänlaatua heikentäviä tekijöitä ovat alentunut toimintakyky, yksinäisyys, riittämätön toimeentulon taso, liian suuri etäisyys palveluihin ja asumisen ongelmat sekä kokemus avun riittämättömydestä. Pelko selviytymisestä ja siitä, että tulee riippuvaiseksi muiden avusta sekä laitoshoitoon joutumisesta aiheuttavat turvattomuuden tunnetta. Ikäihmisten hyvän elämänlaadun osatekijät ovatkin paljolti samoja koko muuhun väestöön nähden, kuitenkin sillä eroavaisuudella, että terveydelliset tekijät, ympäristö sekä asumisen esteettömyys ja saadun avun merkitys korostuvat (Vaarama ym. 2014a: 41–42). Jo aikaisemmin on ikääntyneiden (70–79- ja yli 80-vuotiaat) kohdalla hyvän terveyden, ystäviltä saadun tuen ja riittävän unen todettu olevan elämänlaadulle tärkeää (Vaarama & Siljander & Luoma & Meriläinen 2010: 133).

Ann Bowling (2005) esittelee teoksessaan *Ageing well, Quality of Life in Old Age* tuloksia lähes tuhatta brittiläistä ikäihmistä käsittäneestä ESR-MRC HSRC QoL -tutkimuksesta, jossa selvitettiin yli 65-vuotiaiden kotona asuvien ikäihmisten omia näkemyksiä elämänlaadustaan ja siitä, kuinka sitä voi kohentaa. Tässä monimenetelmällisessä tutkimuksessa ihmiset itse kertoivat, mikä heille on tärkeää. Bowling on tutkimuksessaan tuonut esille hyvän elämänlaadun perustekijöitä, jotka ovat pitkälti samankaltaisia näiden edellä kerrottujen elämänlaatua kohentavien tekijöiden kanssa. Useimmin vastaajat nimesivät elämänlaadun kannalta merkittäviksi tekijöiksi hyvät sosiaaliset suhteet sekä sosiaaliset roolit ja aktiivisuuden, mutta myös ilman muiden seuraa tehtävän toiminnan. Näiden jälkeen tärkeimpiä tekijöitä olivat fyysinen ja psyykinen terveys. Tyytyväisyyttä lisäsivät myös itsenäisyys ja mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään. (Bowling 2005: 77.)

Bowling havaitsi myös taloudellisten seikkojen ja itsenäisyyden korostuneen miespuolisten tutkimukseen osallistujien vastauksissa, kun taas naispuoliset vastaajat useimmin asettivat kodin ja naapuruston sekä sosiaaliset suhteet ja aktiivisuuden toimeentuloa merkittävämmiksi elämänlaatua lisääviksi tekijöiksi. Bowling korostaa elämänlaadun osatekijöiden keskinäistä yhteyttä ja toisistaan riippuvaisuutta sekä subjektiivisuutta ja moniulotteisuutta. Voidakseen ylläpitää sosiaalisesti aktiivista ja itsenäistä elämää, edellyttää se riittävän hyvää toimintakykyä ja taloudellista asemaa sekä saavutettavuutta, kuten kuljetusta. (Bowling 2005: 78–79.)

3.2 Elämänlaatu ja onnistuva vanheneminen

Ikäihmisen elämänlaatuun vaikuttavia asioita voidaan käsitellä onnistuvan vanhenemisen käsitteen kautta (Heikkinen 2008: 404; Vaarama & Luoma & Ylönen 2006: 106–107), jossa hyvällä toimintakyvyllä ja aktiivisella elämällä on keskeinen merkitys. Toiminnanvajakset ovat suuri yksittäinen tekijä, joka vaikuttaa ikäihmisten elämänlaatua heikentävästi. Asumiseen sekä ympäristöön ja palveluiden saavutettavuuteen liittyvillä tekijöillä voidaan joko tukea tai heikentää ikäihmisen kokemaa elämänlaatua sekä vaikuttaa syrjäytymisen ja yksinäisyyden kokemuksen riskiin (Heikkinen 2008: 404; Vaarama ym. 2006: 107; Vaarama 2017).

Ikääntyminen tuo mukanaan erilaisia toimintakyvyn rajoitteita ja se on luonnollinen osa vanhenemista. Toimintakyky voi olla heikentynyt psyykkisten tai fyysisten toimintojen osalta ja eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Niinpä esimerkiksi heikko näkö vaikuttaa paitsi tietysti arjen toimintoihin – lukemiseen, television katsomiseen - myös mahdollisesti rajaamalla liikkumisen vain tuttuun ympäristöön. Yhden aistin toiminnanvajaus voi fyysisen luonteensa lisäksi vaikuttaa sosiaalisia kontakteja rajaamalla myös psyykkiseen hyvinvointiin.

Toiminnanvajausten ilmetessä ihminen kuitenkin kykenee suhteuttamaan toimintansa rajoitteisiin - käyttämään kompensatiokeinoja halutun toimintatason säilyttämiseksi. Lyyra (2007) viittaa kompensatiosta puhuessaan SOC (*selection, optimization and compensation*) -malliin (ks. Baltes & Baltes 1990) eli kykyyn sopeuttaa voimavarat vallitsevan tilanteen ja ympäristön mukaan. Valinnan, optimoinnin ja kompensoinnin kautta yksilön on mahdollista pyrkiä säilyttämään hyvä toiminnan taso ja sopeuttaa itseään ympäristön muutoksiin siltä osin, kun ympäristön ei ole mahdollista tehdä muutoksia (Lyyra

2007: 23–24.) SOC-mallissa onnistuva vanheneminen ei ole päätepiste, vaan malli pyrkii selittämään onnistuvan ikääntymisen prosessina, joka on heterogeeninen. Mallin mukaan yhtä reittiä tai oikeaa lopputulosta onnistuvaan vanhenemiseen ei ole, vaan väylät kuten tuloksetkin rakentuvat yksilöiden itsensä määrittelemissä prosesseissa. (Nosraty 2018: 26–27.)

Psyykkiset voimavarat auttavat sopeutumaan elämänmuutoksissa ja reservikapasiteetin vähentyessä. Bowling (2005) viittaa teoksessaan niin ikään SOC-malliin ja kirjoittaa tutkimuksista löytyvän Freund & Baltesin (Freund & Baltes 1998: 531–543) mukaan viitteitä näiden strategioiden yhteydestä parempaan elämänlaadun ja tyytyväisyyden kokemukseen. Bowlingin mukaan ESR-MRC HSRC QoL -tutkimukseen haastatellut omasivat huomattavia sopeutumistaitoja mitä tuli heikentyneen terveyden, puolison kuoleman ja pienien tulojen aiheuttamiin muutoksiin. Ikäihmiset kuvasivat persoonallisuuden ja elämänasenteen vaikuttavan heidän tulkintaansa tilanteista ja eletystä elämästään. Sopeutumiskeinoja olivat elämän hyväksyminen, sosiaalinen vertailu ja toiveikkuus. Osalla myös uusien aktiviteettien hakeminen ja itsensä toimeliaana pitäminen sekä mielekkäiden asioiden tekeminen ja oman elämänlaadun rakentaminen itse olivat merkittäviä tekijöitä. (Bowling 2005: 227.)

Sosiaalinen aktiivisuus tukee onnistuvaa vanhenemista. Sosiaalisen verkoston kautta on mahdollista kokea osallisuutta ja toteuttaa sosiaalisia rooleja. Roolien myötä ihminen voi kokea arvostusta ja johonkin kuulumisen tunnetta ja näin ollen kokea itsensä tarpeelliseksi. Sosiaalisissa suhteissa tärkeää on kokemus vuorovaikutuksellisuudesta - siitä, että voi itse antaa jotakin. Kyky ja mahdollisuudet olla sosiaalisesti aktiivinen auttavat kompensoimaan iän tai sairauksien myötä menetettyjä rooleja. (Tiikkainen & Lyyra 2007: 75; 78–79.)

3.3 Kodin ja asuinympäristön merkitys

Ympäristö on käsitteenä laaja ja sisältää erilaisia ulottuvuuksia. Ympäristöä voidaan tarkastella kolmen osa-alueen näkökulmasta. Fyysinen ympäristö on rakennettua ja luontoympäristöä. Sosiaalinen ympäristö muodostuu ihmisistä ja yhteisöistä. Symbolinen ympäristö rakentuu osin ihmisten ajatuksissa ja sisältää mm. arvojärjestelmän, odotuksia, kirjoitettuja tai kirjoittamattomia sääntöjä sekä normeja. Kodin sekä asuinpaikan merkitys ja turvallisuus ovat myös symbolisen ympäristön ominaisuuksia kuten myös hengellisyys ilmentymänä uskonnollisuus sekä luonnonympäristön kokeminen elvyttävänä. Ihmisen elämä on kokonaisuus, jossa kaikki ympäristön osatekijät ovat sidoksissa keskenään ja vaikuttavat toinen toisiinsa. (Elo 2006: 35–47.)

Asuinympäristö voi tukea hyvää elämänlaatua tai se voi heikentää sitä. Se, miten ikääntynyt hallitsee elinympäristöään, ja kuinka turvallisesti hän sen kokee, vaikuttaa autonomiaan, liikkumiseen, valinnanmahdollisuuksiin, sosiaalisesti aktiivisena olemiseen ja mielekkääseen tekemiseen. Ympäristön ja kodin merkitys kasvaa silloin, kun ikääntyneillä ilmenee toiminnanvajeita ja haurautta. Ympäristön ollessa oikeanlainen auttaa se ylläpitämään mielekästä elämää ja omaa identiteettiä vielä sairaanakin. (Savikko ym. 2006: 33–38.) Ikääntyessä, ja varsinkin myöhäisessä, usein toiminnanvajausten sisältämissä vanhuudessa, on mahdollista, että fyysinen ja sosiaalinen ympäristö muuttavat merkitystään. Ihmisympäristö ja kontaktit tulevat merkittävästi materiaalista kotia tärkeämmiksi. (Vilkko & Suikkanen & Järvinen-Tassopoulos 2010: 229–233.)

Lähipalveluiden saatavuudella on suuri merkitys ikäihmisten elämässä ja arjen toimivuudessa. Lähipalveluiden hankala sijainti tai pitkä välimatka heikentävät ikääntyneillä elämänlaatua merkittävästi (Vaarama ym. 2014a: 50). Julkisen liikenteen saavutettavuus ja toimivuus tai mahdollisuus auton käyttöön on merkittävä hyvän elämänlaadun tekijä, sillä se osaltaan mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja palveluiden äärelle pääsemisen. Turvallinen asuinympäristö, luottamus naapurustoon ja palveluiden, kuten kauppojen, läheisyys vaikuttavat elämänlaatuun sitä kohentavasti. (Bowling 2005: 172.)

3.4 Terveys ja toimintakyky

Päivittäisistä toiminnoista, kuten lukemisesta, liikkumisesta, pukeutumisesta, ruokailusta tai kotiaskareiden tekemisestä selviytyminen voi vaikeutua merkittävästi ikääntymisen

mukanaan tuoman toimintakyvyn heikkenemisen myötä. Erityisesti näön heikkeneminen vaikuttaa monien arjen askareiden suorittamiseen merkittävästi. Todennäköisyys toistuiin kaatumisiin lisääntyy henkilöillä, joilla on heikon näön lisäksi havaittu muidenkin aistien kuten tasapainon tai kuulon yhtäaikaista heikkenemistä. Suomalaisten ikääntyneiden yleisin tapaturma onkin kaatuminen. (Näslindh-Ylispangar 2012: 49). Näkökyvyn heikkeneminen iän myötä vaikeuttaa tasapainon säätelyä ja lisää kaatumisen riskiä. Erityisesti ongelmia tasapainon ylläpitämisessä aiheuttavat näkökenttäpuutokset, keskeisen näön tarkkuuden heikkeneminen ja valoherkkyyden väheneminen silmässä. (Pajala & Sihvonen & Era 2013: 170).

Ikääntyneen kuulon ja näön heikkeneminen ovat myös suoraan yhteydessä kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen. Kuitenkin on mahdollista kompensoida yhden aistin heikentymistä muiden jäljellä olevien aistien avulla. Useiden aistitoimintojen heikentyessä yhtä aikaa kompensatiomahdollisuus pienenee. (Näslindh-Ylispangar 2012: 49–50.) Näkö ja kuulo ovat toisiaan kompensoivia aistitoimintoja, joten heikkonäköisen kuulon säännöllinen tarkastaminen on tärkeää. Molempien aistien heikentyessä niin kommunikatio kuin liikenteessä liikkuminen vaikeutuvat selkeästi enemmän kuin siinä tilanteessa, että vain toinen on heikentynyt. (Hyvärinen 2013: 205.)

4 Yksinäisyys ikääntyessä

Yksinäisyys on yksinkertaistettuna “*sosiaalisten suhteiden vajavaisuutta kuvaava tunne-tila*” (Saari 2016a:10). Yksilön kokema eli subjektiivinen yksinäisyys on tunteeseen perustuvaa yksinäisyyttä. Tunne syntyy, kun tarve toisen ihmisen seurassa olemisesta ei syystä tai toisesta täyty. Objektiivinen yksinäisyys on vajuusta sosiaalisten kontaktien eli vuorovaikutussuhteiden ja osallistumisen määrässä. (Saari 2016b: 33.)

Yksinäisyys voi liittyä elämäntilanteeseen ja olla tilapäistä, mutta se voi myös olla pitkäaikaista, jopa koko elämän kestänyttä (Tiilikainen 2016: 180). Yksinäisyys voi pitää otteessaan lujasti, sillä se vaikuttaa ihmiseen passivoivasti ja fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkistä hyvinvointia heikentävästi. Kroonistuessaan alkaa yksinäisyys muuttaa ihmisen tapaa nähdä ja tulkita sosiaalisia tilanteita ja muita ihmisiä, sekä nakertaa luottamusta omiin kykyihin olla sosiaalinen. (Junttila 2016: 66–67.) Yksinäisyys koskettaa laajasti ja sen vaikutukset hyvinvointiin ovat merkittäviä. Tästä näkökulmasta kyseessä on kansanterveysongelma (Kauhanen 2016: 97).

4.1 Ikäihmisten yksinäisyyden syitä

Yksinäisyyden kokemisen taustalla vaikuttaa monisyinen kudelma. Ikääntyminen usein tuo mukanaan erityisiä tekijöitä, jotka voivat altistaa yksinäisyyden kokemukselle. Fyysinen toimintakyky voi olla heikentynyt ja liikkuminen kodin ulkopuolella voi vaikeutua tai käydä jopa mahdottomaksi. Hyvin vanhaksi eläminen lisää todennäköisyyttä sille, että ystävien joukko harvenee heilläkin, joilla aikaisemmin on ollut hyvä sosiaalinen verkosto. Puolison kuolema usein jättää kaipauksen lisäksi muuttuneen arjen. Ne asiat, joista menehtynyt puoliso on kantanut päävastuun, nyt lankeavat elossa olevalle. Sosiaalinen verkosto on voinut hiljalleen kutistua jo puolison elinaikanakin.

Omaishoitajana toimiessa on ihminen saattanut jättää omat sosiaaliset tarpeensa toiselle sijalle. Puolisosta huolehtiessa omat voimavarat voivat käydä vähiin eikä omista sosiaalisista menoista jaksa huolehtia. Elämäntapahtumilla, kuten omaishoitajaksi päättymisellä tai omalla sairastumisella, on merkitystä sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä, sillä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien on helpompi ylläpitää ystävyys-suhteita (Tiilikainen 2016: 142–143.)

Toisinaan voi käydä niinkin, että eläkkeelle jäämisen jälkeen ei työyhteisön muodostaman sosiaalisen kanssakäymisen tilalle ole syntynyt uutta verkostoa menetetyin tilalle. Vanhemmuus ja isovanhemmuus ovat myös sosiaalisia rooleja, jotka voivat olla toteutumattomia tai menetettyjä, ja näin osaltaan yksinäisyyden taustalla. Myös rooli puolisona voi olla sellainen, joka ei ole toiveista huolimatta koskaan toteutunut tai joka on päättynyt eroon. Toiselle paikkakunnalle tai ulkomaille muutto voivat katkaista sosiaalista verkostoa ja yhteenkuuluvuutta ja aiheuttaa vierauden tunnetta ja kaipausta entiseen. Yksinäisyyttä voidaan kokea myös suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan, ja ikäihminen voi tuntea arvottomuutta ja merkityksettömyyttä. (Tiilikainen 2016: 177–181.)

4.2 Yksinäisyyden kokemuksesta

Ihmisen mieli rakentuu suhteessa ympäröivään maailmaan, ja siksi sosiaalinen vuorovaikutus on ihmisen kehitykselle tärkeää. Ihminen on sosiaalinen olento, ja meille ihmisinä on lajityypillistä ylläpitää yhteyttä muihin ihmisiin. Tämän luonnollisen yhteyden katkeaminen synnyttää yksinäisyyden kokemuksen, ja yksin jääminen on myös ihmislajin historiassa muodostanut vakavan riskin yksilön selviämiseksi. Evoluution näkökulmasta siis ihmisen kyky sosiaalisiin suhteisiin on ollut elinehto. Yksinäisyys synnyttää ihmisessä stressitilan, joka vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen. (Müller & Lehtonen 2016: 73–75.)

Yksinäisyyden kestäessä pitkään ihminen elää jatkuvassa biologisessa uhka- ja vaaratilanteessa, jolloin elimistön taspainoa hakevat prosessit alkavat vaikuttaa terveydelle haitallisesti. Stressihormonien, adrenaliinin ja kortisolin, tasot lisääntyvät, verenpaine kohoaa, aineenvaihdunta häiriintyy ja kehon matala-asteinen tulehdustila ja heikentynyt vastustuskyky tekevät osaltaan mahdolliseksi kroonisten sairauksien puhkeamisen. On myös viitteitä siitä, että yksinäisyydellä on neurologisia vaikutuksia keskushermostoon kasvattaen riskiä sairastua muistisairauteen. Yksinäisyys vaikuttaa heikentävästi myös ikäihmisten päivittäiseen toimintakykyyn ja selviämiseen arjessa (Kauhanen 2016: 98, 103–104, 112–113.)

Yksin asuminen ja yksinäisyys liitetään usein toisiinsa. Ei kuitenkaan ole sama asia olla yksinäinen, kuin olla yksin tai asua yksin. Ikääntynyt voi elää yksin kokematta yksinäisyyttä ja se voi olla myös voimavara tai hänen oma tietoinen päätöksensä. (Näslindh-Ylispangar 2012: 20–21.) Yksinäisyyden ollessa oma valinta sen voi kokea myös positii-viseksi asiaksi (Niemelä & Nikkilä 2009: 138). Elämä yksin saattaa olla rikasta ja hyvää

silloin, kun se on omaan valintaan ja tahtoon perustuvaa eikä siihen liity laiminlyöntiä (Näslindh-Ylispangar 2012: 21.) Kokemus yksinäisyydestä ja sosiaalinen eristäytyminen ovat eri asia, vaikka ne saattavat ilmetä samanaikaisesti. Yksinäisyyttä voi myös kokea muiden ihmisten seurassa ja parisuhteessakin ollessaan - ja toisaalta taas monet yksin asuvat, muiden kanssa vähemmän tekemisissä olevat, eivät koe olevansa yksinäisiä. (Saaristo 2011: 131; Junntila 2016: 68.)

Yksinäisyyttä kokemattomien näkemyksissä yksinäisyydestä näkyy ajattelu, jonka mukaan yksinäisyys on lievitetävissä hakeutumalla sosiaaliseen kontaktiin ja toiminnan pariin olkoon se minkälaista hyvänsä. Vastuuta yksinäisyyden lievittämisestä nähdään kuuluvan yhteiskunnan lisäksi niin ihmisen lähipiirille kuin hänelle itselleenkin (Uotila 2011: 59 – 60.) Norjalaisen tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä kokemattomien ikäihmisten ajattelussa korostui myös ihmisen oma vastuu tilanteestaan; yksinäisyyden nähtiin olevan seurausta ihmisen omasta toiminnasta ja näin ollen hänen omaa syytään (Hauge & Kirkevold 2010).

Yksinäisyydelle annetaan julkisuudessa tilaa ilmiönä, joka on yksilölle traaginen ja haitallinen. Yksinäisyyttä kuvaillaan voimakkaana tunteena, jonka seuraukset ovat kielteisiä. Vaikka yksinäisyydellä negatiivisena kokemuksena onkin vakavia haittoja yksilölle, on kuva samalla kovin yksipuolinen; äärimmäinen ja tarkoituksellakin tunteita herättävä, kun taas ikäihmisten itsensä puheissa yksinäisyyden tunne esiintyy monikudelmalsena ja vaihtelevana sekä asiayhteyteen sitoutuvana (Uotila 2011: 60). Yksinäisyys ei aina kuitenkaan ole haitallista, sillä kehittyäkseen omaksi, muista ihmisistä irralliseksi yksilöksi, tarvitsee ihminen myös yksinäisyyden kokemuksia. Ihminen on parhaimmillaan yksilö osana yhteisöä. (Müller ym. 73.)

4.3 Yksinäisyyden lievittäminen

Ikäihmisten asema yhteiskunnassa ja se, miten he kokevat voivansa vaikuttaa asioihin myös eläkkeelle jäämisen jälkeen, vaikuttavat kokemukseen osallisuudesta. Tunne merkityksellisyydestä ja tarkoituksenmukaisuudesta omassa elämässä on ikääntyneelle ole-massaolon ydinkysymys. Tärkeää on kokea, että elämällä on tarkoitus ja että on merki-tyksellinen jollekin toiselle ihmiselle. Se, että vain olemme, hengitämme ja sairastamme ei pelkästään riitä. Turhautuneisuus ja tyhjä tunne ei pelkästään vaikuta psyykkisesti vaan vaikuttaa fyysiseen terveyteen myös. (Näslindh-Ylispangar 2012: 16.)

Yksinäisyyden lievittämisessä keskitytään Uotilan (2011) mukaan julkisessa keskustelussa ja järjestöjen toiminnassa usein sosiaalisuuden kasvattamiseen. Kuitenkaan kaikki yksinäisyys ei lieviy sosiaalisten suhteiden lisäämisellä eivätkä kaikki myöskään koe tarvitsevansa muita ihmisiä tai ryhmätoimintaa ympärilleen. Suurempi yksinäisyyttä lievittävä tekijä voi olla kokemus siitä, että on arvostettu jäsen yhteiskunnassa. Ikäihmisen arjessa tämä voi tarkoittaa kuljetusapua silloin, kun liikkuminen on hankalaa, ja kokemusta hyvästä terveydenhoidosta (Uotila 2011: 74.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen alueellisessa terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa vuosina 2013–2014 kävi Grönlundin ja Falkin mukaan ilmi, että yksinäiseksi itsensä kokevat osallistuivat yksinäisyyttä kokemattomia harvemmin järjestötoimintaan. Tutkimuksessa järjestötoiminnan määriteltiin käsittävän mm. harrastusryhmiä, hengellisiä yhteisöjä ja auttamistoimintaa. Yhteistä kaikelle toiminnalle oli sen omaehtoisuus ja yhdessä tekeminen. Vaikka osallistuminen yksinäisillä oli vähäisempää, oli yksinäisten osuus kuitenkin merkittävä. Järjestötoiminnan voidaan nähdä ennaltaehkäisevän yksinäisyyttä, mutta myös tavoittavan yksinäisyydestä kärsiviä. (Grönlund & Falk 2016: 259.)

Sosiaalisiin tilanteisiin ja vuorovaikutukseen sekä kokemusmaailman laajentamiseen pyrkiminen on tärkeää mielen hyvinvoinnin ja aivoterveiden näkökulmasta. Negatiivisesta yksinäisyydestä kärsivä jää paitsi ihmisen mielelle ja aivoille tärkeistä virikkeistä ja kokemuksista, joiden myötä uuden oppimista tapahtuu. Ajattelutaidon ja ympäristön hahmottamisen kannalta on tärkeää, että on ihmisiä, joille voi puhua ja keiden kanssa voi tapahtua aitoa mielipiteiden ja ajatusten vaihtoa. Tämä antaa tukea ja perspektiiviä omassa elämässä mietittyttävien asioiden käsittelyyn. (Müller ym. 2016: 81.)

Ikäihmisellä voi olla läheiset suhteet omaan perheeseen ja useita ystäviä tai laaja tuttavapiiri, mutta yksinäisyys voi silti olla läsnä. Tiilikaisen (2016) mukaan ikäihmiset toivovat ystävydestä syvempää - tietynlaista sielujen sympatiaa. Merkittävää on, että on ystävän kanssa voi jakaa tunteita ja kokea vastavuoroisuutta. Tällainen yhteys ei synny kenen kanssa vain eikä satunnainen tuttava välttämättä voi yksinäisyyttä lievittää. (Tiilikainen 2016: 179.) Ihmisten parissa olemisen ja yhdessä toimimisen ei välttämättä voi poistaa läheisten ihmissuhteiden puutteesta aiheutuvaa emotionaalista yksinäisyyttä (Grönlund ym. 2016: 259), mutta toisten ihmisten yhteyteen tuleminen on kuitenkin aina uusi mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja tällaisia mahdollisuuksia voidaan esimer-

kiksi etsivän vanhustyön menetelmiin perustuvan toiminnan avulla tarjota. Onnistuneiden kokemusten avulla voidaan yksinäisyyden otetta vähitellen murtaa. Ihmisen omien voimavarojen ollessa vähissä on muiden ihmisten rooli tukijoina ja mahdollistajina tärkeä. (Junttila 2016: 69.)

5 Opinnäytetyön tausta

Työelämän yhteistyökumppanimme ja toimeksiantajamme on pääkaupunkiseudulla toimiva MEREOn etsivän vanhustyön hanke. MEREOn yleishyödyllinen yhdistys, jonka toimintamuotoja ovat päivätoiminta, ympärivuorokautinen palveluasuminen ikäihmisille sekä vammaisille, vuokra-asuminen, vapaaehtoistoiminta sekä projektit. (MEREOn n.d.) MEREOn Vanhus- ja Lähimmäispalvelun Liitto ry:n (Valli ry) sekä Ikäinstituutin säätiön yhteisöjäsen ja mukana Valli ry:n Etsivän vanhustyön verkostokeskuksessa.

Opinnäytetyömme tausta liittyy MEREOn etsivän vanhustyön kolmivuotiseen hankkeeseen. Tarkoituksena oli selvittää opinnäytetyössämme sitä, kuinka etsivän vanhustyön asiakkuus on ikäihmisten elämään vaikuttanut. Hankkeelle on myönnetty STEA:n rahoitusta vuosille 2017–2019. Tarkoituksena hankkeessa on tavoittaa yli 65-vuotiaita helsinkiläisiä ikääntyneitä ja yhdessä asiakkaan kanssa miettiä hänelle sopivia tapoja saada arkeen vaihtelua ja seuraa tai muunlaista apua. Hankkeen toisena tarkoituksena on kehittää ja juurruttaa etsivän vanhustyön malli yhteistyössä muiden etsivää työtä tekevien toimijoiden kanssa. (MEREOn n.d.)

Asiakaskunta tämän etsivän vanhustyön hankkeessa on hyvin moninainen eikä tyypillistä asiakasta tai tarvetta voida kuvailla. Asiakkaiden keski-ikä on noin 80 vuotta ja heitä ohjautuu etsivän vanhustyön asiakkaiksi kotihoidosta, HelsinkiMissiosta, muistipolilta, seniori-infosta sekä itse suoraan yhteyttä ottaen. Asiakkaita pyritään löytämään mm. jalkautumalla tapahtumiin, esittelemällä toimintaa lehdissä ja jakamalla esitteitä.

Etsivän vanhustyön asiakkaaksi tullut saattaa kärsiä yksinäisyydestä, masennuksesta, jostain sairaudesta tai toiminnanvajauksesta. Hänellä voi olla eri syistä vaikeuksia lähteä kotoa ulos. Hän saattaa tarvita apua sopeutumiseen esimerkiksi puolison kuoleman myötä muuttuneessa tilanteessa. Jokainen asiakas ja hänen tilanteensa kohdataan yksilöllisesti ja yhdessä hänen kanssaan toimien. Tilanteissa edetään asiakkaan tahtiin kiireettömästi. Asiakkaan kanssa voidaan tutustua alueen toimintaan lähtemällä liikkeelle yhdessä. Toiminta on asiakkaalle maksutonta. Asiakkuuden kesto vaihtelee yksilöllisesti. Asiakkuuden päättymisen jälkeen etsivän vanhustyön työntekijä ottaa yhteyttä viimeistään puolen vuoden kuluttua, jolloin tilanteen niin vaatiessa ei jatkoavuntarve pääse pitkittymään eikä ihminen jää ilman tukea. (Kiuru & Rissanen 9.4.2018.) Etsivän työn eettisten periaatteiden mukaan asiakkaan kanssa työskennellään hänen tahtiinsa niin kauan kuin on tarpeen ja ehdoitta. (Kaartinen-Koutaniemi 2012: 22).

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja toteuttaminen

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, kuinka MEREO:n etsivän vanhustyön asiakkaat ovat etsivän työn omalla kohdallaan kokeneet ja millä tavalla etsivän vanhustyön hanke on vaikuttanut näiden ikäihmisten elämään. Työn tavoitteena oli asiakkaan kertoman avulla kuvata millaisia elämänlaatuun vaikuttavia merkittäviä tekijöitä he tuovat esille ja kuinka he ovat kokeneet etsivän työn vaikuttaneen näihin elämänlaadun osatekijöihin. Opinnäytetyön avulla saatuja ikäihmisten kokemuksia voidaan käyttää etsivän vanhustyön kehittämisessä.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitä elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä etsivän vanhustyön asiakkaat tuovat esiin?
2. Millaisia vaikutuksia etsivällä vanhustyöllä on esille tulleisiin elämänlaadun tekijöihin?

Nämä tutkimuskysymykset pitävät sisällään mahdollisuuden tarkastella ikäihmisten kokemuksia muutoksia monipuolisesti sekä heidän kokemuksiaan omista vaikutusmahdollisuuksistaan ja saamastaan tuesta.

6.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus soveltuu käytettäväksi silloin, kun tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää jotakin ilmiötä - ollaan kiinnostuneita ihmisten kokemuksista. Sillä ei pyritä yleistettävyyteen, vaan pätevyys rajoittuu kyseiseen tutkimuskohteeseen. (Kananen 2014: 16–19.) Ihmiselämän keskeisiä osa-alueita on asioiden kokeminen. Miten kokemusta kuvataan, tutkitaan ja eritellään, on osa meidän jokaisen arkea. Koemme asioita kaiken aikaa. Pystymme muistamaan menneitä ja samalla kokemaan uusia elämyksiä sekä pohtimaan tulevia tapahtumia. Ihmiset ovat ajattelevia, tuntevia ja kokevia olentoja. Pyrkimys jäsentämään ja ymmärtämään kokemuksiaan ja antamaan sille merkityksiä on osa elämää. Elämäämme muokkautuu niin ulkoa kuin sisältäkin kokemusten myötä. Omien kokemusten jakaminen toisten kanssa on tärkeä sosiaalisen vuorovaikutuksen osa-alue ihmisen arjessa. (Hyypä & Kiviniemi & Kukkola & Latomaa & Sandelin n.d.)

Laadulliselle tutkimukselle ominaista on myös hypoteesittomuus. Tutkimuksen tyyli ja tapa esitellä tuloksia voi laadullisessa tutkimuksessa olla määrällistä tutkimusta vapaampi ja aineistojen kerronnallisuus on tyypillistä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 7–8.) Laadullisessa työssä ei testata teorioita, mutta teorioita voi käyttää apuna aineiston analysoinnissa tulkintojen tekemistä helpottamaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 15). Opinnäytetyössämme teoreettinen tieto ja käsitys elämänlaadun osatekijöistä sekä yksinäisyydestä ilmiönä voivat auttaa aineiston tulkinnassa.

Tutkimustyyppijakona laadullisessa tutkimuksessa käytetään teoreettista tai empiiristä tutkimusta. Teoreettinen ja empiirinen tutkimustyyppi voi tutkia samaa ilmiötä ja ero niiden välillä liittyy tarkastelun näkökulmaan. Argumentointi ja havaintojen tarkastelu eroavat teoreettisessa ja empiirisessä analyysissä kahdella eri tavalla. Teoreettisessa analyysissä kyse on enemmän ongelmanratkaisusta sekä miten tutkija tuo esille oman etenemisensä raportissa. Empiirisessä analyysissä aineiston analyysi- ja keräämismetodit korostuvat. Lukijalle annetaan mahdollisuus arvioida tutkimusta ja näin ollen on osa tulosten uskottavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 17–21.)

6.2 Teemahaastattelu aineistonhankintamenetelmänä

Haastattelu on tiedonkeruumuodoista käytetyimpiä ja vapaamuotoisten tai vähän strukturoitujen haastattelumenetelmien käyttö on erityisesti lisääntynyt. Haastattelu on joustava menetelmä, joka sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 34.) Tutkijan aloittamaa ja hänen johdattelemaansa keskustelua kutsutaan haastatteluksi. Tavoitteena haastattelulle on selvittää, mitä haastateltavalla on mielessään tai mitä mieltä hän on asioista. Haastattelussa molemmat osapuolet vaikuttavat ja ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. (Eskola & Suoranta 2001: 85.) Opinnäytetyössä käytämme teemahaastattelua tiedon keräämisen pohjana. Haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat teemahaastattelussa etukäteen määritellyt, mutta niistä puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyypillinen tarkka järjestys ja muoto (Eskola & Suoranta 2001: 86). Teemahaastattelu etenee tiettyjen teemojen sisällä sen sijaan, että kysyttäisiin yksityiskohtaisia, kaikille samanmuotoisia kysymyksiä. Tämä sallii haastateltavan tuoda asioita esille vapaammin ja laajemmassa kontekstissa, jolloin tutkijan näkökulma ei ole määräävä. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 48.)

Haastateltavat laadulliseen tutkimukseen valikoituvat ensisijaisesti siten, että tutkittava ilmiö heitä koskettaa (Kananen 2014: 54). Koska opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää kuinka MERO:n Etsivän vanhustyön hanke on ikäihmisten elämään vaikuttanut, valikoituivat haastattelemamme ikäihmiset etsivän vanhustyön asiakkaista siten, että MERO:n etsivän vanhustyön työntekijät kartoittivat haastatteluun halukkaat. He soittivat haastateltaville ja kysyivät halukkuutta osallistua, minkä jälkeen halukkaille postitettiin tutkimustiedote ja suostumuslomakkeet. Ennalta määriteltiin, että haastateltavat ovat helsinkiläisiä etsivän vanhustyön asiakkaita tai asiakkuus on hiljattain päättynyt. Tutkimukseen osallistuneet olivat yli 80-vuotiaita. Heistä neljä oli naisia ja yksi mies. Kaikki asuivat kerrostaloasunnoissa yksin.

Ikäihmisten haastattelu voi olla hyvin kiitollinen ja molemminpuolisesti lämmin kokemus. Heillä harvoin on kiire päättää haastattelu, kun haastatteluajankohta on sopivaksi katsottu. Haastateltaessa iäkkäitä ihmisiä on kuitenkin hyvä miettiä, millä keinoin heihin saa parhaiten yhteyttä. Ikäihmiset saattavat varoa vieraiden päästämistä kotiinsa. He voivat olla varautuneita eivätkä halua keskustella omista asioistaan tuntemattomien kanssa. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 133.) Keskeistä tutkimushaastattelun lopputuloksen kannalta on haastateltavan luottamuksen saavuttaminen. Hyvä, myötäelävä haastattelija mahdollistaa, että haastateltava jakaa asioita, joita tämä itsekkään ei olisi uskonut kertovansa kenellekään. (Eskola & Suoranta 2001: 93.) Pyrimme rakentamaan luottamusta tekemällä itseämme tutummaksi haastateltaville etukäteen kertomalla jo tutkimustiedotteessa opinnäytetyöstämme, sekä siitä, mitä geronomi tarkoittaa. Liitimme tiedotteeseen myös omat kuvamme. Koska meillä oli käytössä vain henkilökohtaiset puhelinnumeromme, päädyimme poistamaan ne yhteystiedoista ja lisäsimme sen sijaan MERO:n työntekijöiden nimet ja yhteystiedot lisätietojen saamiseksi.

Varmistimme ennen haastattelun aloittamista, että haastateltava oli saanut tutkimustiedotteen ja nähnyt sen lukea. Samoin varmistimme, että haastateltava oli lukenut haastattelu-suostumuksen ja pyysimme siihen allekirjoituksen. Kerroimme haastateltavalle, että varsinainen haastattelutilanne käynnistyisi, kun laitamme nauhurin päälle. Ilmoitimme myös selkeästi, että haastattelu oli päättynyt ja nauhoitus lopetettu. Pyrimme haastatteluissa siihen, että ilmapiiri olisi hyvä ja keskustelu luonnollista. Haastattelutilanne jännitti osaa haastateltavista. Aloitimme haastattelun juttelemalla asuinympäristöstä ja siitä, kuinka kauan he siellä olivat asuneet. Ajatuksemme oli, että näin toimimalla mahdollinen jännitys sai mahdollisuuden lievittyä ja olisi helpompi siirtyä puhumaan henkilökohtaisemmista aiheista. Emme myöskään ohjanneet tiukasti takaisin aiheeseen,

vaan annoimme keskustelulle tilaa ja aikaa polveilla. Olimme huomioineet tämän mahdollisuuden ennalta järjestämällä aikatauluun liikkumavaraa. Tällä tavalla pyrimme saamaan aikaan kiirettömän hetken, eikä meillä virallisen haastatteluosuuden jälkeen ollut kiirettä lähteä, mikäli haastateltava osoitti halukkuutta vielä jutella kanssamme hetken.

Haastattelussa otimme huomioon myös ikääntyneiden mahdollisia haastattelua haittaavia rajoituksia. Ikääntyneen huono kuulo tai näkö voivat hankaloittaa haastattelun kulkua, ja tällaiset tekijät on hyvä selvittää ennen haastattelun aloittamista, jolloin voi esimerkiksi asettua istumaan lähemmäksi haastateltavaa ja tarvittaessa puhua kovemalla äänellä väärinymmärrysten välttämiseksi (Hirsjärvi & Hurme 2009: 134). Teimme haastattelut yhdessä ja sovimme, että keskustelu saa kulkea luontevasti meidän ja haastateltavien välillä kuitenkin siten, että emme puhu toistemme päälle ja olemme mahdollisimman selkeitä. Varsinaisen vetovastuun haastatteluista sovimme vuorottain. Kaikki haastateltavat suhtautuivat myönteisesti haastattelun digitaaliseen tallentamiseen. Tällaisen aineiston tallentaminen käsin kirjoittamalla olisi vaikuttanut keskustelun luontevaan kulkuun ja oletettavasti jotain haastateltavan puheesta olisi jäänyt kirjaamatta ylös.

Vaikka olimme haastattelutilanteessa tutkijan ominaisuudessa, olemme myös geronomeja identiteetiltämme ja tietynlainen ammatillinen vastuu kulki mukana. Olimme jokaiseen kotiin tervetulleita ja tulomme syy oli hyvin kaikilla tiedossa. Jokaisessa haastattelussa oli välitön ja lämmin tunnelma. Yhteisenä piirteenä kaikilla haastateltavilla oli heidän kykynsä avoimeen ja vilpittömään keskusteluun. Haastateltavat kertoivat elämästään ja kokemuksistaan sekä jakoivat meille kipeitä ja hyvinkin henkilökohtaisia asioita. Osassa haastatteluja kävi hyvinkin selväksi se, että olimme odotettuja vieraita ja koimme, että tilanteissa oli vastavuoroista hyötymistä. Me saimme arvokasta aineistoa ja pystyimme samalla antamaan jotakin tärkeää; kuuntelimme kiireettä ja annoimme arvoa näiden ikäihmisten näkemyksille ja kokemuksille.

6.3 Aineiston analyysi

Aineiston olemme analysoineet sisällönanalyysin menetelmillä. Sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa jo valmiiksi tekstimuotoisia aineistoja on tarkoitus tarkastella. Analyysin

avulla on tarkoitus muodostaa tutkittavasta ilmiöstä yhteenveto, jossa tulokset kytkeytyvät ilmiön laajempaan kontekstiin ja muihin aiheeseen liittyviin tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 105.)

Perustamme aineiston analyysin abduktiiviseen päättelyyn. Abduktiivisessa päättelyssä teoriaa muodostetaan olemassa olevan johtoajatuksen myötävaikutuksella, mikä tekee tästä päättelyn käsitteestä usein teoriaohjaavan analyysin yhteydessä käytetyn. Kun tarkoituksena on saada ymmärrystä siitä, kuinka tutkittavat ovat kokeneet etsivän työn vaikuttaneen elämäänsä, toimii ohjaavana teoriana elämänlaadun käsite ja ymmärrys siitä kokemuksellisenä, sekä se, mitä tiedämme etsivästä työstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 110; 115).

Aineiston analyysi voi alkaa jo haastatteluvaiheessa, jolloin tutkija voi jo tehdä havaintoja ilmiöistä ja niiden esiintyvyydestä. Tallennettua aineistoa voi jatkokäsittellä litteroimalla, tai tekemällä koodausta tai päätelmiä suoraan tallennetusta aineistosta. (Hirsjärvi & Hurme 2009:136). Litterointi voidaan tehdä koko haastattelusta tai valikoiden vaihtoehdoisesti vain haastateltavan puheesta tai vain teema-alueista. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 138.) Haastattelujen äänitallenteet litteroimme sanatarkasti, mutta emme käyttäneet erikoismerkkejä äänenpainojen ja eleiden merkitsemisessä. Yhteisellä päätöksellä jätimme joistakin haastatteluista litteroimatta sellaiset kohdat, jotka eivät millään tavalla sivunneet haastattelun teemaa. Litteroidun materiaalin tiivistäminen eli redusoiminen voidaan tehdä alleviivaamalla tekstiä erivärisillä alleviivaustusseilla. Tämän jälkeen aineistoa ryhmitellään, jolloin koodaukset tutkitaan tarkasti ja etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään omiksi kokonaisuuksiksi. (Tuomi & Sarajärvi (2018: 109.)

Analyysin alussa luimme litteroidun aineiston useampaan kertaan. Aineistoa lukiesamme hahmottelimme teemojen sisältä selkeästi korostuvista asioista otsakkeita. Näistä vahvistui useamman lukukerran myötä kategorioita, joiden alle aloimme kerätä kyseisestä asiasta kertovia kohtia litteroidusta aineistosta. Lähdimme jäsentämään litteroitua aineistoa otsakkeiden alle. Käytimme aineiston jäsentämiseen erivärisiä alleviivaustusseja merkaamaan samasta asiaa kuvailevia tekstejä. Keräsimme jokaisesta haastattelusta esiin nousseet havainnot yhteen ja merkitsimme oleelliset kohdat vastauksista. Muokkaus ja yhdistely tehtiin eri tiedostoihin ja alkuperäiset aineistot säilytettiin koko käsittelyn ajan muuttumattomina, jotta aineiston tarkistaminen olisi helpompaa.

Haastatteluista litteroitu teksti sai luokittelujen kautta uusia ulottuvuuksia, joita ei yksittäisistä haastatteluista niin huomattu. Löysimme haastateltavien kertomuksista yhtäläisyyksiä, kun tarkastelimme tekstiä yksitellen haastateltavien mukaan. Litteroitu materiaali lajiteltiin eri otsakkeiden alle. Samalla haastattelut käytiin lävitse uusin silmin ja näkyviin nousi uusia havaintoja. Kun haastattelut koottiin otsikoiden alle, niitä luettiin uudelleen, sekä poimittiin sieltä oleellisia ja tutkimuskysymysten kannalta tärkeitä asioita ylös. Huomasimme analyysin aikana, miten ajatukset haastattelun sisällöstä saattoivat muuttua sitä luettaessa useamman kerran läpi. Analyysin kautta tulivat näkyväksi ne ikääntyneille merkitykselliset asiat, jotka ovat koko opinnäytetyön tutkimuskysymysten näkökulmasta tärkeitä.

6.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa käsitteet validiteetti ja reliabiliteetti soveltuvat huonosti käytettäväksi. Näiden määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseksi tarkoitettujen käsitteiden avulla pyritään selvittämään, onko tutkimuksessa tutkittu lähtöasetelman mukaisesti oikeita asioita, ja sitä, ovatko tutkimustulokset toistettavissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018:160–161.) Laadullisen työn luotettavuutta voidaan arvioida kokonaisuutena, jossa tutkimuksen prosessin tulisi olla lukijalle mahdollisimman läpinäkyväksi tehty ja tarkasti kuvailtu. Voidakseen arvioida tutkimuksen luotettavuutta tulee lukijan saada tutkimuksen menetelmäosaa lukemalla riittävän tarkka käsitys siitä, kuinka tutkija on opinnäytetyössään esittämiin tuloksiin päätenyt. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 163–164; 181.)

Haastattelun luotettavuuden arvioinnin voi ajatella lähtevän jo haastattelurungon tekemisestä. Pääteemojen lisäksi voi olla tarpeen esittää kysymys vaihtoehtoisella tavalla tai tehdä lisäkysymyksiä, jos vaikuttaa siltä, että muutoin ei aiheesta saisi riittävän syvällistä käsitystä. Osaa lisäkysymyksistä voi pohtia ennalta, mutta itse haastattelutilanne vaikuttaa siihen, millä tavalla lisäkysymyksiä sovelletaan. Hirsjärvi & Hurmeen mukaan muita keinoja aineistonkeruuvaiheen laaduntarkkailuun on kiinnittää huomiota haastattelijoiden osaamiseen, tekniikan toimivuuteen sekä pitämällä päiväkirjaa haastatteluista. Litteroinnin tekeminen mahdollisimman pian haastattelun jälkeen sekä yhdenmukaisen litterointityylin sopiminen ja ylläpitäminen lisäävät aineiston luotettavuutta. (Hirsjärvi &

Hurme 2009: 184–185.) Muodostimme haastattelun pääteemat siten, että ne mahdollistaisivat tiedon rakentamisen siitä, kuinka etsivä vanhustyö on haastateltavien elämässä vaikuttanut. Haastattelun aikana emme puhuneet elämänlaadusta, joka voi käsitteenä olla monitulkintainen, mutta olimme rakentaneet haastattelun rungon elämänlaadun osatekijöistä. Teemojen alapuolelle kirjasimme itseämme varten alakohtia, joiden suuntaan keskustelua voisi tarvittaessa ohjata.

Eettisestä näkökulmasta haastattelujen suunnittelun tärkeys ja hyvä valmistautuminen nousevat esiin. Haastattelun aikana huomioimme kysymysten aiheuttamat reaktiot ja mukauduimme tilanteen edellyttämällä tavalla, jotta emme aiheuttaisi haastateltaville epä mukavuutta tai ahdistusta. Opinnäytetyötämme varten tarvitsimme haastateltavilta kirjallisen suostumuksen. Tutkimustiedote ja suostumuslomakkeet postitettiin haastatteluun puhelinsoiton perusteella suostuneille. Haastateltavilla oli siten mahdollisuus tutustua myös tiedotteen kautta haastattelun aiheeseen ennalta, mikä on eettisesti perusteltua (Tuomi & Sarajärvi 2018: 86.) Annoimme haastateltaville ennen suostumuksen allekirjoittamista tietoa opinnäytetyöstämme kirjallisesti sekä suullisesti. Varmistimme, että haastateltava kykenee lukemaan haastattelusuoistumuksen tekstin ja tarvittaessa luimme sen ääneen ennen allekirjoittamista. Kerroimme haastateltaville, että heillä on oikeus kieltäytyä missä tahansa haastattelun vaiheessa sekä peruuttaa jo annettu suostumus jälkikäteen ilman mitään perusteluja.

Toteutimme haastattelut yhdessä, joten tässä mielessä aineiston kerääminen ja tapa kuljettaa haastattelua haastattelurungon avulla, on ollut samankaltaista jokaisen haastateltavan kohdalla, eikä isoja eroja pääse muodostumaan esimerkiksi eri haastattelijoista johtuen. Haastattelimme kaksi henkilöä yhden päivän aikana, ja haastattelupäivien välillä oli noin viikko aikaa tehdä litterointi. Pidimme pienen palaverin jokaisen haastattelun jälkeen, jotta saimme koottua ajatuksia siitä, mikä meni hyvin tai mihin tulisi kiinnittää huomiota jatkossa. Näin päädyimme esimerkiksi kysymään hieman eri muodossa joitakin kysymyksiä. Haastattelijoina pyrimme olemaan neutraaleja. Tarkkailimme omaa eläytymistämme tilanteisiin, jotta reaktiomme eivät johdattelisi haastateltavaa. Tiedostamme, että kokemattomuutemme haastattelijoina on voinut vaikuttaa siihen, minkälaista tietoa saimme. Aikaisemmasta haastattelukokemuksesta olisi ollut hyötyä, jolloin haastattelun kulun ohjaaminen olisi ollut alusta asti helpompaa. Pohdimme jälkepäin, että useamman koehaastattelun tekeminen olisi hyödyttänyt meitä varsinkin ensimmäisen haastattelun kohdalla.

Emme pyri tutkimuksessa yleistettävyyteen, sillä jokainen haastateltava kertoo omasta kokemuksestaan - ja jokainen yksilö on erilainen. Yksilöt ovat kuitenkin osa sitä yhteiskuntaa, jossa elävät ja näin ollen saman kulttuurin ja yhteiskunnan sisällä elävät jakavat samoja piirteitä ja tapoja kokea ympäröivä maailma. Fenomenologit ajattelevat yksilöiden rakentuvan suhteessa ympäröivään maailmaan ollen itse osa sen rakentumista. Tästä näkökulmasta tarkastelun kohteena on kokemuksellinen suhde yksilön ja ilmiön välillä. (Laine 2018: 30–32.) Vaikka tutkimukselta ei kaikilta osin voida odottaa perinteistä ulkoista validiutta tai luotettavuutta siinä mielessä, kuinka näitä esimerkiksi määrällisen tutkimuksen osalta kuvaillaan, ei tutkimuksen tekeminen silti ole villi länsi. Tutkimukselta tulee sen sijaan voida odottaa johdonmukaisuutta ja tarkkuutta siinä, kuinka tutkija on aineistoa käsitellyt ja pyrkimyksen on oltava siinä, että haastateltavien käsityksiä tutkitavasta asiasta kuvataan mahdollisimman hyvin (Hirsjärvi & Hurme: 2009: 188–189.)

Opinnäytetyöprosessin aikana olimme tekemisissä erityisen haavoittuvien ihmisten kanssa, joten kiinnitimme kaiken toimintamme eettisyyteen suurta huomiota. Etsivän vanhustyön asiakkaiden tilanteet ovat moninaisia ja osa voi kärsiä mielenterveyden häiriöistä. Yksinäisyys ja mielenterveydenhäiriöt voidaan kokea hyvin leimaavina eikä niistä välttämättä kerrota edes lähiomaisille. Luottamuksen saavuttaminen etsivän vanhustyön työntekijään on voinut olla hidas prosessi, jossa on edetty hyvin pienin askelin. Kysymysten asettelu ja haastattelutilanteet vaativat tarkkuutta ja sen huomioimista, että kyseessä voivat olla arkaluontoiset asiat, joista puhuminen ei ole helppoa.

Noudatimme opinnäytetyötä tehdessämme hyvää tieteellistä käytäntöä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksen mukaisesti. Opinnäytetyöprosessimme aikana noudatimme siten huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja arvioinnissa sekä tulosten esittämisessä. Hankimme tutkimusluvan ja laadimme sopimuksen työelämäkumppanin kanssa opinnäytetyön tekemisestä. Sitouduimme myös soveltamaan opinnäytetyöprosessimme aikana arviointi- ja tiedonhankintamenetelmiä, jotka ovat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia kunnioitamme opinnäytetyössämme viittamalla asianmukaisella tavalla heidän julkaisuihinsa sekä annamme merkityksen ja arvon heidän saavutuksilleen. Tulosten julkaisemisessa toteutimme avoimuutta ja vastuullisuutta. Myös opinnäytetyömme suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa tallensimme aineistot tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Kaikki aineisto säilytettiin huolellisesti opinnäytetyöprosessin ajan ja sovimme kerätyn, tarpeettomaksi käyneen, aineiston asianmukaisesti hävittämisestä. Sovimme litterointikäytännön, jotta litteroitu teksti olisi mahdollisimman yhdenmukaista. Materiaalia hyödynnettäessä huolehdimme siitä, että vastaaja ei ole tunnistettavissa hänen kertomansa kautta. Tämä tarkoittaa paitsi anonyymiteettiä, myös sitä, että tunnistettavat yksityiskohdat on häivyttävä opinnäytetyössä. MEREON nimi on nähtävissä tässä lopputyössä eikä tämä meidän tai MEREON näkemyksen mukaan vaaranna haastateltujen tunnistamattomuutta. Toimintaa on koko kaupungin alueella ja varmistimme koko prosessin ajan, että onnistumme suojaamaan haastateltujen tunnistamattomuutta.

Tutkimuseettisesti perusteltua oli pohtia myös asiakkaan terveydentilan, kuten mahdollisen muistisairauden merkitystä aineiston hankinnassa. Kuitenkin muistisairauksien esiintyvyys iäkkäässä väestössä ei ole harvinaista, eikä ikäihmisten kokemuksia selvitettäessä voine pitää perusteltuna heidän jättämistään tutkimuksen ulkopuolelle niin kauan, kuin sairaus mahdollistaa haastatteluun osallistumisen. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 133–134). Todettu muistisairaus ei automaattisesti estä osallistumista haastatteluun, vaan mahdollisuus ja oikeus tulla kuulluksi säilyy aina sairaudesta huolimatta. Mikäli haastattelun voisi olettaa olevan vahingollista haastateltavalle hänen fyysisen tai psyykkisen tilansa vuoksi, ei haastattelun tekeminen ole eettisesti hyväksyttävää. Etsivän vanhustyön työntekijöiden asiakastuntemus myös vähensi mahdollisuutta tehdä vahinkoa haastattelemalla.

7 Tutkimustulosten esittely

Tulokset jakautuivat kolmeen selkeään teemaan, joita avaamme tässä luvussa haastattelusitaattien avulla. Muodostuneet teemat ovat elämänlaatuun vaikuttavat tekijät arjessa, yksinäisyys ikäihmisen elämässä ja etsivän vanhustyön vaikutukset ikäihmisten elämässä. Näiden kautta kuvaamme, millaisia elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä haastateluista nousi esille ja millaisia vaikutuksia etsivällä vanhustyöllä on tässä yhteydessä ollut. Haastattelijan kommentti on sitaateissa merkitty kirjaimella H.

7.1 Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä arjessa

Kolme haastatelluista mainitsi liikkumisen hankaloituneen joko aistien tai fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen myötä. Liikkeelle lähteminen oli vaikeampaa ja yhdellä henkilöllä pelko omasta selviytymisestä kodin ulkopuolella vähensi sosiaalisiin tapahtumiin osallistumista. Heikentynyt näkö oli tekijä, joka vaikeutti kauppakeskuksissa liikkumista ja toi epävarmuutta liikenteen seassa kulkemiseen. Tutut reitit helpottivat tällöin kulkemista ja reitti saatettiin valita sen mukaan, että pääsee kulkemaan rauhassa autoilta. Muutokset tutuksi käyneen kaupan hyllyjärjestyksessä vaativat yhdellä haastatelluista sopeutumista, sillä hänellä oli näkemisen rajoitteita.

Mä meen mieluiten tonne mettään. En minnekään metsäpolulle, mutta siellä on ihan leveät tiet vaikka autolla ajais, mutta siellä ei ole mitään oikeutta ajaa autolla eikä moottoriajoneuvoilla, että pyörällä saa ajaa..ja tota mä sit mieluummin kävelen tuolla metässä, ku ei tartte katella, et tuleeks tuolta joku että.. ja siel on raittiimpi ilma.

Mutta niinku tavarataloihin ja tommosiin mä en o ton rollaattorin kanssa kovin innostunu menemään, koska siellähän ei pääse minnekään, jos ei ole niitä kaikkia hissejä, missä ne on. Sit ku ei nää, että mihin kerrokseen sun pitäisi sitä painaa ja mistä pääsee ulos ja mistä pääsee mihinkin.

Et en mä aina uskaltais lähteäkkään ainakaan mihinkään konserttiin tai tonne, kun pitää löytää vessa.

Kaksi haastatelluista kertoi, että omalla asuinalueella oli kauppoja lopetettu ja muitakin palveluita vähennetty. Toinen heistä toi esille sen, että tiettyjen palveluiden, kuten ravintoloiden osuus on korostunut, kun taas pankkikonttoria ei ollut lainkaan. Hän kuvaili ajatelleensa nykyiseen kotiin muuttaessaan, että palvelut eivät ole lähellä.

Ku mä muutin tähän, ni mä olin tietysti paljon nuorempi ja ketterämpi ja kyl mä niinku ajattelin, että jos mä jään tänne vanhuuttani viettämään niin täst on aika pitkä matka kauppoihin. Mutta sitten mä unohdin ja aattelin, et eletään sen aikaa, ku eletään ja kattotaan sitten.

Terveyspalveluiden siirtyminen pidemmälle uuteen paikkaan tai hankaluudet niissä liikumisessa vaikeutti palveluiden saavutettavuutta kahdella haastatelluista. Yksi vastaajista toi esille kaupunkirakenteen ja hajallaan olevat asiointipaikat. Lähikaupat olivat tärkeitä ja postipalveluiden sijainti lähikaupan yhteydessä mieluista. Pankkipalveluiden harveneminen arkea vaikeuttavana asiana tuli esille kahden haastateltavan puheessa.

Sitte täältä on vähitellen hävinny semmoset, tääl on ollut kolmekki ruokakauppaa ja nyt on vaan yksi ja. Tääl on ollut kukkakauppaa ja vaatekauppaa ja, että täältä on nyt vähentynyt nämä, niinku joka lähiöistä yleensä. Mut se on hyvä, että tänne ajaa kaksi..kahden bussin päätepysäkki on täällä.

Tohon on tullut se Kalasatama, joka on mulle täysin uusi. Siellä on terveyskeskus, jos pitäis sinne mennä, niin taksilla sitten vaan. En mä osais mennä sinne.

Helsingissä on tämä aivan tavallaan mahdoton yhtälö - täytyy mennä hyvin kauas hakemaan jotakin - palvelut ei ole sillä lailla keskittyneet.

Julkista liikennettä arvostettiin heidän parissaan, jotka pyrkivät käymään tapahtumissa hieman etäämmällä kotoa. Helpot kulkuyhteydet tekivät mahdolliseksi myös sen, että kokiessaan tarvetta päästä kodin seinien sisältä ulos, oli kynnys matala eikä ennakkosuunnittelua juurikaan tarvinnut. Mäkinen maasto lähimmälle bussipysäkille ei yhtä vastaajaa haitannut itseään, mutta huonommin liikkuville hän arveli matkan olevan raskas. Hän toi positiivisena asiana esille kotikadun kautta kulkevan pikkubussin. Yksi haastatelluista kertoi myös tapaturmasta, joka hänelle sattui bussissa.

Ehkä mä muistan, että mä lähdenkin tästä kaupungille, tai mä lähden katsomaan sitä ja sitä. Niin se on taas sitten, kun tulee välillä semmonen, että ei oo oikeestaan mitään, ni sit ottaa ja lähtee. Täst on niin helppo lähtee, ku pääsee niin helposti bussilla menemään.

Raitiovaunuliikenne on Helsingissä äärimmäisen tehokasta, sen takia käytän raitiovaunua. Mitä tarttee kävellä sen kävelee. Se on ihan ylivoimainen raitiovaunu verkosto täällä - täälläkin tosta lähtee yksi, toinen tuolla toisessa suunnassa - pääsee minne vaan ja nopeasti. Nehän kulkee kovaa.

Täs on kuitenkin ku menee kauppaan ja päätepuskille ni mäkee, joka puolelta vähän. [--] mut nyt on hyvä se, että täs kulkee semmonen pikkubussi. Se tulee sieltä päätepuskiltä.

ja samalla se nykäs se bussi niin lujaa, että mä sain siitä tangosta kiinni, mutta mun kädet, käsi ei pitänyt, ja mä putoin tällä oikeella puolella, ni mä putosin sinne kaikki rautaraput sinne alas.

Kotoa lähtemistä ja sosiaalista kanssakäymistä eivät välttämättä rajoittaneet ainoastaan ympäristön fyysiset esteet tai toimintakyky, vaan myös odotuksilla ja normeilla – joko omilla tai oletetuilla – oli vaikutusta. Yksi haastatelluista toi puheessaan esille odotuksia siitä, kuinka sosiaalisia kohtaamisia varten tulisi pukeutua. Vähillä vaateostoksilla toimeen tuleminen oli myös osa toimeentulon hallintaa yhden haastatellun kohdalla.

En mä oo viitsinyt enää pitää kontaktia mihinkään semmosiin. Se vaatis aina sit, et pitäis mennä vaatekauppoihin ja olla vähän tiptop ja...en mä ole mikään Aira Samulin.

Enkä mä tartte hirveesti vaatteita, kun en paljon käykään missään, et sen verran mulla nyt niitä on et olkoont vanhoja tai uusia, niin kyllä aina päällä pysyy. Niillä pärjää.

Fyysinen asuinympäristö tuki yhdellä asukkaalla naapuruston yhdessäoloa ja tutustumista. Tässä naapurustossa asui myös ihmisiä, jotka olivat ilmaisseet olevansa milloin vain käytettävissä, mikäli hän apua tarvitsee.

Meill on viel ulkona toi grilli. Sinne voi mennä ihan kuka vaan sillä tavalla, että paistaa makkaraa ja tehdäänkin aika paljon. Kyllä tässä on kaiken näköisiä, että ei täällä niinku oo koskaan yksin.

Mahdollisuuksia seurusteluun ja toimintaan oman asuinpaikan lähellä arvostettiin yleisesti. Yksi haastatelluista kaipasi toimintaa, jota asuintalossa oli aikaisemmin ollut. Hän koki, että ei jaksanut lähteä enää pidemmälle toiminnan pariin.

Jos olisi enemmän jotain tommosta yhteistä toimintaa, mutta kun se on kutistunut [--] Täällä oli vanhusten palvelua silloin alussa ja tääl oli tuota bingoa ja tääl oli kaiken maailman tietokilpailuja ja sitten oli musiikkivierailuja ja kaikkee tommosta, mutta nyt ei ole mitään.

H. Eli ei ole niin paljon enää niitä toimintoja tai ohjelmaa tässä talossa?

Ei tässä talossa nimenomaan. Täällähän tulisi mentyä, olis helppo lähteä, mut sit ku ne on jossain tuolla, niin pitkää panna palttoot päälle ja tilata taksi ja lähtee sinne, ei siitä tuu enää mitään. Mä oon liian vanha.

Hän koki myös, että taloon muuttaviin ihmisiin ei ollut edellytyksiä tutustua.

Kyllä mä välillä käyn tossa alhaalla ja tapaan joitakin entisiä tai semmosia vanhempia tuttuja, mutta nää uudet on yleensä senioreja, kun muuttaa tähän taloon. Ei ne ole vanhuksia. Eikä ne esittele itteään sillä tavalla.

Yksi haastatelluista näki asukkaiden vaihtuvuuden sellaisena tekijänä, jonka vuoksi oli vaikea oppia tuntemaan naapureitaan, vaikka muutamia pidempään asuneita hyviä tuttavaperheitä talossa olikin. Yksi haastatelluista ei tuonut naapurustoa esille puheessaan missään yhteydessä.

Niin kun ne tulee ensiks tänne, muuttavat asumaan, niin sitten tota ne muuttaa aina sit halvempaa. Ja sit tänne tulee taas uusia ja sit lapsperheitä tullut aika paljon nyt. Että se aina muuttuu hirveen paljon, muuttuu aina tämä.

Kaikki haastatellut kokivat viihtyvänsä asuinalueellaan eikä yksikään ilmaissut kokevansa turvattomuutta asuinympäristössään. Luonnonläheisyyden tai mahdollisuuden nauttia luonnosta mainitsivat kaikki haastatellut. Kaupunkiluontoa ja luonnon elementtejä, kuten ikkunoista näkyviä puita tai meren läheisyyttä, arvostettiin. Yksi haastatelluista korosti erityisesti kaupunkiluonnon merkitystä ja tärkeyttä paitsi hänelle itselleen, myös luonnon itsensä kannalta. Hän koki, että vanhemmilla asuinalueilla oli paremmin tilaa luonnolle, kun se nykyään oli jätetty huomioimatta.

Kyllä minä tykkään täällä ja sit täällä on niin, meri on lähellä ja sit bussi lähtee tosta, tai toi raitiovaunu, lähtee tosta läheltä.

Tässä on hyvä tuo Tervasaari, sieltä löytyy luonto näin keskikaupungilta, se on hirveen hieno paikka. Todella tuota, hyvin hiljainen arkipäivinä. Ennen kaikkea se on luontoa siellä ja luonto on suuressa merkityksessä.

Taloudellinen tilanne tuli jokaisen haastatellun puheessa jollakin tavalla esille. Osa haastatelluista kertoi, että eläke on pieni. Kaikki kuitenkin katsoivat tulevansa toimeen riittävän hyvin ja sopeuttivat tarpeen mukaan menojaan tuloihin. Toisaalta varallisuus antoi osalle myös mahdollisuuden hyvään toimeentuloon, mistä oltiin kiitollisia.

Sillä on suuri merkitys, niin taloudellisesti olen täysin riippumaton asema, sen nyt pitäisi tuottaa iloa. Sitä vähemmän osaa arvostaa, kun sitä on, kun tietää - tai ainakin on kuullut - kovin vaikeeta on monella taloudellisesti.

Minul on rahaakin, jos mä haluan jotain ostaa, ni ei mul tartte ajatella sitä et ei minul ole. Tarkoitan vaan, että jos menen kauppaan ja haluan ostaa jonkun sieltä, ni ei minun tarvitse laskea sitä, et voinko mä tässä kuussa viel ostaa.

Mulla on rahaa sen verran, että mä nyt tulen toimeen, ja tota olen, niinku sota-aikana on kaikki oppinut, olemaan hirveen tarkkoja ja nuukia, mitään ei heitetä pois.

Haastatellut kertoivat, miten iän tuomat muutokset vaikuttavat heidän elämäänsä ja miten ne on hyväksytty osaksi arkea. Osalle haastateltavista omasta terveydestä huolehtiminen oli hyvin tärkeässä asemassa. Kaikki haastatellut kuvasivat jollakin tavalla tasapainoa sen välillä mitä välttämättömän liikunnan saamiseksi ja arjen asioiden hoitamiseksi tulee tehdä ja kuinka näistä selviytyy. Kaksi haastatelluista kuvaili, kuinka asiointimatkat auttavat myös päivittäisen liikunnan saamisessa. Toinen heistä kuvaili kuuntelevansa kehoaan ja toimivan sen mukaan.

jos tarttee lähtee kauppaan, mä sanon et mä yritän et mä saan sitte sen liikunnan siihen samaan, ku mä käyn kaupassa.

Kyllä mä kävelen ainakin sen minimin mikä edellytetään, mutta mikä se on, kaksikymmentä minuuttia päivässä. Se on välttämätöntä.

Ja mä osaan lähtee hiljaa ja sitten kiristää sitten sitä tahtia, kun menen tonne kävelemään. Et kaikkee pitää opetella. Ja jos sitten joku päivä tuntuu, että on enemmän niitä huimauksia, niin sitten mä en lähde.

Yhden haastatellun strategiana oli kulkea raitiovaunulla yhteen suuntaan ja kävellä takaisin, jolloin asiointimatka ei ollut liian raskas, mutta liikunnan tarve täyttyi. Haastatelluista yksi kertoi ulkoilun vaikuttavan mielialaa kohentavasti ja tämä oli hänelle yksi tärkeä syy kävelylle lähtemiseen. Aktiivisuus päivän aikana oli asia, jonka yksi haastatelluista toi esille omaa unenlaatua parantavana asiana. Säännöllisen liikunnan sekä unen ja ravinnon merkitys omalle hyvinvoinnille ja ajatus siitä, että toimintakyvyn tulisi pysyä hyvänä, jotta pääsee liikkumaan kotoaan, toistui jokaisen haastatellun puheessa. Nämä asiat tulivat puheeksi silloinkin, kun henkilö itse ei toteuttanut tekoja, joiden katsoi olevan terveytensä kannalta tärkeitä.

Tää just tää ulkoilu ja liikkuminen se olis tärkeitä, mä tiedän sen just täsmällisesti, mut kun ei oikein huvita lähtee.

Sopeutumista iän tuomiin muutoksiin näkyi heidän puheissaan ja armollisuus itseä kohtaan tilanteissa, joissa ei jaksanut tehdä asioita kuten ennen.

Kyl mä sen ymmärrän, että mä olen vanha ja eikä mulla voi olla kaikki niinku mullon ollu ennen, mutta en mä sitä vaadikaan. Mä elän tän ikäni mukaan ja teen mitä teen

Yhdelle henkilölle ateriapalvelu toi vaihtelua itse ostettuun ruokaan. Hän piti kuitenkin myös mukavana asiana käydä itse kaupassa katselemassa, mitä voisi tehdä ruoaksi. Kaksi henkilöä käytti pääosin valmisaterioita ja toinen näistä lähinnä siksi, että muistamattomuuden vuoksi oli ruoanlaitossa tapahtunut vahinkoja. Kaksi muuta pyrkivät valmistamaan kaiken ruoan itse siten, että omat ravitsemuksen tarpeet ja mieltymykset tulivat huomioituksi. He kertoivat myös pyrkivänsä siihen, että ruokaa olisi useammaksi päiväksi, kun sen kerran teki.

Mä mielelläni ostan, käyn katsomassa tuolla, et mitä ruokia kaupoissa on tai laitan itse ruokaa.

Kananmunatkin meinaa kiehuu pohjaan, että tämmöstä muistamattomuutta sitten on, kun tekee tätä ruokaa. [--] mä oon valmisruokaa nyt tilannut sitten.

Et mä aina lasken ja laitan sen, että ja laitan aina se verran enempi, et siinä on kaks tai kolme päivääkin voi olla sitten samaa ruokaa ja se maistuu minusta ihan hyvälle...että ravitsevaa ruokaa.

Suurimmat toiveet kohdistuivat kaikilla oman terveyden ja toimintakyvyn säilymisenä nykyisellä tasolla. Kaksi haastatelluista toi esille myös pohdintoja siitä, millaista ja miten huolenpitoa järjestäisi, mikäli avuntarve tulevaisuudessa lisääntyisi.

Nyt mä olen kiitollinen siitä, että mä näen hyvin ja minä pystyn liikkua.

Et pysyis terveenä ja ettei sairastais ja vois köpöttää tällä lailla täällä ja että kaikki pysyis näin ennallaan. Se on kauheeta, jos joutuu sairaalaan ja alkaa siellä..eikä kukaan ehdi aina käymään.

Tässä minä oon ja mun asiat vois olla paljon huonomminkin. Mä nyt olen suhteellisen tyytyväinen olooni ja niin kauan, ku mä nyt tässä jaksan taapertaa, niin kyllä mun sitten on sitä apua pyydettävä. Ja kyllä varmastikin sitten uskon, että saan. Mut miten kiireistä se sitten on, ni se on sitten kaks eri asiaa.

[-] vanhainkotiin menen sit, se on semmonen yksityinen, mutta mä en tiedä onko mulla sitten siihen rahaa.

Kaksi haastatelluista kertoi kohtelustaan terveydenhuollossa. He kokivat, että heidän terveyteensä liittyviä asioita ei otettu iän vuoksi vakavasti.

Kyllä se semmonen juttu on, että ihminen kun on sitten näinkin vanha, niin ei se hoito oo semmosta ku se on... Minä ymmärrän sen aivan hyvin. Ei meis oo enää kenellekään sen suurempaa iloa eikä olla enää työelämässä eikä missään, et kunkin jotenkin saa hoidettua. Anteeks nyt vaan..että ei pitäis olla niin, kyllä mä sen. Mutta mä en haluais nyt ketään, kyllä mä ymmärrän niitten työtaakat ja muut... mutta kyllä me on työmme tehty aikanamme ja sen palvelun pitäis olla suhteellisen hyvää.

[-] niin hän sano, et kuule mene yksityiselle. Ja niin mä menin ja sit se selvis, että mulla on aivoinfarkti täällä. Mut jos jotain tommosta sattuu, niin se on yksityiselle mentävä eikä..enää tuota...

Toinen heistä oli hakenut vanhuspalveluita, mutta hänelle ei niitä ollut myönnetty.

Ku mä jotakin rupesin pyytelemään, ni sielt tuli hirveän nopeesti melkein, ku se kirje olis ollu jo valmiiks kirjoitettu, että olet liian hyväkuntoinen eivät kuulu sinulle.

Yksi haastatelluista vastasi seurakunnan tiloissa pidettävän harrastusryhmän toiminnasta. Tehtävä käsitti myös käytännön järjestelyjen sopimista kirkkoherran kanssa. Haastateltu koki luottamustehtävän tärkeänä ja kuvaili harrastuspäivää viikon parhaaksi.

Hän toi esille myös sen, kuinka tärkeää oli, että jokainen sai osallistua voimavarojensa mukaan. Osallistumisen mahdollisuuden tärkeyttä rajoitteista huolimatta toi esille myös toinen haastatelluista.

Mut sit siel on yks jäsen, jolla on niin huono näkö, mut joka on kova lähetysihminen, niin hän keittää kahvit ja hoitaa tiskit ja laittaa tarjolle ja.... Se juuri, että kaikki vois omilla voimavaroillaan auttaa.

Meillä on kerhuhuone tässä, jossa pidetään kerran kuussa ni semmonen tyttöjen ilta, että mä olen siellä kyllä se kaikkein vanhin tyttö, mutta siel on aika monta seittenkymppistä ja tämmöstä. Ja siellä sitten aina suunnitellaan jotain...mun nyt on vaikea suunnitella mitään, kun mä en...mut ne sanoo, et tule vaan, ku sä oot kova puhumaan.

Haastatellut toivat esille myös mietteitään elämänculusta. Heidän puheestaan välittyi elämän hyväksyminen sellaisena kuin se on ollut, mutta myös tarve elämän tarkastelulle. Hengellisyys oli yhden haastatellun kohdalla elämää selkeyttävä asia. Yksi haastatelluista koki muistojen läpikäymisen olevan vaikeaa, mutta hän kertoi alkaneensa tuntea siihen suurta tarvetta.

Kuitenkin vaikka välillä on vähän ikäviäkin muistoja, niin kuitenkin ne menee sinne parempien joukkoon.. ne sitten tasaantuu siellä.

Mä harrastan meditaatiota ja se on kanssa semmonen vähän selkiyttävä ja rauhoittava. Meditaatio ja uskonto on sielunrauhaa, voi kumminkin sanoa, että ole-matta siis täydellinen uskovainen. Se on luonteeltaan sielunrauhaa antava.

7.2 Yksinäisyys ikäihmisen elämässä

Tutkimukseen osallistuneista jokainen sanoitti yksinäisyyttä jollakin tasolla. Yksinäisyys ja yksin oleminen erottuivat ikäihmisten puheessa, vaikka me emme haastattelijoina tuoneet sanaa *yksinäisyys* missään kysymyksessä suoraan esille. Yksi haastatelluista koki yksinäisyyden hyvin ahdistavana ja sanoitti hyvin siihen liittyviä tunteita. Hän kertoi kokevansa jollakin tavalla myös syyllisyyttä siitä, että ei ollut tyytyväinen. Asunto oli kauniisti remontoitu ja siitä hän koki iloa. Samalla hän kuitenkin kertoi ristiriitaisista tunteista.

Nyt mä en oikeen hyväksy sitä, kun mulla on kaunis koti [...] niin mun pitäisi viihtyä täällä, mutta mä kaipaän ihmisiä - ja puhelimella soittelu ja soittojen odottelu on hyvin tärkeää.

Arkeen kuului hänen kohdallaan monenlaista tapahtumaa, mutta päivän päätteeksi yksinäisyyden tunne silti hallitsi.

Mä tätä yksinäisyyttä pelkään, ja yksin olemista.

Kaksi haastatelluista ilmaisi selkeästi, että yksin oleminen on oma valinta. Toinen sosiaalisten kontaktien vähyyttä omana valintana kuvaillut haastateltu ilmaisi eläneensä vilkasta elämää aikaisemmin, mutta nyt tällainen ei enää kiinnostanut.

En oo ensinnäkään mikään hirvee kylässä kävijä ollut koskaan, että mä enempi viihdyn niinku kotona ja yksinkin oon oppinut olemaan.

Kyllä niitä liian vähän tietysti on, mutta ne on mun omasta tahdosta, että tietysti mä voisin mennä, mut ei mua huvita enää. Mä olen tavannut elämäni aikana niin kamalasti ihmisiä ja ollut siellä sun täällä.

Sitten yksinolokin on joskus ihan..kyl mä sit soitan tässä jollekin, että tuu käymään, että jutellaan vähän, jos tulee semmonen.

Sosiaaliset verkostot voivat kutistua kuin huomaamatta erilaisten elämäntilanteiden, kuten omaishoitajuuden, myötä. Ystävien pyytäminen kylään ei välttämättä ole niin helppoa enää eivätkä vierailut toisten luonakaan aina onnistu. Sosiaalinen kanssakäyminen perustuu paljon vastavuoroisuuden toteuttamiseen. Kun mahdollisuuksia vastata sosiaalisen kanssakäymisen koodiin ei ole, saattaa tällä olla vaikutusta sosiaalisen vuorovaikutuksen määrään. Omaishoidettavan puolison kuoleman jälkeen voi ikäihminen kokea jääneensä tietyllä tavalla yksin omine rajoituksineen.

Mä en ollu oikein varautunut. Mä en niinku, niinku osannut ajatella..että ku mulle ittelle käy näin ni mitäs mä sitten teen.

Puolison sairaus on voinut vaikuttaa siihen, että sosiaalinen elämä on vähentynyt. Kotoa lähteminen voi olla vaikeampaa, mutta sairaus voi aiheuttaa myös häpeän tunnetta ja alkaa rajoittaa elämää.

Hän jotenkin häpes niitä, ni ei hän koskaan näyttäny hänen huoneessaan et siellä oli ne happilaitteet...et jos meille tuli vieraita ja mä sanoin ki sit kaikille salaa, että älkää sit olko hirveen kauan et se ei ota niitä happilaitoksia sit. Tietysti ei meillä ketään käynyt, ellei sit hoitajat tullu joskus jututtamaan.

Kodin ulkopuolella liikkumista tai sosiaalisia suhteita rajoittavia sairauksia voi sattua omalle kohdalle tai ystäville; ei välttämättä ole enää kaveria, kenen kanssa voisi lähteä vaikkapa teatteriin.

Minullahan oli niitä ystäviä paljon, mutta se on niin ikävää, ku tää tauti (Alzheimer) on tullu niihin kaikkiin, niin ei ne enää tunne minua.

Yksin ikääntymisellä itsellään on jo vaikutusta siihen, että väistämättä omia aikalaisia myös kuolee. Haastateltavista kolme kertoi, että ystäviä on ollut, mutta valtaosa heistä on kuollut. Yksi haastateltavista ilmaisi, että tuttavია on, mutta ei juurikaan ystäviä. Hän myös ilmaisi kärsivänsä yksinäisyydestä henkisesti, vaikka hän osallistui paljon erilaiseen toimintaan.

On joku ystävä tuota, mutta ei niin mitenkään, koska tässä kaikki lapsuudentoverit, jotka olivat just tässä ympäristössä, ne on kaikki kuolleet.

Kaikki vanhat ystävät, jotka on ollu vähän mua vanhempia tai nuorempia, niin ne on kaikki niin kun nukkuneet pois täältä.

Joo ikävä kyllä ne on kaikki kuolleet suurin piirtein, on tietysti joitakin vielä elossa mutta ne ei... en mä käy paljon missään.

Tässä alueella on kyllä tuttavია, mutta ei kovasti sellaisia läheisiä ystäviä ole, mutta kyllä niin kuin samassa rapussakin on semmosia, joiden kanssa voidaan olla ilta-teellä ja pyytää vähän apua, kun tulee ongelmaa, kun mä asun yksin.

Käsitys siitä, että uusia ystäviä ei ole helppo saada varsinkaan vanhemmalla iällä, toistui useimpien tutkimukseen haastateltujen puheessa. He kokivat, että yhteinen lapsuus tai nuoruus sitoivat yhteen eikä samanlaista syvyyttä voisi enää ystävyysuhteissa saavuttaa.

Niitä vanhoja ystäviä mulla on hirveen vähän, ja sit nuorista ei enää saa semmosia, kun on ollut nää vanhat ystävät, joitten kanssa on lapsesta asti eläny ja myllännyt.

Lapsuusiän tai opiskeluaajan ystävät, niin ne olisivat todellisia ystäviä. Se, että myöhemmällä iällä tapaa jonkun, niin se on ääriharvoin, kun kehitty semmonen vastaavanlainen suhde luonteeltaan.

Kyllä se semmonen ystävyystoiminta olis kaikkein palkitsevinta, kun löytää tämösiä, mut se ei ole vanhemmalla iällä niin eikä ne tavallaan synny samanlaisiksi, kun nuorempana. Siinä on tämä ero, mutta voi tulla sitten tietysti hyviä. Vanhan ystävän kanssa on niin paljon yhteisiä kokemuksia. Kokemuksia, jotka tekee sen (ystävyyden) vahvaksi.

Kohtaamispaikkoja, joissa uusien tuttavuuksien ja ystävyysuhteiden syntyminen olisi mahdollista piti yksi haastatelluista erityisen tärkeänä. Hän myös korosti, että *“se on välttämätöntä, täällä ei saa olla yksin”*. Hän kuitenkin myös kuvaili, että vaikka osallistuu, niin eivät kaikki tapahtumat tue ystäväystymistä.

Sinne menee kuuntelemaan, mutta ei siellä mitään ystävyysuhteita synny - kaikki on tuntemattomia toisilleen.

Yksi haastatelluista epäili ystävien puuttumisen olevan hänestä itsestään johtuvaa.

Minä olen varmaan semmonen ihminen, että minä en saa ketään semmosia ystäviä.

Kaikki tutkimukseen haastatellut ikäihmiset asuivat yksin ja olivat joko eronneita tai leskeksi jääneitä. Osalla oli lapsia ja lapsenlapsia ja kaikilla oli näihin hyvät välit sekä yhteyden- ja huolenpitoa joko tapaamisoin tai puhelimen välityksellä. Tapaamisia ei kuitenkaan valtaosalla heistä ollut arjessa usein. Työelämässä olleiden lasten ja heidän perheidensä elämä oli kiireistä ja myös vältettiin läheisten vaivaamista. Myös etäisyydet vaikuttivat siihen, kuinka usein vierailuja tehtiin. Yhden haastatellun lähiomainen asui ulkomailla ja hänelle merkittävää oli älypuhelimien mahdollistama näkökontakti yhteydenpidossa. Yksi haastatelluista kertoi vanhasta lapsuudenystävästään, joka asui toisella paikkakunnalla. Vaikka he eivät enää voineet tavata toisiaan, pitivät he puhelimitse yhteyttä ja huolehtivat sillä tavalla toisistaan.

On näitä poikia ja pojan lapsia, mut että juuri se, että ne on niin kiireisiä täs nykyelämässä, että ne ei ehdi niinku tarpeeks ottaa minuun yhteyttä ja kysyä, että mitä kuuluu.

Tytär soittaa joka toinen ilta niin kun ja se on sillon tällön, lähinnä mennään syömään jonnekin tai on jotain muuta, että kyllä mä näen, mutta ei se nyt niin hirveän tiheätä ole, nuorilla on sitä menoaa niin paljon.

Yksi haastatelluista koki, että omat ongelmat asettuvat oikeisiin mittasuhteiseen, kun omaa tilannettaan sai verrata toisen ihmisen tilanteeseen. Hänelle oli myös tärkeä kokemus voida toimia itse kuuntelijana.

Virkistävä käynti senkin takia, että hän...minä sain olla kuuntelijana [--] me halattiin lämpimästi erotessa ja oli kiva molempien puolelta. Mutta se, että mun oma paha olo peitty, ku mä näin hänen - ja kuuntelin hänen vaikeutensa.

Yksin eläminen vailla lähellä asuvia omaisia saattoi herättää myös huolen avunsaannista.

Jos mä kuolen tänne yksinäni sillä lailla äkkiä, ettei kukaan ehdi apuun enkä ehdi soittaa ambulanssia, niin miten se ambulanssi pääsee tai ihmiset sisälle, kun en pääse avaamaan ovia. Että se huolestuttaa, mutta itseasiassa kuolema ei ole mitään pahaa en mä pelkää sitä.

7.3 Etsivän vanhustyön vaikutuksia ikäihmisten elämässä

Keskustellessamme haastateltujen kanssa siitä kuinka heistä tuli etsivän vanhustyön asiakkaita, oli kaikilla pääsääntöisenä yhteydenoton syynä yksinäisyyden tunteen vähentäminen ja toive sisällön saamisesta arkeen. Aihepiiristä keskustelemiseen vaikutti se, että kaikki eivät tunnistaneet etsivän vanhustyön osuutta esimerkiksi siinä, kuinka yhteydenotto oli tapahtunut ja mitä kautta vapaaehtoinen oli tullut. Etsivän vanhustyön käsite oli kaikille haastatelluista vieras, mutta etsivää työtä tekevät muistettiin nimeltä.

Luulen et mulla oli vähän semmosta masennusta ja semmosta, ei oikeen aika kulunut mieleisesti.

Mä soitin sinne Helsingin kaupungin joku tämmöinen vanhustenkeskus ja kyselin, että onks tämmösiä seuraimisiä tai semmosia, kun mä olin kuullut joskus, niin sieltä annettiin tuota oliko se punasen ristin ja sitten se joku Helsinki mission vai mikä se.. ja mä ilmoitin sitten nimeni ja puhelinnumeron et he hakisivat mulle sitten.

Mä jonkun ilmoituksen kai näin, mutta hän on erittäin mukavasti hoitanut asioita, että tullut tällaisia tapaamisia.

Se vaan on hyvä, et joku aina käy täällä. Se on kauheen mukavaa.

Etsivän vanhustyön työntekijöiltä saatu tuki ja neuvonta oli kaikkien haastateltujen mukaan tärkeää. Kaikki kertoivat saaneensa tietoja ja neuvoja koskien erilaisista tapahtumista sekä toimintaa Helsingissä. Heille oli kerrottu erilaisista mahdollisuuksista, mutta lopulta oli jokaisen oma päätös mihin toimintaan halusi osallistua ja minkä verran. Yksi haastatelluista, joka kävi aktiivisesti luennoilla ja ryhmissä kuvaili, että eivät kaikki tapahtumat tue ystäväystymistä. Tärkeänä pidettiin sitä, että toiminnan mahdollisuuksia on, niistä saa tietoa, ja että niiden pariin pääsee. Kaksi haastatelluista toi esille ihmisten pariin menemisen tärkeyden heille. He myös kokivat tärkeäksi, sen että saivat itse päättää mihin osallistuivat ja mihin taas eivät.

No kyllähän ne on kaikki asiat – tai paljonkin hän on sanonu mulle asioita ja semmosia mistä mitäkin voi pyytää ja hakea, että hyvin paljon mä oon saanut neuvoja kaikkeen.

Joo on se aktiveettiä lisännyt, vaikka koko ajan sitä hakee jotain hyvää ystävyys-suhdetta, että semmosta. Onhan niin kun tullut kaikenlaista tai tapahtumista niistähän tiedotetaan aika hyvin kaikkialla. Sitten voi osallistua, jos se kiinnostaa.

Semmosissa laskujen maksussa on auttanut ja sitten lääkärin ajat tilauksessa tietokoneella (työntekijän nimi) autto.

Että juuri tämä toisten ihmisten pariin meno, seniorifoorumiin, sinne vapaaehtoisten.. jossakin mää oon huomannut, että ei niin paljon keskustella omista asioista, ku tehdään vaan ja näin. Mutta kyllä siinä kuitenkin, kun pidempään on, niin tulee sitä keskusteluakin.

Haastatelluista yksi totesi, että erilaisissa ryhmissä on mahdollisuus tuoda asioita yhteiseen keskusteluun ja saada neuvoja muilta osallistujilta, kunhan ensin lähtee mukaan toimintaan.

Sitten on tää Missionin keskustelukerho, se on täysin vapaa paikka. Mikä aihe tahansa, jos itsellä on jotakin probleemaa esittää esimerkiksi, niin kyllä ne kaikki osallistuu ratkaisuun sitten.

Kaiken tämmösen takana on se aktiveetin synnyttäminen, että käy noissa ja jostain saa jonkun toiminnan lähteen.

Yksi haastatelluista oli saanut apua sairaalakäynteihin, kun kulkeminen sinne ja sairaalan sisällä tuntui aluksi näkemisen rajoitteen vuoksi epävarmalta. Toinen oli saanut apua uuteen toiminnan paikkaan kulkemisessa. Kun reitti oli käynyt tutuksi, oli tästä mieluisasta toiminnasta tullut hänelle vakituinen harrastus, jonne hän kulki itsenäisesti.

Hän on ollu mun kanssa sairaalassakin. No ei nyt, ku mä oon sinne niin aika hyvin oppinut menemään.

Lähti mukaan yhdellä, ensimmäisellä kertaa sinne ja laulettiin siellä ja mä ihastuin niin kovasti. Mä oon jatkanut sitten kerran viikossa sitä laulua, laulutilaisuutta, että sekin oli ihan... ajananto ja opastaminen sinne.

Yksi henkilö pääsi mukaan tapahtumaan, johon hän ei muuten olisi lähtenyt. Yksittäinen tapahtuma vaikutti häneen syvästi. Hän kertoi tunteneensa siellä, että alakuloisuus on voitettavissa.

Mä muistan, kun ne veivät mua tonne mummodiskoon ja se oli semmonen, jossa mä en ollut koskaan käynyt, siellä Tavastiolla.

Suurin osa haastatelluista koki saaneensa uutta sisältöä arkeen etsivän vanhustyön myötä esimerkiksi vapaaehtoisen ystävän kautta. Haastateltujen puheessa tuli esille etsivän vanhustyön työntekijöiden ja ikäihmisten välinen vuorovaikutus.

Keksitään aina jotain kivoja juttusia ja tämmösii..puhutaan toki asiaakin, mutta kuitenkin, että meillä on sitten myöskin semmosia nauruhetkiä välillä että, että hän on kyllä erittäin mahtava ihminen.

Hän se soitti ja sanoi, on kuullut, että te etsitte jotain tommosta apua, seuraa tai noin, et oot yksinäinen niin mä sanoin et kyllä ja me juteltiin siinä ja mä sain oikein kivan käsityksen ja meillä synkkasi.

Yhteiset kahvihetket ja keskustelut, sekä kesäiset kävelylenkit vapaaehtoisen kanssa, olivat yhdelle haastatelluista mieluinen tuen muoto.

Me ollaan vain keskenämme. Aina sitten kesällä käytiin vähän tossa kävelemässä ja tuolla alhaalla on semmonen kahvila tuolla rannassa päin ja sellaista päivällä ja sitten täällä vaan jutellaan ja mä oon keitellet kahvia ja sillä lailla.

Kotinsa ulkopuolella harvoin liikkuvalla löytynyt vapaaehtoinen toi vaihtelua ja vei ajatuksia muualle oman elämän ikävistä asioista. Toisen ihmisen kanssa keskusteleminen toi hänelle myös selkeyttä omiin ajatuksiin.

Mun elämäni on tullut lisää tommosta... kaikkee vähän. Kun mä niin heidän elämänsä, siis (vapaaehtoisen nimi) elämää, seurannut ja kerron hänelle näitä niin se on niinku antanut mun ajatuksilleni vähän tommosta innostusta ja ettei vaan jauha näitä omia murheita. Et se on vähän selventänyt tätä vanhuutta ja antanut turvallisuuden tunnetta.

Vaikka osalla oli toive aikalaisesta seurasta, niin nuorempia vapaaehtoistyöntekijöitä arvostettiin kuitenkin ystävinä. Heidän katsottiin tuova uusia toiminnanmahdollisuuksia, sillä he ovat hyvin selvillä erilaisista tapahtumista. Nuoremman ystävän kanssa oli mahdollista lähteä ostoksille ja häneltä saattoi saada käytännön apua arjessa. Nuoremman ystävän kautta käytössä oleva auto mahdollisti sellaisia asioita, joita muuten ei olisi voinut tehdä.

Nuori, jonka aktiviteetista on aina apua tuota, että kun ne nyt toimii aktiivisesti saa kuulla kaikkea, tai mahdollisesti jotain toimintaa tai muuta löytyy.

Me ollaan erilaisi asioita hänen kanssa tehty, kerran hän toi ruoka-aineita ja tehtiin ruokaa ja syötiin.

Yksinäisyyttä oman kertomansa mukaan kokenut haastateltu oli täyttänyt viikon erilaisilla ryhmillä, mutta hän siitä huolimatta koki, että jokin jää puuttumaan. Hän kertoi tarpeestaan saada enemmän henkilökohtaista tukea.

Kyllä kovasti tykkään siitä (työntekijän nimi), mutta ymmärrän, ei hänelläkään ole paljoa aikaa, kun mitä mä oikeen tarttesin, että tartten eri... useampia ihmisiä.

Kaksi haastatelluista toi tärkeänä asiana esille sen, miten etsivän vanhustyön työntekijän tai löytyneen vapaaehtoisen kautta vahvistui tunne siitä, että apu on tarvittaessa lähellä ja saatavilla. Tämä korostui erityisesti silloin, kun yhteyksiä naapureihin ei juuri ollut eikä sukulaisia asunut lähellä. Yhdellä haastatelluista oli turvaverkkoa myös naapurustossa, joten hän koki, että apua on tarvittaessa saatavilla läheltä.

Ehdottomasti on jotenkin niin kuin turvallista, tai ja kiva, et tietää, et on joku henkilö täällä, kun ei nyt oo siis omaisia enkä mä nyt noihin naapureihin sillä lailla turvaudu, niin mä tunnen oloni semmoseks turvalliseksi.

Hänelle voi kuulemma kanssa soittaa koska vaan, mutta mä en tiedä onks hänellä vaan työpuhelin minkä numeron hän on mulle antanut. Mutta kyllähän koitan varjella ettei tarttis, koska nää on ihan täällä asuvia, jotka on sanonut, että vaikka keskellä yötä sattus jotain, niin älä ollenkaan ajattele sitä, että he tulee kyllä heti auttamaan.

Hän on soitellut puhelimella välillä. Nytkin hän keksi semmosen systeemin kun hän lähti tonne niin hän otti yhteyttä mun lapsenlapseni [--] sopi, että soitellaan mulle. [--] ja tota et he pitää vähän tolla lailla silmällä - oonks mä kunnossa. Että se [--] on niin huolehtivainen ja se keksi tommosenkin...kun hän on poissa.

Huolenpidon tunnetta toi myös se, että asiakassuhde ei katkennut välittömästi, vaikka tilanteeseen olisikin löytynyt apua.

Hän sanoi, että ei hän sua unohda, vaikka hän ei sitten enää niinku käviskään. Että jos tää nyt sitten tästä lähempää (viittaa löytyneeseen vapaaehtoiseen) - ja hän ainakin tulee joskus sua tervehtimään ja soittaa, miten mä voin.

Osa haastatelluista koki omalla kohdallaan vaikuttavaksi sen, että etsivää työtä tekevillä oli mahdollisuus ja halu antaa heille aikaansa. Kokemusasiantuntijaksi pyydetty haastateltava piti erityisen tärkeänä asiana omalla kohdallaan sitä, että hänen ajatuksilleen ja

mielipiteilleen annetaan arvoa ja niistä ollaan kiinnostuneita. Kiireettömyyttä arvostivat kaikki haastatellut. Osa heistä oli pahoillaan ei niinkään omasta, vaan muiden ikääntyneiden puolesta, joille ei heidän käsityksensä mukaan kenelläkään ollut aikaa.

Hän on hyväksynyt minut sitten ja antanut tunnustusta niin paljon siitä, että mun ajatukset on tärkeitä. Että minä olen tärkeä.

Kovasti jäi positiivisena mieleen se, kun nämä kaksi henkilöä kävivät ja viipyivät mun luona kaksi tuntia. Minä sitten elämäkertani kerroin ja varmaan ihan kuinka varhaisista vaiheista kerroinkin kaiken ihan rehellisesti heille, ja tota, se oli semmonen vaikuttava tapaaminen.

Monetkin kyttää vaan kelloa, että mun pitäis olla nyt siellä ja mun pitäis olla nyt tässä. Niin se monellekin ois, joka ei paljon pääse liikkumaankaan erittäin tarpeellista, et joku kerkeis olla jonkun aikaa ja vois istahtaa viereen ja kysellä sitten jotakin tämmöstä. Hän ei oo ollenkaan sen tyylinen, että hän olis niinku hirveen kiireinen. Hän ei ainakaan näytä sitä. Että hän on kyllä aivan ihana ihminen.

Yksi haastatelluista ilmaisi tässä kohtaa, että ei oikeastaan tiedä, mitä etsivällä työllä tarkoitetaan. Täsmensimme tarkoittavamme tällä sitä toimintaa, jota MERO:n työntekijät tekevät ja kuinka hänenkin kanssaan ovat toimineet.

Sitä täytyis tuntea ensin, että mitä se nykyään on?

Hän pohti, millä tavalla MERO liittyy palvelutaloihin ja etsivään vanhustyöhön sekä muihin vapaaehtoistyötä tekeviin organisaatioihin.

Se palvelutaloyhdistys...se niinku on semmonen, sitä mä en ollenkaan niinku ymmärrä, että olisko mulle niinku apua päästä sinne sitten helpommin tai saako ne jotaki raha-automaattiyhdistyksen tukea ja miten se liittyy tähän vanhustyöhön...kaupungilla tehtävään vapaaehtoistyöhön?

Kysymykseen siitä, millä tavalla etsivää vanhustyötä voisi kehittää tai parantaa, toi yksi haastatelluista toiveen siitä, että aikaa annettaisiin enemmän. Kysyttäessä tarkennusta, hän kertoi tarkoittavansa tällä kotihoitoa.

Niin se monellekin ois, joka ei paljon pääse liikkumaankaan erittäin tarpeellista, et joku kerkeis olla jonkun aikaa ja vois istahtaa viereen ja kysellä sitten jotakin tämmöstä.

8 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää millä tavalla haastattelemamme etsivän vanhustyön asiakkaat kokevat etsivän työn omalla kohdallaan ja minkälaisia vaikutuksia sillä on heidän elämäänsä. Tavoitteena oli kuvata millaisia elämänlaatuun vaikuttavia, merkittäviä, tekijöitä asiakkaat tuovat esille ja millainen vaikutus etsivällä vanhustyöllä juuri näihin elämänlaadun osatekijöihin on. Tarkastelemme ensin esille tulleita keskeisiä elämänlaadun tekijöitä ja sen jälkeen kokoamme johtopäätöksiä siitä, millainen vaikutus etsivällä vanhustyöllä näihin on.

Elämänlaatuun vaikuttavista tekijöistä erottui yksittäisenä näkyvämpänä asiana yksinäisyyden eri muodot. Yksinäisyys on monimuotoista ja sen kokemus voi vaihdella elämäntilanteiden mukaan. Murroskohdat ja kriisit elämänkulussa voivat altistaa yksinäisyyden kokemukselle. Usein on samalla kyse myös sosiaalisesta roolista luopumisesta, kuten Tiilikainen laadullisessa seurantatutkimuksessa ikääntyneiden yksinäisyydestä kuvailee. (Tiilikainen 2016: 177.) Kaikilla haastatelluilla oli ollut ystäviä elämässään eikä kukaan kuvailut elämänkestoista yksinäisyyttä. Yksinäisyys puheissa oli yhteydessä tapahtumiin elämänkulussa, kuten puolison tai ystävien sairauten ja kuolemaan, perheen lähellä asumisen vuoksi tehtyyn paikkakunnan vaihdokseen ja työelämästä poisjäämiseen siten, että se ei ollut oma valinta.

Ystävyyden ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen edellyttää vastavuoroisuutta ja aktiivisuutta. Elämäntilanteet ja ikääntymisen myötä muuttunut toimintakyky voivat haastaa sosiaalisesti aktiivisena pysymisen. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien on helpompi ylläpitää ystävyyttä ja tilanne voi muuttua puolison tai oman sairauden vuoksi (Tiilikainen 2016b: 143). Omaishoitajana toiminut haastateltu kertoi ystävien lopettaneen vähitellen käynnit heidän kotonaan vielä puolison eläessä. Omaishoitajana toimiminen voikin aiheuttaa muutoksen sosiaalisen kanssakäymisen dynamiikkaan. Ystävällä tai ystäväpariskunnalla voi olla mahdollisuuksia kulkea ja mennä kuten ennen, mutta omaishoitajana toimiva ei pääse samalla tavalla toteuttamaan ystävyyttä. Tässä elämäntilanteiden erilaisuus vaikutti ystävyyssuhteiden ylläpitämiseen ja lopulta siteet katkesivat. Puolisoa hoitaessa ei oman tulevaisuuden ajattelemisen tullut mieleen. Puolison kuoleman jälkeen ja oman toimintakyvyn heikennyttyä ystäviä ei enää samalla tavalla ollut, eikä kodin ulkopuolella kulkeminen ollut yhtä helppoa.

Yksinäisyydestä puhuttaessa on hyvä pitää mielessä, että se ei aina ole negatiivinen kokemus. Sosiaalisten suhteiden määrällä mitattuna ihminen voi olla objektiivisesti arvioiden yksinäinen, mutta haitalliseksi yksinäisyyden kokemukseksi ihmisuhteiden vähyys muodostuu silloin, kun ihminen itse kokee epäsuhtaa omien toiveiden ja toteutuneen sosiaalisuuden suhteen (Saari 2016b: 33). Haastateltujen puheissa kuului, että ikäihminen saattoi kokea yksinäisyyttä ja tarvetta olla muiden ihmisten seurassa osana ryhmää tai siten, että on yksi luotettu ihminen, jonka seurassa viihtyy, mutta yhtä lailla sama ihminen saattoi myös pitää yksin olemista ja omaa rauhaa miellyttävänä asiana. Ihminen tarvitsee yksin oloa ja se tarjoaa myös mahdollisuuden itsensä tutkiskeluun (Näslindh-Ylispangar 2012: 20–21 & Niemelä ym. 2009: 138). Haastatelluista neljä ikäihmistä kuvaili kokemuksia omaan elämänsäkuuluun ja vanhuuteen liittyvästä pohdinnasta. Yhdelle meditaation harjoittaminen toi ”sielunrauhaa” ja hengellinen tutkiskelu oli muillekin tärkeää. Tutkiskelua tehtiin yksin, mutta varsin moni koki mahdollisuuden keskusteluun toisen ihmisen kanssa antavan selkeyttä niin ajatuksiin kuin elämään. Omien ajatusten peilaaminen ja kokemusmaailman vertailu tuo perspektiiviä ja voi olla avuksi omaan elämään liittyvien asioiden käsittelyssä (Müller ym. 2016: 81).

Ystävyyssuhteiden muodostuminen nähtiin vaikeampana kuin nuorena eikä sitä, että vahva ystävyys syntyisi enää vanhemmalla iällä pidetty kovin todennäköisenä. Tiilikainen on todennut ikäihmisten hakevan monesti ystävyydeltä tietynlaista syvyyttä ja tunteita yhteenkuuluvuudesta (Tiilikainen 2016: 179). Tällaista läheisen ystävän kaipuuta ei tavanomaisissa ryhmissä ja tapahtumissa ole yksinkertaista täyttää (Junttila 2016: 69; Grönlund ym. 2016: 259). Haastatelluista kaksi henkilöä toi esille erilaiset ryhmätoiminnan muodot, kerhot ja tapahtumat keskeisinä asioina tämänhetkisessä elämässään. Näistä henkilöistä toinen kertoi ajatuksiaan siitä, kuinka ihmisten pariin meneminen on tärkeää, mutta silti toive hyvän ystävän löytämisestä ja ystävyuden syvenemisestä ei toteudu. Tämä mieshenkilö koki ystävyuden syntymisen ensisijaisen tärkeänä ja vaikka hän puhui arvostavasti nuoremasta seurasta, niin selkeästi toive oli löytää vanhempi ihminen ystäväksi. Tiilikaisen mukaan erityisesti vanhemmilla miehillä yksinäisyys kietoutui kumppanittomuuteen ja esiintyi kaipausta ”lämpimään ystävyuteen” (Tiilikainen 2016: 178.) Haastateltujen kokemuksissa tuli esille se, kuinka yksinäisyyttä voi kokea voimakkaasti siitä huolimatta, että lähes jokainen päivä viikosta käsitti osallistumisen johonkin toimintaan tai tapahtumaan. Uotila (2011) kuvaili tutkimuksessaan sitä, kuinka helposti yksinäisyyteen tarjotaankin ratkaisuksi sosiaalisten suhteiden lisäämistä, vaikka yksinäisyyden syyt ja siten myös tarvittavat ratkaisut vaihtelevat (Uotila 2011: 74.) Yksinäisyyden kokemus ja sen syyt olivat haastattelemiemme kohdalla moninaisia ja kovin

henkilökohtaisiakin - ja kuten Junntila (2016: 68) ja Saaristo (2011: 131) ovat todenneet, ei ihmisten seurassa oleminen automaattisesti poista tunnetta yksinäisyydestä.

Yksinäisyyden vaikutukset voivat näkyä myös psyykkisessä hyvinvoinnissa ja alakuloisuutta tai masennusta voi esiintyä. Yksinäisyys voi juurruttaa ihmistä pysymään kotona ja vaikuttaa myös siihen, millaisia tulkintoja itsestään ja ympäristöstään tekee. (Junntila 2016: 66–67.) Yksi haastateltavista koki vaikeana hyväksyä sen, että olosuhteista huolimatta kokee yksin olemisen pelkoa ja alakuloisuutta. Muutaman haastateltavan puheessa kuului epävarmuutta siitä, millainen tulisi ulkoiselta olemukseltaan olla osallistukseen sosiaalisiin tapahtumiin sekä pohdintaa itsestään ystävänä. Ajatuksia esiintyi myös siitä, että on itse jollakin tavalla sellainen, että ystäviä ei löydy, tai että odotukset ihmissuhteiden määrästä ovat jotenkin tavallisesta poikkeavia. Yksinäisyyden syyn hakeminen yksilön itsensä ominaisuuksista tuli esille myös Haugen & Kirkevoldin tutkimuksessa vanhempien norjalaisten käsityksestä yksinäisyydestä, jossa kuvailtiin myös yksinäisyyteen liittyvää häpeän tunnetta (Hauge ym. 2010: 6).

Ikäihmisen elämänlaadun erityisyys näkyy tutkimusten mukaan selkeästi siinä, kuinka toimintakyvyn asettamat rajoitteet vaikuttavat omaan kokemukseen terveydestä. (Huusko ym. 2006: 19). Haastatellut kokivat terveytensä hyväksi, vaikka erilaisia sairauksia ja rajoitteita toimintakyvyssä oli olemassa. Omasta terveydestä huolehtiminen nähtiin tärkeänä. Säännöllisen liikunnan sekä unen ja ravinnon merkitys omalle hyvinvoinnille ja ajatus siitä, että toimintakyvyn tulisi pysyä hyvänä, toistui jokaisen puheessa. Liikunnan sisällyttäminen normaaliin arkeen, kuten kaupassakäynteihin, oli kahdelle haastatteluun osallistuneelle keino saada päivittäinen heidän tarpeelliseksi kokemansa määrä liikuntaa. Yksi haastateltava kertoi jalkapohjien tunnottomuuden hankaloittavan kävelyä, mutta samassa lauseessa hän jatkoi, kuinka tärkeää terveyden kannalta on kävellä vaikeuksista huolimatta. Ikääntyneen kokonaisvaltaisuus, johon kuuluu myös elämän merkityksellisyys, mielekäs toiminta ja kyky sietää kipua, edistää terveyttä. Vaikka arkea saattavat hankaloittaa erilaiset kivut tai toimintakyvyn vajaukset, on ikääntyneillä yksilöllisiä voimavaroja ja osaamista. (Näslindh-Ylispangar 2012: 110–111.)

Muuttunut toimintakyky, sairaudet ja varsinkin aistien heikkeneminen vaikuttivat asioiden hoitamiseen ja aktiivisen osallisuuden toteutumisen mahdollisuuksiin omassa arjessa. Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset näyttäytyivät haastateltavien arjessa muutoksiin sopeutumisella ja tilanteen hyväksymisellä. Onnistuva ikääntyminen on yksilölli-

nen prosessi eikä yhtä oikeaa, ulkoa määriteltyä tietä ole (Nosraty 2018: 27). Haastattelemiemme ikäihmisten keinot suoritua arjessa ja elää oman näköistään elämää pohjautuivat kaikki yksilöllisiin ratkaisuihin, joita he myös perustelivat. Haastatellut kertoivat, kuinka he sopeuttivat arkeaan oman toimintakyvyn mukaan. Ajan saatossa ruoan laittaminen ja kaupassa käyminen vaikuttivat kaikkien haastateltavien kertomuksissa muuttuneen. Neljä haastatelluista valmisti vielä itse suurimman osan aterioista, mutta he tekivät ruokaa suurempia määriä kerralla, jolloin se riitti useampaan ateriaan. Kaupassa käynti ja liikkeelle lähteminen sopeutettiin omaan jaksamiseen ja sen päivän olotilaan. Näön heikkeneminen vaikeutti ulkona liikkumista ja joidenkin päivittäisten asioiden hoitamista yhden haastatellun kohdalla. Hän valitsi reittejä ja kauppoja, jotka olivat entuudestaan tuttuja sekä pyysi myös muilta apua tarvittaessa. Huimauksesta kärsivä haastateltu kertoi liikkeelle lähtiessä huomioivansa ensin sen hetkisen olotilansa, eikä lähtenyt liikkeelle silloin, kun huimausta esiintyi. Liikkumisen tai asioiden hoitamisen hankaluutta haastateltavat pystyivät kompensoimaan apuvälineiden, kuten keppien tai rollaattorin, avulla. Ihmisen kyky tehdä muutoksia ja sopeutua, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin toimintakyvyn, tai olosuhteiden asettamiin rajoitteisiin, auttaa hyvän elämänlaadun kokemisessa haasteista huolimatta (Lyyra 2007: 23; Bowling 2015: 227). Elämänmuutosten keskellä tarvitaan erilaisia selviytymistaitoja, kuten elämän hyväksymistä, sosiaalista vertailua ja toiveikkuutta. Näiden taitojen avulla elämää mullistaviin tapahtumiin on helpompi sopeutua. (Bowling 2005: 227).

Naapurit olivat kolmelle haastatelluista tärkeä osa sosiaalista verkostoa. Tieto siitä, että apua voi tarvittaessa pyytää myös naapurilta toi lisää turvallisuutta arkeen. Sosiaalisten suhteiden syvyys ja laatu haastateltujen ja heidän naapurustossaan asuvien ihmisten välillä ei käsityksemme mukaan välttämättä liittynyt siihen kauanko he olivat asuneet kyseisessä paikassa, vaan yhteisöön. Asuinympäristö ei mahdollisesti tukenut yhteisöllisyyden syntyä; yhteiset tilat puuttuivat ja kalliit vuokrat kierrättivät asukkaita nopeammin. Pitkään talossa asuneella ei välttämättä ollut mainittavia kontakteja naapureihin, kun taas toisille oli muodostunut enemmän huolenpidon tapaista. Myös vastaajan sukupuoli saattoi vaikuttaa siihen, mitä asioita tuodaan puheeksi ja minkälainen painotus niillä on. Bowlingin (2005: 78) mukaan naisten keskuudessa naapurusto lukeutui todennäköisimmin tärkeimpiin elämänlaatua kohentaviin tekijöihin.

Asuinympäristön turvalliseksi kokeminen vaikuttaa ikäihmisen liikkumiseen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen (Savikko 2006: 33–38). Turvallisen asuinympäristön lisäksi myös

kulkemisen mahdollisuudet kohentavat elämänlaatua (Bowling 2006: 172). Kaikki haastatellut kokivat oman asuinalueensa turvalliseksi. Toisaalta palvelujen väheneminen ja siirtyminen muualle oli varsinkin kolmen haastateltavan kertomuksissa vaikeuttanut asioiden hoitamista. Lähipalveluiden karkaaminen kauemmas heikentää merkittävästi ikäihmisten elämänlaatua (Vaarama 2014a: 50). Vastapainona palveluiden hajaantumiselle julkisen liikenteen toimivuus Helsingissä näkyi positiivisena asiana. Toiminnan ja palveluiden pariin oli siten kuitenkin mahdollista päästä. Kolme haastateltavaa kertoi, kuinka helppoa oli liikkua niin bussilla kuin raitiovaunulla ja näin päästä osalliseksi erilaisiin tapahtumiin ilman suurta ennakkosuunnittelua. Näkemisen rajoitteesta kärsivän haastatellun kohdalla tutun kävelymatkan päässä olevien lähipalveluiden puutteen vaikutus olisi merkittävä.

Kuulluksi tuleminen ja itsensä arvostetuksi tunteminen olivat haastateltujen puheissa esillä positiivisten, mutta myös negatiivisten kokemusten kautta. Erityisesti puheissa korostui myönteisenä asiana se, kuinka etsivää vanhustyötä tekevät olivat heidät kohdanneet ja kuinka paljon heille oli annettu aikaa. Toisen ihmisen viestittämänä "olet tärkeä" antoi hyvän mielen, mutta lisäsi myös tunnetta omasta arvokkuudesta. Haastatelluista kaksi henkilöä toi esille myös sen, kuinka tärkeää on, että saa osallistua ja ottaa vastuuta sekä samalla omalla toiminnallaan mahdollistaa myös muiden osallistumisen. Ikääntyneen kokemus tarpeellisuudesta ja siitä, että hänellä on tarkoitus ja tehtävä, tukee toimintakykyä, antaa tunteen ympäristön hallinnasta sekä lisää turvallisuuden tunnetta. (Näslindh-Ylisparangar 2012: 17). Negatiiviset kokemukset liittyivät kokemuksiin sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaina ja ne tulivat esille kolmen haastatellun kokemuksina. Haastatellut kokivat saaneensa ikänsä vuoksi erilaista kohtelua ja yhdelle heistä oli myös suoraan sanottu vaivojen johtuvan siitä, että on vanha. Ajatus siitä, että ei saa tarvitsemaansa hoitoa sai nämä ihmiset pohtimaan omaa, kenties muuttunutta, arvoaan yhteiskunnalle. Tiilikaisen (2016) mukaan ihminen ei menetä sosiaalisia rooleja, jotka hänelle on elämän aikana tullut ja se, että niitä ei tunnisteta voi aiheuttaa arvottomuuden tunnetta ja myös yksinäisyyden kokemusta suhteessa yhteiskuntaan (Tiilikainen 2016: 181). Itsensä kokeminen vähempiarvoiseksi väistämättä altistaa tuntemaan yksinäisyyttä ympäröivään yhteiskuntaan nähden. Kokemus hyvästä terveydenhuollosta voi tukea tunnetta siitä, että on arvostettu yhteiskunnan jäsen, ja näin ollen lieventää yksinäisyyden tunnetta (Uotila 2011: 74).

Pelko avuntarpeen lisääntymisestä tulevaisuudessa saattaa aiheuttaa turvattomuuden tunnetta (Vaarama 2014a: 41–42). Kaksi haastateltua pohti kuinka asuminen järjestyisi

avuntarpeen lisääntytyä ja olisiko siihen varaa. Mielikuvat ja tuttavien kokemukset hoivapalveluista herättivät osalla pohdintaa siitä, millä tavalla hoiva tulevaisuudessa heidän kohdallaan järjestyisi. Heillä kuitenkin oli luottamusta siihen, että apua tarvittaessa saa. Yksi haastatelluista oli pyytänyt apua, mutta se oli häneltä evätty hyvään kuntoon vedoten. Siitä huolimatta hän uskoi, että hänkin apua tulevaisuudessa saisi, vaikkakaan ei ollut varma siitä, millaista se laadultaan tulisi olemaan. Ikäihmisillä on monesti tietoa palvelujärjestelmien toiminnasta sekä palvelulupauksista ja he määrittävät itse toiveitaan palveluista. (Näslindh-Ylispangar 2012: 111).

Etsivä vanhustyö vaikutti henkilöityvän voimakkaasti. Tämä johti siihen, että mainittuamme MEREON haastatteluissa, täytyi meidän kuitenkin jatkaa aihetta käyttämällä työntekijöiden nimiä organisaation nimen sijasta. Etsivä vanhustyö yleisellä tasolla oli käsitteenä vieraampi eikä sen sisältöä tai taustalla olevan organisaation toimintaa pääsääntöisesti tunnettu. Tämä oli myös oletuksena eikä se siten tullut yllätyksenä. Meille muodostui haastatteluiden kautta näkemys, että toimintaa ja palveluita järjestävät kolmannen sektorin organisaatiot tai niiden keskinäiset suhteet ovat hieman vaikeasti hahmotettavissa ikäihmisen näkökulmasta. Toimijoita on monia ja ihmiselle itselleen tärkeintä tietysti on, että hän löytää omia tarpeita vastaavat ratkaisut.

Etsivän vanhustyön vaikutukset tutkimukseen osallistuneiden ikääntyneiden elämässä vaihtelivat suuresti. Toiset haastateltavat kokivat saaneensa etsivän vanhustyön kautta merkittävää niin henkistä kuin fyysistäkin tukea ja apua arkeensa, kun taas joidenkin kohdalla apu näyttäytyi pienempimuotoisena, kuten neuvontana tai ohjauksena erilaisen toiminnan pariin. Keskustelulla ja sillä, että omat odotukset ja tarpeet tulivat kuulluksi, oli tärkeä merkitys. Heitä oli kuunneltu kiireettömästi ja puheissa välittyi myös kuva siitä, että kanssakäyminen oli ollut luontevaa – ihmisenä ihmiselle – ajatuksella. Luottamuksen syntyminen ja arvostava kohtaaminen ovat etsivässä työssä keskeisiä asioita, jotta ikäihminen kokee voivansa puhua yksinäisyydestä tai muista vaikeista asioista (Jansson ym. 2017: 255).

Etsivä vanhustyö antoi uusia mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden toteutumisen eri muodoissa. Tutkimukseemme osallistuneiden ikäihmisten keskuudessa tuli esille liikkeelle lähtemisen vaikeutta ja epävarmuutta siitä, minne mennä ja miten. Etsivän vanhustyön työntekijän avulla saattoi alkaa uusi harrastus, kun tilaisuuteen sai kaverin mukaan opastamaan. Hyvän toimintakyvyn omaava ikäihminen saattoi myös kokea, että ei alkusysäyksen jälkeen tarvitsekaan apua kulkemiseen, vaan suoriutuu matkasta tutuksi

käyneeseen paikkaan itsenäisesti. Ihanteellista olisi, että palveluita ja paikkoja, joissa myös sosiaaliset tarpeet tulevat huomioiduiksi olisi mahdollisimman kohtuullisen etäisyyden päässä. Ei ollut yllättävää, että palveluiden saavutettavuus tuli esille kaikkien haastateltujen puheissa, sillä sen tiedetään olevan ikääntyneiden elämänlaatua lisäävien tekijöiden joukossa (Bowling 2015: 89; Vaarama ym. 2014a: 52). Silloin kun palveluiden saavutettavuudessa on haasteita, tarvitaan lähtemiseen ihmisestä riippuen enemmän tukea.

Haastatelluista kolme osallistui säännöllisesti johonkin harrastusryhmään tai järjestöjen ylläpitämään toimintaan. Osaan näistä olivat haastatellut löytäneet etsivän vanhustyön tekijöiden avulla siten, että heille oli etsitty sopivaa toimintaa ja tarvittaessa lähdetty mukaan tutustumaan. Vuorovaikutuksellinen sosiaalinen kanssakäyminen mahdollistaa osallisuuden ja arvostuksen tunteen (Lyyra ym. 2007: 79). Haastateltujenkin kohdalla tuli esille kuinka tärkeää on voida paitsi olla osallisena omine kykyineen myös mahdollistaa toisten osallisuus tarjoamalla tekemistä tai kuuntelevan korvan. Vaikka yksinäiset tutkimusten mukaan osallistuvat vähemmän kuin muut, on huomattavan suuri osa yksinäisistä kuitenkin mukana jonkinlaisessa järjestöjen organisoimassa toiminnassa ja näin ollen on heidät sinne saatu mukaan (Grönlund: 259). Etsivää vanhustyötä tekevillä on tärkeä rooli heidän löytämisessään ja kannustamisessa lähtemään mukaan sosiaaliseen toimintaan.

Tuen tapoja etsivässä työssä on useita ja ne valikoituvat aina asiakkaiden kanssa. Haastateltujen kokemuksia kuunnellessa ja tuloksia analysoidessa sai tutkittuun tietoon pohjautuva käsityksemme vahvistuksen siitä, että ihmisen aito kohtaaminen ja luottamuksellinen suhde ovat etsivässä työssä keskeisessä asemassa. Ilman näitä kaikki muu tehtävä työ jää ontoksi. Tulemalla kiireettömästi kuulluksi, etsivän vanhustyön asiakas koki olevansa arvostettu. Annettu keskustelutuki ja mukana kulkeminen uusissa paikoissa auttoivat sopeutumaan ja tukivat omatoimisen arjen hallinnassa. Vapaaehtoisen ystävän hakeminen auttoi lievittämään yksinäisyyden tunnetta heillä, jotka ystävää kaipasivat sekä toi turvallisuutta. Etsivä vanhustyö parhaimmillaan tukee elämänlaatua (Jokinen ym. 2017: 16) ja tutkimuksemme osoitti näiden viiden haastatellun kohdalla vaikutusten kohdistuvan yksilöllisesti eri elämänlaadun tekijöihin. Kun ikääntynyt voi valita mieleistensä tekemistä ja pääsee myös osallistumaan oman tahtonsa mukaan, tukee se osallisuutta ja pystyvyyden tunnetta omassa elämässä.

Vapaaehtoiset ystävät olivat jatkon kannalta merkittävässä roolissa, vaikka haastatellut olivat saaneet etsivän vanhustyön tekijöiltä henkilökohtaisesti neuvoja ja apua esimerkiksi apuvälineiden hankinnassa, lääkärikäyntien varaamisessa ja kulkemisessa. Asiakkaalle saatu vapaaehtoinen oli tervetullut kumppani, jonka kanssa lähteä kävelyille tai kahville, tai jolta sai uusia ideoita arkeen. Se, että oli ihminen kenelle soittaa – ja kuka soittaa myös itselle, toi myös turvallisuuden tunnetta. Osa haastatelluista toi esille sen, kuinka omia ajatuksia ja ongelmia sai selkeytettyä, kun siitä sai puhua toisten kanssa. MEREOn etsivän työn periaatteiden mukaan asiakassuhde ei katkea välittömästi vapaaehtoisen löydyttyä seuraa toivoneelle asiakkaalle, vaan kuulumissoittoja tehdään silti (Kiuru ym. 2018). Tällä vaikuttaa olevan merkitystä arvostuksen ja turvallisuuden tunteen kannalta, sillä haastateltu toi tämän erikseen esille. Aikalaisten kanssa voidaan kokea yhteyttä helpommin, kuin nuorempien kanssa. Kuitenkin nuorempi vapaaehtoinen voi täyttää toisenlaisen ystävyden kaipuun ja olla merkittävä ihminen ikääntyneen elämänlaatua tukemassa.

9 Pohdinta

Elämänlaatua käsitteleviin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen perehtyessämme kasvoi ymmärryksemme siitä, kuinka moniulotteisesta ilmiöstä oli kyse. Tästä huolimatta halusimme tarkastella juuri elämänlaadun osatekijöitä suhteessa etsivään vanhustyöhön. Halusimme tietää, minkälaisiin asioihin etsivän työn asiakkuudella voitaisiin vaikuttaa. Tässä opinnäytetyössä näkyviin pääsivät viisi helsinkiläistä etsivän vanhustyön asiakasta. Kokemukset ovat heidän henkilökohtaisiaan eikä työn tuloksia voida yleistää koskemaan laajempaa joukkoa ikääntyneitä. Kuitenkin heidän esille tuomansa näkemykset heijastavat erityisesti ikäihmisten elämänlaadusta ja yksinäisyyden kokemuksesta olemassa olevaa tutkimustietoa. Ehkä nämä viiden ihmisen kokemukset tuovat myös vahvistusta sille, kuinka yksilöllisillä tavoilla etsivä vanhustyö voi tukea ikäihmisen elämänlaatua.

Tuen ja neuvojen saamisella arjen haasteiden keskellä on suuri merkitys ikääntyneille. Omassa kodissa yksin asuvat ikääntyneet eivät välttämättä ole vielä niiden palveluiden piirissä, joista neuvoja ja opastusta on saatavilla. He eivät myöskään tiedä mitä kautta apua olisi saatavilla. Haastattelemiemme ikäihmisten parissa oli heitä, joiden toimintakyky oli alentunut erilaisista syistä, mutta ketkä eivät olleet saaneet apua kunnallista kautta tai he kokivat vaikeutta järjestää itselleen apua. Kyseessä oleva auttamisen keino saattoi olla apuvälineiden hankkiminen, lääkäriaikojen varaaminen, uuden sisällön ja tekemisen löytyminen arkeen, opastus kulkemisessa, keskusteluapu tai pidempiaikaisen vapaaehtoisen ystävän saamisessa auttaminen. Tällaisen toiminnan kautta näiden ihmisten arkeen oli saatu turvallisuuden tunnetta sekä lisää kotona selviämisen tunnetta. Läsnä oleminen ja kiireetön kuunteleminen toivat haastatelluille tärkeän tunteen siitä, että on arvostettu. Ikäihmisten tuen tarpeet ovat hyvin yksilöllisiä ja tämä haastaa etsivää työtä tekevän käyttämään koko ammattitaitoaan ja kokemustaan. Haastateltavien kokemukset etsivää työtä tekevistä vahvistivat käsitystä kohtaamisen taidon tärkeydestä.

Vaikka sosiaaliseen kanssakäymiseen saa etsivän vanhustyön kautta tukea tai sosiaaliset kontaktit toiminnan myötä lisääntyvät ei tämä välttämättä poista yksinäisyyden tunnetta tai kaipausta jostain muusta. Henkisen yhteyden saavuttaminen jollain tasolla, ystävyyskasvaminen, ei ole yksinkertaista. Toisten ihmisten seura ei korvaa ystävyyttä, jonka liimana on yhteenkuuluvuuden tunne, joka on mahdollisesti lähtöisin jo henkilön lapsuudesta tai nuoruudesta. Kaipausta toisen ihmisen luokse voi kuitenkin jossain mää-

rin lievittää menemällä ihmisten pariin. Ehkä tästä ei synny sydänystävyyttä siinä mielessä, millaista lapsuuden tai opiskeluaikaisten ystävien kanssa on muodostunut, mutta syntyy vuorovaikutusta. Aito vuorovaikutus ihmisten välillä lieventää yksinäisyyttä ja auttaa jäsentämään elämää. Sosiaalinen piiri usein voi kaventua ajan myötä, mutta on tärkeää huomioida, että se voi tapahtua osittain myös omasta tahdosta. Jokaisella on oikeus päättää itse, miten paljon sosiaalista elämää haluaa ja kuinka paljon aktiviteettejä haluaa arkeen sisällyttää. Yksinolo voi olla myös oma valinta ja sitä täytyy kunnioittaa.

Kokemus siitä, että on tärkeä ja merkityksellinen jollekin toiselle, antaa elämälle tarkoituksen. Ikääntyneelle, aivan kuten nuoremmillekin, on kokemus omasta merkityksestä ja omien ajatusten tärkeydestä yksi olemassaolon ydinkysymyksiä. Ikääntynyt voi kokea ristiriitaa siinä, millainen asema hänellä on yhteiskunnassa vallitsevassa kulttuurissa ja arvomaailmassa hänen omiin odotuksiinsa ja tavoitteisiinsa nähden. Haastatteluiden kautta ymmärrys siitä, miten tärkeää on tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi huolineen ja toiveineen iästä, toimintakyvystä tai varallisuudesta riippumatta, vahvistui myös meille. Kulkevatko muut ihmiset yhtä matkaa ja ikääntynyt voi kokea jäävänsä muista jälkeen, vaikka ei sitä haluaisikaan?

Yksinäisyyden on todettu olevan yhteydessä yleiseen terveyteen (Kauhanen 2016: 97 – 98), joten on tärkeää kääntää katseet myös ihmisen elämänsä sosiaalisten suhteiden kannalta kriittisiin kohtiin, ja kohdistaa ehkäiseviä toimenpiteitä jo varhaisemmassa vaiheessa. Kansanterveydellisesti tällä on suuri merkitys, vaikka sillä ei tietysti voidaakaan ratkaista kaikkia erityisesti ikäihmiselle ominaisia riskejä yksinäisyydelle. Parempi terveys ja toimintakyky iäkkäänä kuitenkin mahdollistavat myös uusien aktiviteettien ja sosiaalisten suhteiden muodostumista puolison tai ystävien menettämisen jälkeen. Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tarpeet ja lähtökohdat ovat erilaisia, mutta jokaisen tarve ja tunne on todellinen. Negatiivisena koetun yksinäisyyden aiheuttamat tunteet ja reaktiot ovat kehittyneet evoluution myötä tukemaan ihmisen selviytymistä elinympäristössään (Müller 2016: 75; Kauhanen 2016: 112). Yksinäisyyden kokemuksen synnyttämien alkukantaisten tunteiden, sekä sen vaikutusten terveyteen voisi siten olettaa olevan sosiaalisesta asemasta tai varallisuudesta riippumatta kaikille samankaltaisia. Osalla ihmisistä ovat resurssit toimia saadun avun pohjalta itsenäisesti paremmat, kun taas toisilla tarve tukeen ja apuun voi olla pidempikestoista. Mielestämme on kuitenkin tärkeää, että aivan jokainen ikääntynyt, joka kokee jonkinlaista tyytymättömyyttä tai turvattomuutta saa mahdollisuuden apuun. Tähän ennaltaehkäisevällä työllä, jollaiseksi etsivä vanhustyökin luetaan, on mahdollisuus vaikuttaa.

Etsivän vanhustyön asiakas kuvataan usein monilla tavoin heikossa asemassa olevana ihmisenä. Ikäihmisten tilanteet ja tarpeet ovat kuitenkin hyvin moninaiset eikä ihmisen avuntarvetta voi arvottaa yhtään enempää tai vähempää sen mukaan, kuinka huonossa tai hyvässä asemassa hän on. Etsivän työn ammattimaisuus, yksilöllinen joustavuus sekä ihmislähtöinen lähestymistapa tukevat yhtä lailla yhteiskunnan marginaalissa eläviä, kuin paremmin yhteiskuntaan ja yhteisöön kiinnittyneitä ikääntyneitä. Tähän tutkimukseen haastateltujen ihmisten puheessa tuli näkyväksi se, kuinka erilaisilla tavoilla etsivällä vanhustyöllä voidaan vaikuttaa. Ratkaisevaa on aina se, että ikäihminen saa jonkun ensin kuuntelemaan itseään ja sen jälkeen haetaan ratkaisua yhdessä. Etsivän työn haaviin jäävät voivat näkemyksemme mukaan olla paitsi heikoimmin elämässään toimeentulevia, myös heitä, joilla asiat ovat objektiivisesti arvioiden vielä hyvällä mallilla, mutta ketkä kokevat, että eivät saa tarvitsemaansa julkisten sosiaalipalveluiden taholta – tai eivät jostakin syystä ota yhteyttä. Kunnallisella tasolla järjestettäviin palveluihin, kuten erilaisiin seniori-infoihin tai palveluohjaukseen nähden, etsivässä työssä korostuu paitsi pyrkimys aktiivisesti tavoittaa tukea tarvitsevia, myös asiakkaaseen käytettävissä oleva aika. Etsivän vanhustyön tekijät ovat lisäksi jokaista varten - ilman täytettäviä kriteerejä. Merkittävää on, että etsivään vanhustyöhön yhteyttä haluava ei tule torjutuksi vedoten siihen, että on liian hyväkuntoinen.

Yksinäisyyden torjumisessa ja lieventämisessä on kyse merkittävien terveyshaittojen ja alentuneen elämänlaadun ehkäisemisestä. Tämän vuoksi kaikki mahdollinen on tehtävä ja tavoitteellinen etsivä vanhustyö saattaa olla se viimeinen tarttumapinta, jolla on mahdollisuus tähän puuttua. On tärkeää, että etsivää vanhustyötä tekeillä on tulevaisuudessakin mahdollisuus toteuttaa työtään tavalla, joka tuntui erottavan sen erityisesti tutkimukseen osallistuneiden ikäihmisten mielikuvista muusta vanhustyöstä; antamalla aikaa ja arvon heidän kokemuksilleen. Kuulluksi tuleminen on tärkeää ihan kaikille ihmisille, ei ainoastaan ikääntyneille. Kuitenkin ikääntyneiden ääni saattaa jäädä muiden voimakkaampien äänien peittoon. On tärkeää kiinnittää huomiota sellaisiin elämäntapoihin, jotka voivat altistaa sosiaalisen verkoston rakoilemiseen, yksinäisyyteen ja terveyden heikkenemiseen. Yhteiskunnassa tulee pyrkiä siihen, että myös hitaammin askeltavat kokevat itsensä arvokkaiksi.

Kansallisena tavoitteena on näkynyt mahdollisimman pitkään kotona asuminen ja sen tukeminen. Tämän kaiken yläpuolella on näkemyksemme mukaan hyvän elämänlaadun

tavoite. Sen edellytyksiä meidän tulisi tulla varjella niin kotiympäristössä kuin kodinomaisessa asumisessakin ja aktiivisesti etsiä ratkaisuja, jotka tukevat hyvää elämää ikääntyneiden näkökulmasta. Koska hyvän elämänlaadun tekijät vaikuttavat toisiinsa, tarvitaan kokonaisvaltaista gerontologista osaamista niin palveluiden kuin asuin ympäristön ja liikumisen mahdollisuuksien kehittämiseksi siten, että se tukee myös ikääntyneiden hyvää elämänlaatua. Tämän tutkimuksen tuloksissa asuin ympäristöllä oli paljon merkitystä. Olisi hyödyllistä tutkia, minkälaiset tekijät ympäristössä tukevat ikäihmisten hyvinvointia ja mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä yhteisöllisyyden kokemiseen.

Ikäihmisten näkökulmasta tukea ja apua tarjoava verkosto voi olla hämmentävä. Osa ei ollut varma, että voiko eri kaupunginosassa asuvalle tuttavalle ehdottaa yhteydenottoa MEREON etsivän vanhustyön tekijöihin. Etsivän vanhustyön roolia oli vaikea hahmottaa. Olisi tärkeää selvittää, miten ikäihmiset näkevät etsivää työtä tekevien järjestöjen roolin ja merkityksen osana heidän hyvinvointiaan, ja kuinka etsivän vanhustyön verkosto ja toimijat voisivat erottua selkeämmin ikäihmisille.

Lähteet

Annala, Laura & O'Carroll, Elina 2019. Kohtaamisen ytimessä – Etsivän vanhustyön ammattilaiset oman työnsä äärellä. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Bowling, Ann 2005. Ageing well, Quality of life in old age. Berkshire, England: Open University press.

Elo, Satu 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyvien hyvinvointia tukevista ympäristöistä. Akateeminen väitöskirja. Oulun Yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514281950.pdf>>.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna 2016. Eroon yksinäisyydestä. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 253–272.

Hauge, Solveig & Kirkevold, Marit 2010. Older Norwegians' understanding of loneliness, International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 5:1, 4654, DOI:10.3402/qhw.v5i1.4654. Saatavana osoitteessa: <<https://doi.org/10.3402/qhw.v5i1.4654>>. Luettu 13.5.2018.

Heikkinen, Eino 2008. Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset. Teoksessa Heikkinen, Eino (toim.) & Rantanen, Taina. Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 402–404.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Huusko, Tiina & Pitkälä, Kaisu 2006. Mitä elämänlaatu on? Teoksessa Huusko, Tiina & Pitkälä, Kaisu & Strandberg, Timo. Geriatriksen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke: tutkimusraportti 12: voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. 9–21.

Hyvärinen, Lea 2013. Näkö. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) 2013. Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 109–206.

Hyypä, H. & Kiviniemi, L. & Kukkola, J. & Latomaa, T. & Sandelin, P. 2015. Kokemuksen tutkimuksen ulottuvuudet. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 9. Hakupäivä 24.10.2018. Saatavana osoitteessa:<<http://urn.fi/urn:nbn:fife201503252008>>.

Jansson, Anu & Lahtela, Ulla 2017. Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys ja sen lievittäminen. Teoksessa Helminen, Jari (toim.): Asiakkaan moniammatillinen ohjus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Edita. 242–258.

Jokinen, Sanna & Lötjönen, Annikka & Rahunen, Saija & Nikula, Ulla-Maija & Tarvainen, Tom. 2017. "Paljosta olisin jäänyt, ellen ovea olisi avannut". Löytävän työn tulokset ja vaikuttavuus. Fingerroosin säätiö & Tutkimus ja Kehitys Ajatustalo. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa < http://ajatustalo.fi/wp-content/uploads/2017/06/Paljosta_olisin_j%C3%A4%C3%A4nyt.pdf>.

Junttila, Niina 2016. Yksinäisyystutkimuksen perusteet. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 52–68.

Kaartinen-Koutaniemi, Jaakko (toim.) 2012. Etsivässä työssä. Nuorten keskus. Helsinki: LK-kirjat.

Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Teoksessa Makkonen, Teemu (toim.): Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 16–20.

Kauhanen, Jussi 2016. Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen. Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 73–95.

Kiuru, Päivi, projektisuunnittelija & Rissanen, Anneli, projektiohjaaja 2018. MEROO / Vanhusten palvelutaloyhdistys ry. Suullinen tiedonanto 9.4.2018.

Kuikka, Anu 2015. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Raportti Suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Vanhus ja lähimmäispalveluliitto ry (Valli ry). Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsiva_mieli/Etsiva_vanhustyo-raportti_2015.pdf. Luettu 9.5.2018.

Laahanen, Anne 2018. Etsivä vanhustyö mielenterveyden tukena: Kokemuksia Kotipirtti Ry:n Etsivän vanhustyö -hankkeesta. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805147933>>.

Laine, Timo 2018. Miten kokemusta voidaan tulkita? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, Raine (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelvalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 29–49.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012/980. Annettu Helsingissä 28.2.2012. Saatavana osoitteessa: < <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2012/20120980>>. Luettu 8.11.2018.

Lyyra, Tiina-Mari 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M – Pikkarainen, A – Tiikkainen, P (toim.) Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Tampere: Edita. 16–28.

MEROO. Vanhusten palvelutaloyhdistys ry. n.d. Verkkosivut. http://www.mereo.fi/mika_on_mereo/ ja http://www.mereo.fi/projektit/etsiva_vanhustyo_-_projekti/.

Mertaniemi, Helena 2016. Etsivä vanhustyö: Auttava käsi, siellä missä tarvitaan - Vanhustyön ammattilaisten näkemyksiä etsivään vanhustyöhön. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016112317006>>.

Mikkonen, Mika & Kauppinen, Jaana & Huovinen, Minna & Aalto, Erja 2007. Etsivä työ Euroopan syrjäytyneiden väestönsien parissa. Suuntaviivoja yhdenmukaisiin etsivän työn palveluihin. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 58. Verkkojulkaisu. Netherlands: Foundation Regenboog AMOC. Saatavana:< http://www.aftereight.fi/hello/doc/Etsivatyo_Eurooppa.pdf >. Luettu 10.5.2018.

Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes 2016. Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 73–95.

Mäkinen, Noona 2017. Seniori Vamos – vanhusten kokemuksia etsivän vanhustyön vapaaehtoistoiminnasta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017120519915>>.

Niemelä, Anna-Liisa & Nikkilä, Aila 2009. Yksinäisenä omassa kodissaan. Teoksessa Engeström, Yrjö & Niemelä, Anna-Liisa & Nyman, Juha (toim.): Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. PS-kustannus. Juva. 135–162

Nosraty, Lily 2018. Successfull Aging Among the Oldest Old. University of Tampere, Faculty of Social Sciences. PDF-tiedosto. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0723-3>>. Luettu 10.1.2019.

Näslindh-Ylispangar, Anita 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Orvasto, Oskari 2014. Etsivän vanhustyön asiakkaana: kokemuksia Löytävä-hankeesta. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014112316349>>.

Pajala, Satu & Sihvonen, Sanna & Era, Pertti 2013. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 170–184.

Pikkarainen, Aila 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.): Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita. 87–109.

Pääkkö, Marjo 2018. Etsivä työ ja sen ohjeistus Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnassa. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201803293949>>.

Saari, Juho 2016a. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 9–29.

Saari, Juho 2016b. Yksinäisyystutkimuksen perusteet. Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 33–51.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. 2009–2012.

Saaristo, Liisa 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS-kustannus. 131–139.

Savikko, Niina & Huusko, Tiina & Pitkälä, Kaisu 2006. Ikääntyneiden elämänlaadun mittaamisen ongelmia. Teoksessa Huusko, Tiina & Pitkälä, Kaisu & Strandberg, Timo: Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke: tutkimusraportti 12: voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. 24–41.

Tiikkainen, Pirjo & Lyyra, Tiina-Mari 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.): Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita. 70–85.

Tiilikainen, Elisa 2016. Yksinäisyys ja elämäntilanne. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin Yliopisto. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisu 2016:4. Helsinki: Unigrafia. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-1054-1>>.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Luettu 15.05.2018.

Uotila, Hanna 2011. Vanhuus ja yksinäisyys: tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8553-4>>.

Vaarama, Marja 2017. Ikäihmisten elämänlaatu, syrjäytyminen ja palvelut. Syrjäytymisen ehkäisyn mestarikurssi. Kansaneläkelaitos 18.4.2017. Esitelmä. Saatavana osoitteessa: <http://www.promeq.fi/loader.aspx?id=b49d0d64-7749-4262-bf90-0d9977c46f0f>. Luettu 11.5.2018.

Vaarama, Marja & Luoma, Minna-Liisa & Ylönen, Lauri 2006. Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu. Teoksessa Kautto, Mikko (toim.): Suomalaisten Hyvinvointi. Helsinki: Stakes. 40–60, 104–133.

Vaarama, Marja & Mukkila, Susanna & Hannikainen-Ingman, Katri 2014a. 80-vuotta täyttäneiden elämänlaatu ja elinolot. Teoksessa Vaarama, Marja & Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura & Moisio, Pasi & Muuri, Anu (toim.): Suomalaisten Hyvinvointi. Helsinki: THL. 40–60.

Vaarama, Marja & Mukkila, Susanna & Hannikainen-Ingman, Katri 2014b. Suomalais-ten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, Marja & Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura & Moisio, Pasi & Muuri, Anu (toim.): Suomalais-ten Hyvinvointi. Helsinki: THL. 20–39.

Vaarama, Marja & Siljander, Eero & Luoma, Minna-Liisa & Meriläinen, Satu 2010. Suomalais-ten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.): Suomalais-ten Hyvinvointi. Helsinki: THL. 126–149.

Valli Ry n.d. Etsivän vanhustyön verkostokeskus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.valli.fi/etsivaen-vanhustyoen-verkostokeskus/>> Luettu 12.2.2019.

Vatula-Heikkinen, Ninni 2015. Etsivä vanhustyö: Ikäihmisen mahdollisuus löytää palveluiden piiriin. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201502041876>>.

Vesala, Heli 2018. Etsivän vanhustyön toimintamallin kehittäminen diakoniatyöhön. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018052710485>>.

Vilkko, Anne & Finne-Soveri, Harriet & Heinola, Reija 2010. Ikäihmisten palvelutarpeet ja saatu apu. Teoksessa Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.): Suomalais-ten hyvinvointi. Helsinki: THL. 44–59.

Vilkko, Anne & Suikkanen, Asko & Järvinen-Tassopoulos, Johanna 2010. Kotia paikantamassa. Lapin yliopistokustannus.

WHO 1998. Annotated Bibliography of the WHO Quality of Life Assessment Instrument WHOQOL. Department of Mental Health. World Health Organization. Saatavana osoitteessa: <<https://www.who.int/healthinfo/survey/WHOQOL-BIBLIOGRAPHY.pdf?ua=1/>> Luettu 10.5.2018.

Liite 1 Tutkimustiedote ja suostumuslomake

Kutsu haastatteluun

Hyvä MERO:n Etsivän vanhustyön asiakas,

Olemme Metropolia ammattikorkeakoulun vanhustyön tutkinnon geronomiopiskelijoita ja teemme opintojemme loppuvaiheeseen kuuluvaa opinnäytetyötä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, miten Etsivän vanhustyön asiakkaat ovat toiminnan kokeneet ja kuinka se on vaikuttanut juuri heidän elämäänsä.

Olemme kiinnostuneita Teidän kokemuksistanne ja toivomme, että saisimme haastatella Teitä. Kokemuksenne ovat meille arvokkaita ja tärkeitä.

Haastattelu on vapaamuotoinen keskustelu, joka voidaan käydä kotonanne tai muussa valitsemassanne rauhallisessa paikassa. Keskusteluun on hyvä varata aikaa noin puolitoista tuntia (1 h ja 30 min.). Keskustelu on luottamuksellinen ja haastatteluaineisto säilytetään huolellisesti ja se hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Huolehdimme siitä, että Teitä ei voida tunnistaa opinnäytetyöstä. Haastatteluaineistoa käsittelevät ainoastaan tämän opinnäytetyön tekijät. Nimeänne ei yhdistetä missään opinnäytetyön vaiheessa aineistoon.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte peruuttaa osallistumisenne missä vaiheessa tahansa ilman perusteluita. Tämä ei vaikuta millään tavalla kohteluunne tai mahdolliseen asiakassuhteeseen Etsivän vanhustyön kanssa, vaan asiakassuhteenne jatkuu kuten aikaisemminkin riippumatta siitä, osallistutteko haastatteluun vai ette.

Mikäli olette halukas osallistumaan haastatteluun, pyydämme Teitä ystävällisesti allekirjoittamaan liitteenä olevat suostumuslomakkeet. Teihin ollaan yhteydessä alkusyksyllä haastatteluajan sopimiseksi.

Lämpimin terveisin,

Maria Fernelius ja Katja Vallinkoski

Geronomiopiskelijät
Metropolia ammattikorkeakoulu



Maria Fernelius
Geronomiopiskelija (AMK)
Metropolia ammattikorkeakoulu
Sofianlehdonkatu 5 B, 00610 Helsinki
PL 4032, 00079 Metropolia



Katja Vallinkoski
Geronomiopiskelija (AMK)
Metropolia ammattikorkeakoulu
Sofianlehdonkatu 5 B, 00610 Helsinki
PL 4032, 00079 Metropolia

Lisätietoja antavat Etsivän vanhustyön taholta:

Päivi Kiuru, puh. 050 352 3035 ja Anneli Rissanen, puh. 050 413 8903.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii lehtori Anna Puustelli-Pitkänen Metropolia Ammattikorkeakoulusta.

Geronomi koulutuksen perustehtävänä on kouluttaa kokonaisvaltaisen vanhustyön osaajia, jotka tukevat hyvää ja osallistuvaa vanhenemista pääkaupunkiseudulla.

Geronomi edistää vanhojen ihmisten hyvinvointia, sosiaalista osallisuutta, terveyttä ja toimintakykyä. Geronomi huomioi vanhan ihmisen yksilöllisen elämänsä, perheen ja lähiyhteisön merkityksen sekä kokonaisvaltaiset voimavarat ja tuentarpeet erilaisissa elämäntilanteissa.
Metropolia 2016.

Haastattelusuostumus

Tämä haastattelusuostumus koskee Metropolia ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoiden Maria Ferneliuksen ja Katja Vallinkosken opinnäytetyötä MERO:n Etsivän vanhustyön vaikutuksista asiakkaan elämään.

Haastattelu on luottamuksellinen ja kerättävä aineisto säilytetään huolellisesti opinnäytetyön tekijöiden hallussa ja se hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Haastateltava ei ole tunnistettavissa opinnäytetyöstä. Haastateltavan nimeä ei yhdistetä missään tutkimuksen vaiheessa aineistoon. Haastatteluaineistoa käsittelevät ainoastaan tämän opinnäytetyön tekijät. Tiedän, että haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Suostumuksen voi peruuttaa milloin tahansa eikä tämä vaikuta kohteluuni tai Etsivän vanhustyön asiakkuuteeni nyt tai tulevaisuudessa.

Osallistun haastatteluun ja annan luvan haastatteluaineiston käyttöön Maria Ferneliuksen ja Katja Vallinkosken opinnäytetyössä.

Tätä suostumusta on tehty kaksi kappaletta, joista tämä jää haastatteluun osallistujalle ja toinen opinnäytetyön tekijöille.

Päiväys

Suostumuksen antajan allekirjoitus

Nimen selvennys

Liite 2 Haastattelun teemat ja runko

Haastattelun runko

Apukysymykset on kirjattu tähän lähinnä muistutukseksi haastattelijalle siitä, millaisia asioita olisi tarkoitus selvittää kuhunkin teemaan liittyen.

Taustatietoa ja tilanne asiakkuuden syntyessä

Jutellaan aluksi hieman teistä itsestänne / kertoisitteko aluksi hieman itsestänne?

1. Kuinka kauan olette asunut Helsingissä?
2. Onko teillä perhettä tai muita läheisiä ihmisiä?
3. Kuka/ketkä tukevat teitä arjessa?
4. Millaisia palveluita käytätte?
5. Miten saitte tietää etsivästä vanhustyöstä?
6. Millaiset syyt saivat teidät lähtemään mukaan?

Asiakkuuden laatu ja toiminnan vaikutuksia elämään

Nyt siirrymme keskustelemaan siitä, minkälaista etsivän vanhustyön (MERO) toiminta teidän kohdallanne on ja kuinka se on teidän elämäänne vaikuttanut.

7. Millaiseen toimintaan olette etsivän vanhustyön kautta osallistuneet?
8. Oletteko kokeneet, että olette saaneet tukea tai apua tilanteeseenne?
9. Millaisia muutoksia elämäänne on tullut etsivän vanhustyön myötä?
- vaikutuksia arjessa
10. Miten etsivän vanhustyön toiminta on vaikuttanut elämäntilanteeseen ja tyytyväisyyteen?
11. Miten paljon osallistutte muihin kuin etsivän vanhustyön kautta muodostuneisiin aktiviteetteihin/toimintaan?

Elämänlaatuun vaikuttavien osatekijöiden rooli

Keskustellaan vielä hetki siitä, mitä ajattelette tämänhetkisestä elämästäne.

12. Millaiseksi koette elämäne nyt?
 - huolia
 - hyviä asioita
13. Millaisena koette sosiaalisen elämäne tällä hetkellä?
 - kontakteja
 - ystäviä
 - sopivasti/liian vähän
14. Millaisena koette asuinympäristönne?
 - turvallisuus
 - viihtyvyys
 - esteitä
15. Millaisena pidätte terveydentilaanne?
 - rajoittaako
16. Miten pidätte huolta itsestänne?
 - liikunta
 - ravinto
 - uni
17. Miten voisitte itse vaikuttaa elämääne /hyvinvointiinne?
18. Miten etsivää vanhustyötä voisi kehittää tai parantaa?
 - mahdollisuudet vaikuttaa?
 - koetteko, että teitä kuunnellaan ja tulette kuulluksi?
19. Kun mietitte tulevaisuutta, niin mitä ajatuksia teille tulee?
 - mikä tärkeää
 - huolestuttaako jokin
 - odotuksia, toiveita