



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Sanna Särkijärvi, Tiina Turunen

Arjen ja kulttuurin merkitys kotihoidon asiakkaille, joiden elinpiirinä on ainoastaan oma koti

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi

Vanhustyö

Opinnäytetyö

08.04.2019

Tekijät Otsikko	Sanna Särkijärvi, Tiina Turunen Arjen ja kulttuurin merkitys kotihoidon asiakkaille, joiden elinpiirinä on oma koti
Sivumäärä Aika	33 sivua + 3 liitettä 8.4.2019
Tutkinto	Geronomi
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyö
Ohjaaja	Elisa Ollila, lehtori
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää minkälaisia merkityksiä kotihoidon asiakkaat löysivät omasta arjestaan ja kodistaan sekä miten kulttuuri oli ollut ja on edelleen läsnä heidän elämässään. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä työelämäyhteistyökumppanin tietoisuutta asiakkaiden arjesta sekä kiinnostuksen kohteista, jolloin opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää kehittämistyössä kohdentamalla oikeanlaisia tai kokonaan uudentyyppisiä palveluja niin kotihoidon kuin palvelukeskuksen asiakkaille. Opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppanina olivat Helsingin kaupungin alueellinen kotihoidon yksikkö ja palvelukeskus.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen periaatteita noudattaen ja sen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Tutkimuskysymyksillä haluttiin kuulla kotona asuvia ikäihmisiä, minkälaista heidän arkensa on, mitä koti heille merkitsee ja miten kulttuuri on läsnä nykyhetkessä. Lisäksi haluttiin selvittää mitä he haluaisivat tehdä omassa kodissaan, kun liikkuminen kodin ulkopuolella ilman saattajaa on käynyt haasteelliseksi.</p> <p>Tuloksista ilmeni, että kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä omaan arkeensa ja sen sujuvuuteen. Koti koettiin tärkeäksi ja rakkaaksi. Arki koostui päivittäin toistuvista omannäköisistä rutiineista, joita kotihoidon käynnit rytmittivät. Eläkkeelle siirtymisen jälkeen haastateltavat asiakkaat olivat olleet lukuisten erilaisten kulttuuripalvelujen aktiivisia käyttäjiä. Myös nykyisessä elämänvaiheessa haastateltavat saivat paljon iloa muun muassa musiikista ja toiveita esitettiin esimerkiksi lauluesitysten tuomisesta kotiin.</p> <p>Tämän opinnäytetyön johtopäätöksenä kotihoidon asiakkaiden arkeen voitaisiin lisätä erilaisia kulttuuripalveluja yksilöllisten mieltymysten mukaan. Kaikki haastatellut asiakkaat olivat harrastaneet elämänsä aikana kulttuuria eri muodoissaan ja kotiin tuotettuja kulttuuripalveluja oltiin valmiita kokeilemaan. Uusien palvelujen suunnittelussa kannattaa hyödyntää yhteiskehittelyä, jolloin kotihoidon henkilöstö ja ikäihmiset yhdessä saavat oman asiantuntijuutensa ja äänensä kuuluviin.</p>	
Avainsanat	ikäihminen, arki, koti ja kulttuuri

Authors Title	Sanna Särkijärvi, Tiina Turunen The Meaning of Everyday Life and Culture among Clients of Home Care Confined to their Homes.
Number of Pages Date	33 pages + 3 appendices April 2019
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Program	Elderly Care
Instructor	Elisa Ollila, Senior Lecturer
<p>The purpose of the thesis was to find out what kind of meanings the home care clients found in their everyday life and from their home, and how the culture had been and is still present in their lives. The aim of the thesis was to increase the awareness of the service provider about the everyday life and interests of the clients, thus enabling them to develop their activities by targeting the right kind or completely new types of services to the clients of the home care and service center. The service provider partner of the thesis was the City of Helsinki Regional Home Care Unit and Service Center.</p> <p>The thesis was carried out with the principles of qualitative research and its method of data collection was theme interviews. With the survey we wanted to find out the opinion of the clients on what their everyday life is like and what their home means to them. In addition, it was important to find out how culture is currently present and what they would like to do in their homes as moving outside the home without an escort has become challenging.</p> <p>The results showed that all the interviewees were satisfied with their own everyday life and its fluency. The home was considered important and loved. The everyday life consisted of daily routines that where home care visits were considered important. After retirement, the interviewed clients had been active users of a wide range of cultural activities. Currently, the interviewees also enjoyed music and they hoped to receive this kind of services at home.</p> <p>As a conclusion of this thesis, different cultural services could be added to the everyday life of the home care clients according to individual preferences. All the interviewed clients have had culture as a part of their life and they expressed the desire to receive similar experiences. When planning new services, it is worthwhile to take advantage of co-development, whereby home care staff and clients together utilize their expertise and get their voices heard.</p>	
Keywords	elderly, everyday life, home, culture

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Ikäihminen arjen keskellä	3
2.1	Tiedän paikan armahan	5
2.2	Vanheneminen on prosessi	6
3	Kulttuurista hyvinvointia	9
3.1	Kulttuurin tukeminen	10
3.2	Kulttuurihankkeet	11
3.3	Taidetta kaikille	12
3.4	Musiikin monikerroksellisuus	13
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	15
5	Opinnäytetyön toteutus	16
6	Arki haastateltavien elämässä	18
6.1	Kodin merkitys	18
6.2	Arjen monet kasvot	19
7	Kulttuuri haastateltavien elämässä	22
7.1	Musiikkia kaikilla aisteilla	23
7.2	Taide arjessa mukana	24
7.3	Matkustan ympäri maailmaa	25
8	Johtopäätökset ja pohdinta	27
8.1	Mitä matkan varrelta löytyi?	28
8.2	Kulttuurin merkityksiä	29
8.3	Opinnäytetyön eettisyys	31
8.4	Ennakkoluulottomasti huomiseen	32

Liitteet

Liite 1. Tiedote haastateltavalle

Liite 2. Tutkimussuostumus

Liite 3. Haastattelukysymykset

1 Johdanto

Väestön ikääntyminen luo kuntien sosiaali- ja terveyssektorille runsaasti säästöpaineita. Vuonna 2013 voimaan tulleen vanhuspalvelulain tarkoituksena on tukea ikäihmisten mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveystalvueluita sekä tukea heidän hyvinvointiaan ja terveyttään, mutta myös toimintakykyään ja auttaa selviytymään itsenäisesti (2012/980). Vanhuspalveluissa ympärivuorokautisesta laitoshoidosta on siirrytty yhä enemmän kotihoitoon. Kuntien vanhuspalveluiden strategioissa painotetaan kotihoidon kehittämistä niin, että suurin osa ikäihmisistä pystyisi asumaan elämänsä viimeiset vuodet turvallisesti omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. (THL 2018.) Ageing-in-place -filosofian mukaisesti myös heikentyneen toimintakyvyn kanssa on oltava mahdollisuus asua itselleen tutussa ja turvallisessa naapurustossa kotihoidon turvin niin kauan kuin on järkevää. Koti edustaa jatkuvuutta ja itsenäisyyttä sekä osallisuuden tunnetta yhteiskunnassa. (Barrett & Hale, & Gauld 2012; Lager 2015.) Koska eliniänodotteet jatkavat kasvuaan, käsityksemme ikääntymisestä tulevat muuttumaan (Heinilä 2014).

Suomessa yhteiskunnan rakenteet eivät tue ikäihmisten osallisuutta ja toimintakykyä myöhäisemmässä elämänvaiheessa (Hämäläinen 2013: 9). Ikäihmisten hiljalleen vaimeneva aktiivisuus, mielenkiinto ja osallistuminen yhteisiin asioihin tulisi ottaa paremmin huomioon kaikilla yhteiskunnan osa-alueilla (Wadensten 2003: 10). Monilla ikäihmisillä, joilla fyysinen toimintakyky on heikentynyt merkittävästi, on vähemmän mahdollisuuksia tuoda arkeensa itselleen sopivia tai mieluisia toimintoja, mikä taas voi johtaa tyhjyyden tunteeseen ja yksitoikkoiseen elämään (Granerud & Imingen & Eriksson 2017: 98). Ihmisten arki muuttuu erilaisten elämäntilanteiden myötä ja se muuntuu myös aikakauden mukaan. Meidän tulee miettiä, miten voisimme mahdollistaa kotihoidon piirissä olevien fyysisesti heikkokuntoisten ikäihmisten omannäköisen arjen toteutumisen omassa kodissaan.

Ikäihmisen äänen kuuleminen ja hänen omatoimisuutensa edistäminen lisää hyvinvointia sekä elämänlaatua ja samalla myös tuetaan ikääntyneen kotona asumista (Kivelä & Vaapio 2011: 21). Ikäihmisten voimavaroja ja toimintakykyä voidaan vahvistaa kuvataiteiden ja musiikin avulla. Terveyttä ja hyvinvointia tukevat sekä taiteen tekeminen, että elämyksiä kokevana katsojana oleminen. Iästä ja toimintakyvystä riippumatta taiteen tulisi olla kaikkien tavoitettavissa. Tärkeintä on, että

jokainen ikäihminen saisi itsenäisesti valita omannäköisensä tavan luoda taidetta ja kulttuuria. (Kivelä & Vaapio 2011: 104.)

Olemme toteuttaneet opinnäytetyömme yhteistyössä erään Helsingin kaupungin alueellisen kotihoidon yksikön ja palvelukeskuksen kanssa. Opinnäytetyömme noudattaa laadullisen tutkimuksen periaatteita ja aineistonkeruumenetelmäksi olemme valinneet teemahaastattelun. Olemme haastatelleet kotihoidon asiakkaita, joilla ei ole diagnosoitu etenevää muistisairautta ja joiden fyysinen toimintakyky on heikentynyt siinä määrin, että kodin ulkopuolella liikkuminen ilman auttajaa ei ole mahdollista. Olemme halunneet tuoda heidän äänensä kuuluviin ja selvittää miten heidän omannäköisensä arki toteutuu ja mitä koti heille merkitsee. Lisäksi olemme tuoneet esiin myös kulttuurin eri osa-alueita ja miten kulttuuri näkyy kotihoidon asiakkaiden jokapäiväisessä elämässä. Näin työelämäyhteistyökumppanimme tulevat saamaan ensiarvoisen tärkeää tietoa ikäihmisten yksilöllisestä arjesta sekä miten palveluita edelleen kehittämällä tuotettaisiin lisäarvoa asiakkaille.

2 Ikäihminen arjen keskellä

Hyvä arki ja mielekäs tekeminen ovat meille kaikille tärkeitä. Ikäihmisille tarkoitettujen palvelujen suunnittelussa, kehittämistyössä ja tuottamisessa ikäihmisten oma ääni jää valitettavan usein kuulematta. Liian harvoin hyödynnetään ikäihmisen omaa asiantuntijuutta ja viisautta. Ainoastaan ikäihminen itse tietää mitä hän haluaa, mitkä ovat hänen odotuksensa ja tarpeensa. Ikäihmisille on tärkeää kokea, että hänellä on merkitystä omassa elämässään ja hän ainutkertainen oma itsensä. (Näslindh-Ylispangar 2012: 12–16.) Ikäihmisillä on elämäkokemuksen myötä kertynyt selviytymiskeinoja ja sitä myötä heille on tullut viisautta ja elämäntaitoja. He osaavat soveltaa elämässään erilaisia oivalluksia ja käytäntöjä ja näin heillä on taitoa tehdä itselleen elämästään omannäköistä ja sopivaa niin, että se soljuu arjessa eteenpäin. Täten elämä on heille itselleen mielekästä. Omat asenteet ja tavoitteet toimia itselleen sopivin tavoin, vahvistavat ikäihmisten hyvinvointia. (Fried & Haarni 2017: 133–140.)

Jokainen ikäihminen on ainutlaatuinen ja jokaisen yksilöllisyys tulee hyväksyä, eli ikäihmisten omien arvojen, tarpeiden ja toiveiden kunnioittamisen tulisi näkyä heidän saamissaan hoidoissa ja palveluissa jokaisena päivänä, niin arkena kuin pyhänä. Yksilölliset ja persoonalliset ominaisuudet saattavat korostua ihmisen vanhetessa, jolloin mahdollisuudet oman yksilöllisen elämäntavan toteuttamiseen on hyvän arjen ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen kannalta erittäin tärkeää. (Kivelä & Vaapio 2011: 20–21.) Ikäihmisen hyvä arki on turvallista ja mielihyvää aikaansaavaa laadukasta elämää. Se pohjaa tunnistettavaan arjen kulttuuriin, jossa hän voi onnistuneesti käyttää omia voimavarojaan ja vahvistaa niitä (Routasalo & Toivonen & Rautiainen 2004). Ikäihmisillä on taitoa iloita pienistäkin arjen asioista. Pysähtyminen mukaviin hetkiin kannattaa aina. Mieleisten asioiden muistelu tuo voimaa tai valokuvan katselu piristää päivää. (Fågel & Heimonen 2018.)

Arki muodostuu käytännöllisistä toimista ja rutiineista, jotka yhdessä antavat meille sisältöä elämään (Haila 2011: 235). Sosiologi Minna Salmen mukaan arkielämä on itse asiassa syntynyt modernin yhteiskunnan myötä. Vasta palkkatyö on merkinnyt jakoa työhön ja vapaa-aikaan, arkeen ja ei-arkeen. Pidämme kotitöitä, opiskelua, työssäkäyntiä, liikennettä sekä ostoksilla käymistä itsestään selvinä ja jokapäiväisinä tapahtumina. (TYT/avoin yliopisto n.d.) Elisa Virkolan (2014) mukaan aikataulut, rytmit ja ennustettavuus ovat yhteydessä arjen käytänteisiin, joista muodostuu arjen kokonaisuus. Arkielämällä on toistava ja syklinen luonne, jossa päivittäiset rutiinit

muodostavat toimintamme rakenteen. Elämämme organisoituu säännöllisesti toistuvien rutiinien kautta päiviksi, viikoksi, kuukausiksi ja vuosiksi. Kutsumme arkea mieluusti harmaaksi, mutta toisaalta se antaa meille turvallisuuden tunteen, näin asioiden kuuluukin mennä. Arkipäivän rutiinit antavat meille tunteen autonomiasta ja arvokkuudesta, vapaudesta ja riippumattomuudesta (Virkola 2014: 163; Haila 2011: 235).

Arkielämän ja elämäntapojen muotoutumiseen ja sisältöön vaikuttaa tietysti ikä ja näin ollen syntymäkohortilla on suuri vaikutus siihen, minkälaisia merkityksiä vanhemmat sukupolvet antavat arjelle ja kodille. Jokainen sukupolvi käy läpi ainutkertaisen ajanjakson, johon liittyvät tietyt sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tapahtumat sekä muutokset. Yhteiskunnallisten muutosten mukana eri sukupolviin kuuluvat ihmiset kokevat vanhenemisen eri tavoin. (Vincent 2003: 40,41.) Yhteiskuntamme tarvitsee tällä hetkellä nykyistä enemmän tietoa ja ymmärrystä ikäihmisten arjesta ja terveydestä (Granerud & Imingen & Eriksson 2017: 98).

J.-P. Roos (1987) on luokitellut sukupolvet seuraavasti: ensimmäinen sukupolvi, sotien ja pulan sukupolvi, on kaikkein pisimmän ajanjakson sukupolvi ja sillä on myös paljon yhteistä seuraavan sukupolven kanssa. Siihen kuuluvat ovat syntyneet viime vuosisadan kahtena ensimmäisenä vuosikymmenenä. Toinen sukupolvi on jälleenrakennuksen ja nousun sukupolvi eli 1920- ja 1930-luvuilla syntyneet. He ovat nykyisen Suomen rakentajien sukupolvi, jota pidetään merkittävänä suomalaisena menestystarinana, koska he ovat kokeneet maassa tapahtuneen suuren sosiaalisen ja taloudellisen muutoksen. He olivat aktiivi-iässä sodan aikana ja heti sen jälkeen. Kolmas sukupolvi, joka tunnetaan suuren murroksen sukupolvena, syntyi 1940-luvulla. Heidän aktiivinen vaiheensa osui 1960-luvun molemmin puolin ja aineellinen hyvinvointi ulottui tuolloin jo tavallisen kansan keskuuteen. Rakennemuutos, palkkatyö ja maaltamuutto ovat heille yhteisiä sukupolvikokemuksia. Neljäs sukupolvi eli 1950- ja 1960-luvuilla syntyneet, tunnetaan myös lähiöiden sukupolvena. (Roos 1987: 53–56.)

Suomessa vallinnut patriarkaalinen työnjako oli toisen sukupolven edustajille asia, jota ei kyseenalaistettu. Lastenhoito, ruoanvalmistus, siivous, tiskaus ja ruokaostokset olivat äitien vastuulla työssäkäynnin lisäksi. Jos vapaa-aikaa liikenä, käytettiin se käsitöihin, sillä vaatteet ja kodin tekstiilit valmistettiin pitkälti itse, toiset enemmän tavan vuoksi (esimerkiksi kapioiden valmistus) kuin harrastusmielessä. 1960- ja 1970-luvuilla kotitalouksien koneistuminen, erityisesti jääkaapin ja pölynimurin yleistymisen, lisäsi

suomalaisten arkeen vapaa-aikaa. Arkielämää on siis pitkälti ohjannut kulloinkin käytössä ollut asumiseen, taloudenhoitoon ja vapaa-aikaan liittyvä teknologia. (Sappinen 2000: 234–237.)

2.1 Tiedän paikan armahan

Kotiympäristö kuvaa asujansa persoonaa ja identiteettiä (Rantakokko & Rantanen 2013: 542). Koti on henkilökohtainen paikka, jonka yksityisyyttä säädellään hyvinkin tarkkaan. Suomalaisen kodin ovi on yleensä visusti suljettuna ja siitä pääsevät sisään vain läheiset, sukulaiset sekä ystävät. (Huokuna 2011: 151,158.) Koti on ihmiselle paikka, jossa voi olla oma itsensä. Perin (2011) mukaan koti merkitsee turvaa ja samalla vapautta. Riekkinen-Tuovinen (2016) toteaa väitöstutkimuksessaan, että asuminen kokonaisuutena siihen mahdollisesti kuuluvine apuineen on tärkeä osa ikäihmisen arkea. Koti fyysisenä ympäristönä toteutuu jatkuvassa, tutussa, mutta samalla uudeksi muokkaavassa toiminnassa, missä asunnosta ja sen esineistä muovautuu elettyä sekä koettua tilaa (Vilkkonen & Suikkanen & Järvinen-Tassopoulos 2010:37). Ikäihmisen koti voi olla tarinoita omista ja perintönä saaduista esineistä, jotka synnyttävät muistoja ja sitä kautta merkityksiä (Huokuna 2011: 151).

Arkielämän tilallisen kehyksen luo koti ja usein myös kotikaupunki. Koti ja kaupunki ovat myös mielenrakenteita eli kaupunkilaiselle kaupunki voi olla kuin koti. (Karisto 1997: 37.) Tunneside asuinympäristöön voi olla hyvinkin voimakas (Virkola 2014: 166). Palaaminen tuttuun ympäristöön saattaa palauttaa mieleen muistoja. Jos ikäihminen jää tahtomattaan kotinsa seinien sisäpuolelle tulisi hänellä olla samoja mahdollisuuksia sujuvaan arkeen, sosiaalisiin suhteisiin ja kulttuuriseen elämään. Ikäihmistä tuetaan varmistamalla päivittäisten rutiinien toimivuus, sillä arjen askareiden tekeminen on tarpeellista ja tärkeää ajanvietettä. Myös puhelin on portti ulkomaailmaan. (Kurki 2008: 96–97.) Harrastukset usein johtavat jonkun luokse ja harrastetaan jonkun kanssa. Nämä tuovat elämään myös sosiaalisia merkityksiä. Myös kirjeen kirjoittaminen voi olla sosiaalista. (Hyypä 2013: 99.) Otammeko ikäihmisen yksilöllisesti muovautuneet sosiaaliset verkostot riittävästi huomioon? Ikäihmisellä voi olla hyvinkin laaja informaali eli epävirallinen sukulaisten, ystävien, tuttavien ja naapureiden muodostama verkosto ja formaali eli virallinen esimerkiksi kunnan vanhuspalvelujen ja kotihoidon työntekijöiden muodostama verkosto. (Marin & Hakonen 2003: 70.)

Sosiaalisille verkostoille luonteenomaista on, että ne eivät ole samanlaisia kaikille siihen kuuluville. Verkosto muodostuu kahden ihmisen välille ja molemmilla on odotuksia toistensa toimintaa kohtaan. Sosiaaliset normit, kulttuuriset arvot ja yhteiskunnalliset rakenteet vaikuttavat osapuolten odotuksiin, esimerkiksi lapset auttavat ikääntyneitä vanhempiaan, koska vanhemmat ovat aikoinaan huolehtineet heistä. Suomen laista poistettiin vuonna 1970 lasten velvollisuus huolehtia iäkkäistä vanhemmistaan, mutta suvun sisäiset vastuut saattavat näkyä yhä moraalisena velvoitteena. Erityisesti tyttäret ovat olleet huoltovastuussa iäkkäimmistä sukulaisistaan. (Marin & Hakonen 2003: 72–77.) Sosiaalinen verkosto kuvaa ikäihmisen vuorovaikutussuhteita toisiin ihmisiin ja samalla hänen sosiaalista identiteettiään. Laaja sosiaalinen verkosto antaa ikäihmiselle voimavaroja, mutta toisaalta se sisältää aina ristiriitoja ja jännitteitä, kun kyseessä ovat ihmissuhteet. Pitkäikäisyyden johdosta samaa sukupolvea edustavia ikätovereita menetetään, mutta uusia sukupolvia saavat jälkeläiset voivat taas vahvistaa ikäihmisen sosiaalista verkostoa. (Marin & Hakonen 2003: 78.)

2.2 Vanheneminen on prosessi

Ikäihminen on kohdannut elämänsä aikana monenlaisia vastoinkäymisiä, mutta toisaalta myös hyviä ja onnellisia kokemuksia on kertynyt pitkän elämän aikana. Elämäkokemus auttaa katsomaan maailmaa avarammin. Vanhenemisen myötä ymmärrys siitä, että elämä ei aina mene niin kuin suunnittelee, vahvistuu. (Fågel & Heimonen 2018.)

Vanhenemisen prosessi ei ole pelkästään sisäsyntyistä, yksilön oman tahdon varassa oleva asia, vaan se on sekä sosiaalisesti että yhteisöllisesti rakentuvaa (Karisto 1997: 9). Vanhuuden tärkein kehitystehtävä on eletyn elämän jäsentäminen ja oman elämän pohtiminen. Tunnettujen vanhenemisteorioiden pohjalta on hyvä peilata haastateltavien omaa suhdetta vanhenemiseen ja sen vaikutuksia arkeen ja kulttuuriin.

Kehityspsykologisiin teorioihin liittyy vahvasti näkemys yksilön kehityksestä prosessina, jonka edetessä muutosvaiheet seuraavat toistaan. Psykkisen kasvun ja kehityksen avulla yksilö saavuttaa syvemmän ymmärryksen omasta minästä ja ympäristöstään. Eriksonin (1982) esittämä kahdeksanvaiheinen psykososiaalinen teoria osoittaa vanhuuden yksilön psyykkisen kehityksen huippuna, ajanjaksona, jolloin yksilö

hyväksyy eletyn elämänsä ja sen rajallisuuden sekä löytää elämälleen laajempia merkityksiä. (Raitanen et al. 2004: 113–115.)

Irtaantumisteorian mukaan sosiaalinen sekä psykologinen vetäytyminen on välttämätöntä onnistuneen vanhenemisen kannalta. Ikääntyvät ihmiset jäävät vapaaehtoisesti pois keski-ikäisen rooleistaan, koska yhteiskunta odottaa heidän astuvan syrjään nuorempien sukupolvien tieltä. Jos irtaantumisprosessi on tasapainossa ja irtaantuminen on vapaaehtoista ja yksilön toivoma, on seurauksena tyytyväisyys ja hyvä vanheneminen. (Jyrkämä 2013: 293). Aktiivisuusteoria taas näkee ikäihmisen korvaavan entisiä sosiaalisia suhteitaan uusilla, esimerkiksi eläkkeelle jääminen antaa mahdollisuuden siirtyä vapaaehtoistyöhön, tai mihin tahansa muuhun toimintaan, mikä antaa tekijälleen tunteen tarpeellisuudesta sekä merkityksellisyydestä. (Erber 2011: 265).

Monissa vanhenemisteorioissa piiloviestinä on, että hyvä vanheneminen edellyttää aktiivisuutta (Wadensten 2003: 11). Ruotsalainen sosiologi Lars Tornstam (2005) haluaa kyseenalaistaa onnistuneen ja aktiivisen vanhenemisen teorial, joissa ikäihmisen oletetaan jatkavan elämäänsä samalla keski-ikäisen kaavalla, jonka mallina on länsimaalainen, valkoinen, keskiluokkainen, aktiivinen, tuottelias, tehokas, riippumaton, hyvinvoiva, terve sekä sosiaalisesti taitava yksilö. Gerotransendenssi sisältää minuuden ja sosiaalisten suhteiden uudelleenmäärittelyn ja uudenlaisen tavan ymmärtää eksistentiaalisia kysymyksiä. (Tornstam 2005: 281–283.) Miksi vain aktiivinen tai tuottelias vanheneminen olisi arvokasta? Ikäihminen voi kokea olevansa osa ympäröivää toimintaa, vaikka ei olisi sitä itse fyysisesti tekemässä. (Riekkinen-Tuovinen 2016: 26).

Baltes ja Baltes (1990) kehittivät sosiaaligerontologian piiriin kuuluvan SOC-mallin. Akronyymi muodostuu sanoista Selection, Optimization ja Compensation eli valinta, optimointi ja kompensatio. Teorian mukaan yksilön rajalliset voimavarat yhdistettynä toiminnan olosuhteisiin voivat rajoittaa toimintaan osallistumista. Ikäihminen valitsee itselleen sopivimmat toiminnot, joihin osallistuu ja tällä tavoin muokkaamalla ympäristöään sopeutuu itsessään ja ympäristössään tapahtuviin muutoksiin. (Lyyra & Pikkariainen & Tiikkainen 2007: 23.) Toimintakyky käsitteeseen kuuluu niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinenkin toimintakyky. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu juuri ne mitkä ovat ikäihmisen arjessa tärkeintä selviytymisen fyysisiä edellytyksiä. Psyykkisen toimintakykyyn kuuluu voimavarat, jolla ikäihminen selviytyy arjen haasteista sekä

kykyyn suunnitella elämänsä niin, että pystyy tekemään siihen liittyviä ratkaisuja. Ikäihmisen on tärkeää luottaa siihen, että hän selviytyy arjen tilanteista ja pystyy itse päättämään omista tekemisistään. Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyy ikäihmisen sosiaalinen verkosto, jonka hän muodostaa vuorovaikutuksena omassa yhteisössä. (THL 2015.)

3 Kulttuurista hyvinvointia

Voimme määritellä kulttuurin hyvinkin laajasti; kaikki sosiaalinen ja yhteiskunnallinen on kulttuuria. Kulttuuriin kuuluvat yhteiskunnassa vallitsevat normit, arvot, tieteet, taiteet, sekä kieli, tavat ja tottumukset; eli kaikki se, mikä erottaa inhimillisen muusta luonnosta. Hieman suppeammin käsitettynä kulttuuri voidaan ymmärtää sivilisaationa, asioina ja esineinä. Kulttuuri-ilmiöön sisältyy myös aistimaailma, ihmiset aistivat eri värejä yksilöllisesti ja kuulevat eri tavoin. Kulttuuri on myös sosiaalinen ilmiö. Ihminen voi valikoida itseään miellyttäviä tai tunteita herättäviä asioita saatavalla olevasta kulttuuritarjonnasta, hän voi rikastuttaa omaa kokemusmaailmaansa ja sivistää itseään. (Rauhala 2005: 12–17.)

Arjen kulttuurissa on kyse merkitysten järjestelmästä, jonka avulla yhteisön jäsenet luokittelevat toisiaan ja perustelevat omaa toimintaansa. Tässä kukaan ei ole puolueeton, vaan ihmiset arvioivat ja tulkitsevat koko ajan ympäristöään omista lähtökohdistaan. Kulttuurin avulla luodaan myönteistä minäkuvaa, myönteistä kulttuurista identiteettiä. (TYT/avoin yliopisto n.d.) Meistä tulee ihmisiä toimiessamme yhdessä muiden ihmisten kanssa, ihminen on kulttuurinsa tuote.

Kaikilla on oikeus osallistua kulttuuriin sekä yhteisön ja itsensä kehittämiseen ja jokaisella pitää olla mahdollisuus osallistua hyvinvointia tukeviin taide- ja kulttuuritoimintoihin, erityisesti niillä, joilla on vaikeuksia osallistua eri kulttuuripalveluiden toimintaan. Tulevien maakuntien on pystyttävä hankkimaan riittävästi rahoitusta taide- ja kulttuuritoimintoja varten. (OKM & STM 2018.)

Malmivirta (2017) tutki tieteellisiä artikkeleita kulttuurin vaikutuksista hyvinvointiin. Kulttuurilla oli yhteys ikäihmisten elämänhallintaan ja he elivät pidempään, kun saivat itsenäisesti tehdä asioita. Ikäihmiset, jotka osallistuivat tanssin, musiikin ja teatterin tyyppisiin aktiviteetteihin, oli tärkeintä, että taiteen muoto oli itselle mieluisaa. Aivojen eri alueet aktivoituvat soittamisen, tanssin ja laulun yhteydessä. Artikkeleissa tulikin ilmi, että tutkimusta tulisi lisätä taiteen ja hyvinvoinnin sekä taiteen ja aivoterveysten yhteyksistä. (Malmivirta 2017.)

Suomen kulttuurirahasto oli teettänyt kyselytutkimuksen suomalaisille liittyen kulttuuriin ja taiteisiin. Suosituimmat kulttuurimuodot olivat teatteri, elokuvat ja museot. Puolet suomalaisista olivat käyneet jossain elämänvaiheessa oopperassa. Naiset pitivät

etenkin teatterista ja taidenäyttelyistä. Pitkät matkat, seuran puute tai kalliit pääsymaksut koettiin haittaavina tekijöinä. Iäkkäimmät vastaajat kävivät museoissa, teattereissa ja taidenäyttelyissä nuorempia useammin. Suosituimmat kaikissa ikäryhmissä olivat television katsominen ja sanomalehtien lukeminen. Kansallisista klassikkotaiteilijoista olivat suosituimpia Sibelius, Waltari ja Edelfelt. (Suomen kulttuurirahasto n.d.)

3.1 Kulttuurin tukeminen

Helsingin kulttuurikeskuksen tekemän selvityksen mukaan hyväkuntoisille ikäihmisille on runsaasti taide- ja kulttuuripalveluita. Onkin aiheellista kysyä, tarjotaanko kaikille ikäihmisille yhdenvertaista mahdollisuutta taide- ja kulttuuripalvelujen saavuttamiseen. Avo- tai laitoshoidossa oleville ikäihmisille tarkoitettujen taide- ja kulttuuripalvelujen rahoitus on vähäistä. Selvityksessä todettiin myös, että aiheesta puuttuu tutkimuksia siitä, millaisia taide- ja kulttuuripalveluja kotihoidon piirissä olevat käyttäjät toivoisivat. Haasteena tutkimuksen tekoon on muistisairaiden suuri määrä palvelujen käyttäjänä. Ikäihmiset, jotka asuvat kotona runsaan kotihoidon palveluiden turvin, kulttuuriin osallistuminen tarvitsee tukitoimia ja kohdennettuja palveluita. Useiden tutkimusten mukaan kulttuuri- ja taidetoimintaan osallistuvien on todettu lisäävään toimintakykyä ja voimavaroja. (Rosenlöf 2016: 10–11.) Taide- ja kulttuuritoiminnasta vanhustyössä on saatu hyviä kokemuksia ja erilaisia kulttuurihankkeita on ollut runsain mitoin niin palvelutaloissa kuin hoitokodeissakin. Projektien lyhytaikaisuudesta johtuen ne harvoin juurtuvat osaksi arkea. Kehittämistyötä siis riittää vielä, jotta kulttuuritoiminta olisi osana kotihoidon tukipalveluja tai avopalveluita. (Liikanen 2011: 24.)

Helsingin kulttuurikeskus tukee taidetta ja kulttuuria vuosittain 17 miljoonalla eurolla. Ikäihmisen taide- ja kulttuuritoimen tukeminen avustuksin on vielä melko maltillista, vaikka ikääntyneiden määrä kasvaa koko ajan. Hoivakoteihin tai kotihoidon asiakkaille kulttuurikeskus ei osta tällä hetkellä taide- ja kulttuuripalveluita. Kulttuurikeskusten kulttuuritalojen tapahtumiin osallistuukin pääsääntöisesti hyväkuntoiset ja aktiiviset ikäihmiset. (Rosenlöf 2016: 14, 21.)

Liikanen (2003) totesi väitöskirjassaan, että taiteen ja kulttuurin liittäminen kotona asuville on hoitotyön ammattilaisten tehtävä. Tarvitaan uudenlaista ajattelua ja resursseja tämän mahdollistamiseksi. Tarvitaan myös vapaaehtoisia, omaisia ja

kansalaisjärjestöjen tukea toiminnan käynnistämiseksi. Tutkimuksen mukaan taide tarjontaa oli vain suurten juhlapyhien aikaan hoitokodeissa, kun toiveena olisi saada kulttuuri nivoutumaan osaksi arkea. Hoitoyksiköiden arjessa on taidetta. (Liikanen 2003: 56.)

3.2 Kulttuurihankkeet

Keski-Uudellamaalla on otettu mallia kulttuurin saavutettavuuteen Jyväskylässä 2017 toteutetusta Taide ulkoilee -tempauksesta. Järvenpään kaupungilla on museopalveluiden, Settlementi Louhelan ja Keski-Uudenmaan sote- kuntayhtymän Järvenpään alueen yhteinen pilottihanke nimeltään: Kulttuuri kyläilee. Hankkeen tavoitteena on lisätä kulttuurin saavutettavuutta kotona asuville ikäihmisille, edistää hyvinvointia ja tuottaa merkityksellisiä kokemuksia ja elämyksiä. Toiminta on asiakkaalle maksutonta. Hanke pilotoidaan helmi-toukokuussa 2019 Järvenpään alueen kotihoidon asiakkaiden kanssa. Myöhemmin se laajenee kaikille kotona asuville ikäihmisille. (Järvenpään kaupunki 2019.)

Keravalla on ollut käynnissä tammikuusta 2018 alkaen Osallistava museo – Hyvinvointia taiteesta -hanke, joka on Taide- ja Museokeskus Sinkan ja Keravan sosiaali- ja perhepalveluiden yhteinen ponnistus. Hankkeen aikana luodaan käytäntöjä, jotka mahdollistavat museon palvelujen hyödyntämisen myös kotona asuville ikäihmisille. Hanke auttaa juurruttamaan taidetoimintaa osaksi hoitotyön arkea. Tarjolla on esimerkiksi erilaisia virikepaketteja, joita voidaan tuoda museon seinien ulkopuolelle. (Taikusydän n.d.)

Pirkanmaalla otettiin ensimmäisenä Suomessa käyttöön malli, joka suosittelee kaikille kulttuuriin osallistumista vähintään sata minuuttia viikossa. Pirkanmaan alueellisessa kulttuurihyvinvointisuunnitelmassa on otettu huomioon laaja-alaisesti eri ikäiset, myös ikäihmiset niin kotona kuin laitoksissakin. Tavoitteena on kulttuuristen oikeuksien toteutuminen kaikille pirkanmaalaisille. (Saksala & Sirnö 2017.)

Tänään kotona – hankkeella (2018-2019) pyritään parantamaan taiteen saatavuutta kotona asuville ikäihmiselle. Kaupungeista Helsinki, Tampere ja Vaasa ovat mukana hankkeessa. Hankkeessa kokeillaan digitalisaation avulla uusia luovia ideoita. Hankkeessa on mukana sosiaali- ja terveystoimi, kulttuuri ja digipalvelut. Tavoitteena on parantaa ikäihmisten osallistumista kulttuurin pariin ja kulttuuritarjonnan

monimuotoisuuden lisääminen sekä ikäihmisten toiveiden ja tarpeiden kartoittaminen kulttuuriin liittyen. (Helsingin kaupunki 2017.)

ALLI-hanke on kulttuurisen seniori- ja vanhustyön verkostohanke, jossa on mukana kolmetoista kuntaa. Hankkeessa yhteistyötä tekevät kunnat, sosiaali- ja terveystoimi sekä kulttuuritoimi. Työryhmän yksi tavoite on selkeyttää hoito- ja palvelusuunnitelman kulttuuriin liittyvä kirjaaminen. (OMK 2018.)

3.3 Taidetta kaikille

Taiteella on monia tehtäviä, se haastaa luomaan uusia ajattelutapoja sekä muuttaa vallitsevia ajatuksia ja toimintoja. Taiteen funktiot yhteiskunnassa ovat eettisiä, kasvattavia, terapeutisia sekä terveyttä vahvistavia. Taide voi haastaa ihmisen moraalista ja normista poikkeavilla tavoilla. Taide on myös kulttuuriperintöä, se on jo muuttunut ja muuttuu edelleen. (Lehikoinen & Vanhanen 2017:8.) Taiteeseen voidaan ajatella kuuluvan hyvinkin erilaisia muotoja monine variaatioineen, kuten esimerkiksi musiikki, laulu, tanssi, käsityöt, elokuvat, kirjallisuus, visuaalinen ja esittävä taide. (Marmot ym. 2017: 19–20.)

Monipuolistunut taidetarjonta on tullut hiljalleen lähemmäs sosiaali- ja terveysalaa. Taidekokemus on kuitenkin jokaisella henkilökohtainen tuoden jokaiselle omat ulottuvuudet ja tunteet. Taiteella on niin fyysisiä, psyykkisiä kuin terveyttä parantaviakin vaikutuksia. Ikäihmisen ajatukset ja tunteet on otettava huomioon taidetta tehtäessä, etenkin, jos taidetta ajatellaan käytettävän hyvinvoinnin edistämiseen. Taiteen aukaistua jonkin tunnelukon se voi aiheuttaa ahdistusta ja epävarmuutta. Tämä on hyvä tiedostaa sekä huomioida suunniteltaessa taidelähtöisiä menetelmiä ikäihmisten parissa käytettäväksi. (Lehikoinen & Vanhanen 2017: 9–11.)

Taide tuottaa erilaisia elämyksiä ja kokemuksia ja sen kautta ikäihminen saa äänensä kuuluviin. Jokainen voi löytää oman tapansa olla luova. Taiteen välityksellä voidaan olla vuorovaikutuksessa. Taide voi kertoa ikäihmisen historiasta, eletystä elämästä, mutta myös hänen luovuudestaan ja voimavaroistaan. (Hohenthal-Antin 2006: 123–125.) Luovuus stimuloi mielikuvitusta ja kannustaa vuoropuheluun itsensä kanssa. Sitä voi pitää voimanlähteenä, joka auttaa meitä kohtaamaan ongelmiamme. Luovuus myös auttaa meitä pääsemään kosketuksiin omiin tunteisiimme, kuten ahdistukseen ja kipuun, mutta se voi myös rauhoittaa. Taiteesta voi olla apua myös sairauksista

paranemiseen. (Marmot ym. 2017: 19–20.) Esteettisyys on monelle tärkeä osa elämää. Se antaa arkeen mahdollisuuden kokea elämyksiä ja ajanvietettä tai se voi olla osalle myös harrastus. Omaan elämysmaailmaan uppoaa helposti ja arjen kiireet unohtuvat. Taiteen yhteydessä voi kokea esteettisyyttä. (Hyypä & Liikanen 2005: 107.)

3.4 Musiikin monikerroksellisuus

Musiikki on ollut ihmisten elämässä pitkään ja kaikkialla. Se on ollut esillä ja läsnäolevana taustamusiikkina kouluissa, häissä, hautajaisissa ja kotona. Viime vuosisadoilla on rakennettu upeita konserttisaleja, jonne ihmiset ovat tarkoituksella menneet kuulemaan ja katsomaan musiikkiesityksiä. Ennen televisiota monilla perheillä oli tapana kokoontua yhteen laulaen ja soittaen. Mikä saa ihmiset kuuntelemaan musiikkia ja käyttämään rahaa musiikin kuuntelemiseen? (Levitin 2010: 11–12.)

Eri tutkimusten mukaan jokainen halutessaan osaisi soittaa, laulaa ja tanssia ja näin ollen musiikkia pidetään ilmaisena kulttuuripääomana. Musiikilla on paljon sosiaalistavia vaikutuksia. Musiikki lisää luottamusta ja kanssakäymistä. (Hyypä 2013: 103.) Musiikilla on hyvin erilaisia vaikutuksia ihmisiin ja jokaisella on omanlaisensa yksilöllinen musiikkimakunsa. Musiikki eheyttää, mutta myös viihdyttää. Musiikkikappaleet herättävät mielikuvissa muistoja ja sitä kautta sisäistä keskustelua omien kokemusten kanssa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009: 207.) Musiikki voi herättää myös negatiivisia tunteita, mutta tunteita yhtä kaikki. Jokainen meistä kokee ja tuntee erilaisia elämyksiä yksilöllisesti. Jokin taulu ei miellytä tai musiikin kuuntelu tuntuu pitkästyttävältä. Toisia musiikki rauhoittaa, toisia taas ärsyttää sama musiikki. (Hyypä 2013: 101–103.)

Musiikki stimuloi aivojen eri osia hyvin monipuolisesti. Jokaisella aivojen alueella on musiikkiin liittyviä toimintoja ja myös hermoston eri alueilla käsitellään musiikin eri puolia. Musiikin kuunteleminen ja muisteleminen herättää aivoissa eri osa-alueita. Musiikki ohjaa tunteita ja luo meihin erilaisia tunnetiloja ja siten jokainen kokee sen erilaisena. Näihin vielä lisättynä jokaisen omat ajatukset, kokemukset sekä erilaiset muistot ja tunteet. Oman ripauksensa tuo vielä kuulo- ja näkösignaalit. (Levitin 2010: 14–15, 89–94.)

Musiikin vaikutuksia on paljon tutkittu niin aivojen suhteen kuin erilaisten sairauksien kuntoutukseen. Musiikin kuuntelulla on positiivisia vaikutuksia. Musiikki lisää muistin eri

toimintoja, kohottaa mielialaa ja keskittymiskyky paranee. Musiikilla on rauhoittavia elementtejä, mutta se myös kiihdyttää eri toimintoja. Stressitaso lievenee musiikkia kuuntelemalla sekä kognitiivinen suorituskyky paranee. Musiikilla on vaikutuksia monenlaisiin sairauksiin, kuten somaattisiin sairauksiin, Parkinsonin tautiin sekä aivoinfarktin saaneisiin. Tutkimuksissa ilmeni, että kävelyharjoituksissa musiikin tahtiin kävely parani. Myös musiikin tempolla ja musiikkilajilla on omat vaikutuksensa. Tutkimuksissa havaittiin myös mielialan ja elämänlaadun paraneminen. Musiikin kuuntelulla havaittiin kielellisen muistin sekä tarkkaavaisuuden paraneminen. Päivittäinen 20 minuutin toistuva musiikin kuuntelu voi parantaa kognitiivista toimintaa ja motoriikkaa. (Sihvonen & Leo & Särkämö & Soinila 2014.)

Hoitotyössä musiikki voi olla arkista laulamista yhdessä ikäihmisen kanssa. Usein musiikki saa unohdetut sanat palautettua mieleen ja luo tutun ja turvallisen ympäristön hoitotyössä. Joku nauttii pelkästä kuuntelusta, toinen taas taputtaa rytmia jaloilla, kolmas innostuu laulamaan tai hyräilemään mukana lapsuudesta tuttua kappaletta. Myös muistot herättävät keskustelujä. Kahdenkeskiset kohtaamiset hoitotyössä hoitajan ja asiakkaan välillä tapahtuvat sujuvasti arjen toimintojen lomassa. Tuttua laulua laulaessa suihkuun menokin koetaan miellyttävänä ja turvallisenä. Musiikki antaa mahdollisuudet monenlaiseen vuorovaikutukseen. Ei ainoastaan pyhinä, vaan myös arkisiin hetkiin arjen keskelle. (Tapiokoski 2018: 168–170.)

Miina Sillanpää Säätiön Muistaakseni Laulan -hankkeessa todettiin, että ei ole olemassa tutkimustietoa kotona asuvien erityisesti muistisairauden alkuvaiheessa olevien musiikin kuunteluun tai laulamisen vaikuttavuudesta hyvinvointiin. Muistisairaudet yleistyvät voimakkaasti ja juuri omaisten ja hoitajien avulla musiikkiaktiiviteettien toteutus voi olla keskeinen rooli tulevaisuudessa. Omaisten kokemus oli, että musiikkitoiminta paransi muistisairaana mielialaa, virkistivät sekä edisti kommunikaatiota. Tutkimuksessa todettiin, että musiikkitoiminnalla oli paljon positiivisia vaikutuksia muistisairaana mielialaan ja elämisen laatuun, mutta myös masennusta esiintyi vähemmän. Musiikki virkisti ja laulaminen kohotti mielialaa. Erilaiset musiikkikappaleet lisäsivät muistelua. (Särkämö ym. 2011: 9, 40.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää minkälaisia merkityksiä kotihoidon asiakkaat löytävät omasta arjestaan ja miten kulttuuri on ollut ja on edelleen läsnä heidän elämässään. Tavoitteena oli lisätä työelämäyhteistyökumppanimme tietoisuutta asiakkaiden arjesta sekä kiinnostuksen kohteista, jolloin he voivat kehittää toimintaansa kohdentamalla oikeanlaisia tai kokonaan uudentyyppeisiä palveluja niin kotihoidon kuin palvelukeskuksen asiakkaille. Hoitotyötä tehneenä olemme havainneet, että ikäihmiset pystyvät paljon enemmän tekemään itse, kun heille annetaan mahdollisuus ja aikaa toteuttaa asioita. Monilla on ollut harrastuksia taiteen sekä musiikin parissa ja kiinnostusta löytyy myös vanhempanakin. Työntekijöiden omia harrastuksia voisi hyödyntää yhdessä ikäihmisen kanssa tekemiseen.

Tutkimuskysymyksillä halusimme kuulla kotona asuvien ikäihmisten omaa ääntä, minkälainen heidän arkensa oli ja mitä koti heille merkitsi. Lisäksi halusimme selvittää mitä he haluaisivat tehdä omassa kodissaan, kun ulosmeneminen ei ole enää mahdollista. Kulttuuriin liittyvää kiinnostusta selvitimme, miten se oli ollut ikäihmisten arjessa mukana ja miten kulttuuri on läsnä nykyhetkessä.

1. Minkälainen on iäkkään kotihoidon asiakkaan omannäköinen arki kotona?
2. Miten kulttuuri on ollut heidän elämässään mukana ja miten se nykyhetkessä näyttäytyy?

5 Opinnäytetyön toteutus

Tutkimusluvan opinnäytetyötä varten haimme Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimelta Helsingin kaupungin tutkimuslupakäytäntöjen mukaisesti. Tutkimusluvan hakemuksen liitteeksi tuli tiedote haastateltavalle (ks. liite 1), suostumuslomake (ks. liite 2) ja hyväksytty opinnäytetyön suunnitelma. Tutkimusluvan saimme heinäkuussa 2018. Noudatimme opinnäytetyössämme hyvän tieteellisen tutkimuksen käytäntöjä. Noudatimme rehellisyyttä ja huolellisuutta tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. (Tenk 2012: 6.)

Opinnäytetyömme tutkimuskohteeksi rajasimme kotihoidon suomenkieliset asiakkaat, joilla ei ole diagnosoitu etenevää muistisairautta ja joiden fyysinen toimintakyky on heikentynyt siinä määrin, että kodin ulkopuolella liikkuminen ilman auttajaa ei ole mahdollista. Tämän rajauksen teimme työelämäyhteistyökumppanin toivomuksen mukaisesti. Teimme haastattelut yhteistyössä Helsingin kaupungin erään alueellisen kotihoidon yksikön tiimien kanssa. Lähipalvelualueiden tiimit olivat valinneet meille kriteerien perusteella kuusi haastateltavaa. Tiimit toimittivat valituille haastateltaville tiedotteen tulevista haastatteluista.

Haastattelut jaoinme niin, että molemmilla oli kolme haastateltavaa. Haastattelun alussa pyysimme kirjallisen suostumuksen haastatteluun osallistumiseen, jonka tuli olla riittävään tietoon perustuva vapaaehtoinen päätös. Tutkimussuostumuksesta oli tarkoitus ilmetä, mitä oli opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoite. Haastattelun alussa kertasimme tutkimuksen tarkoituksen ja kysyimme vielä erikseen luvan nauhoittaa haastattelut. Haastateltavilla oli oikeus perua tutkimussuostumus missä tahansa vaiheessa. Haastateltavilla tuli olla myös tieto siitä, että hänen vastauksensa eivät tule millään tavalla vaikuttamaan heidän jo saamiinsa palveluihin tai niiden laatuun.

Aineistonkeruun menetelmäksi valitsimme teemahaastattelun, koska tarkoituksenamme oli käydä läpi tietyt aiheet, kuten haastateltavan omat mielenkiinnon kohteet erityisesti kulttuuriin, musiikkiin ja kuvataiteisiin liittyen. Kysyimme (ks. liite 3) myös arjen ja kodin merkityksistä, mutta kysymysten järjestystä ja muotoilua vaihtelimme kunkin haastateltavan ja tilanteen edellyttämällä tavalla (Ruusuvuori & Tiittula, 2005: 11).

Haastattelujen jälkeen litteroimme aineiston mahdollisimman kattavasti ja tarkasti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006: 79). Jouduimme kahden haastateltavan

kohdalla jättämään osan aineistosta litteroimatta, koska ne sisälsivät liian henkilökohtaisia asioita ja ne eivät myöskään suoranaisesti liittyneet opinnäytetyöme teemoihin. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010: 14–15). Seuraava askel oli varsinaisen analyysin ensimmäinen vaihe eli aineiston järjestäminen teemoittain. Aloitimme alleviivaamalla haastattelujen paperikopioista eri väreihin tutkimuskysymyksiin liittyvät lauseet, jotka sitten siirsimme tekstinkäsittelyohjelmaan taulukkomuodossa. Taulukkoon kirjasimme ensin alkuperäisen ilmauksen, sen jälkeen pelkistetty ilmaus, sitten alaluokka ja viimeisenä pääluokka. Teemoittelun jälkeen luimme aineistoamme läpi yhä uudelleen samalla kuin teimme aineistosta omia tulkintoja ja muistiinpanoja. (Eskola 2010: 189–191.)

Aineiston analyysissä olemme pyrkineet realistiseen tarkastelutapaan, eli se, mitä ihmiset kertoivat jostakin, esimerkiksi omasta arjestaan, vastasi todellisuutta. Toisaalta kriittinen suhtautuminen vallitsevaan todellisuuteen toi analyysiin myös relativismin piirteitä, eli ihmisten itsensä antamat merkitykset asioille erilaisissa konteksteissa olivat hyvin keskeisessä asemassa. (Ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2006: 76–77.) Analyysissä pohdimme myös mitä puhuttiin, miten puhuttiin ja mitä jäi puhumatta. Pyrkimyksenämme on ollut ymmärtää aineistoa, jolloin sisällönanalyysi on induktiivista eli aineistolähtöistä. Meidän tehtävänäme oli keskusteluttaa sekä aineistoa että teoriaa ja lisäksi vielä omaa ajattelutyyliämme keskenään tarkastelemalla tutkimuskysymysten kannalta keskeisten seikkojen esiintymistä ja ilmentymistä.

6 Arki haastateltavien elämässä

Yleisesti ottaen koti koettiin tärkeäksi ja rakkaaksi paikaksi, jossa haastateltavat tekivät itse omaan elämäänsä ja arkeen liittyviä pieniä päätöksiä päivittäin. Vuorokausirytmien yksilöllisyys korostui huolimatta kotihoidon ennalta määritellyistä käynneistä ja samalla ne lisäsivät haastateltavien turvallisuudentunnetta ja osalla lievensivät koettua yksinäisyyttä. Ajalla oli hyvin vähän merkitystä, entiseen elämään kuuluneet työ ja lasten kasvattaminen sekä kodin askareista huolehtiminen oli nyt loppuun saatettu, enää ei ollut tarvetta mennä ja tulla. Haastateltavien arki oli kiireetöntä ja aamut alkoivat kahvinkeitolla.

6.1 Kodin merkitys

Kysyimme haastateltavilta suoraan, mitä koti heille merkitsee. Vastaukset olivat melko yksiselitteisiä; oma koti on rakas ja tärkein paikka maailmassa, koti on oma pesä ja oma kolo. Oman kodin vetovoima koettiin positiivisena asiana, ei ollut pakko enää lähteä minnekään. Kotona ollessa yksi koki aikansa käyvän pitkänomaiseksi, kun taas toinen ei tiennyt miten saisi sen riittämään, kun oli niin paljon kaikkea tekemistä, esimerkiksi ristisanatehtävien täyttäminen oli uusi harrastus, johon jäi hyvässä mielessä koukkuun. Kukaan haastateltavista ei kokenut suoranaista turvattomuutta, mutta ainakin yksi haastateltava kertoi kokevansa ajoittain yksinäisyyttä.

Suurin osa haastateltavista olivat asuneet monissa osoitteissa elämänsä aikana ja lapsuudenkoti, niin hyvässä kuin pahassa, säilyi muistoissa pitkään. Eräs haastateltava kertoi lähteneensä lapsuudenkodistaan jo alaikäisenä, koska kotona oli suorastaan ahdasta. Haastateltava muisteli lämmöllä sisaruksiaan, mutta ajan henki oli silloin sellainen, että päästäkseen elämässä eteenpäin, piti kotilieden lämpö jättää taakseen:

H4: Silloin piti heti löytää jotain työpaikkaa, koska silloin oli kotona paljon väkeä ja yks tupa vaan.

Sota-aikana ja varsinkin sen jälkeen kaikesta oli puutetta ja ihmiset pakkautuivat pieniin asuntoihin, koska muuta vaihtoehtoa ei ollut. Kaikki haastateltavamme olivat tyytyväisiä nykyiseen asuntoonsa, kukaan ei moittinut kotinsa varustetasoa, pikemminkin oltiin tyytyväisiä siihen, miten on voinut vaikkapa vaikuttaa tuleviin pintamateriaaleihin remontin aikana.

H3: Ensinnäkin tämä asunto, mää on tuntenut paljon iloa, tämä on hyvässä kunnossa, putkiremontti on tehty ja maksettu. Ympäristö on puistomainen ja sinne näkyy täältä

Kaksi vanhinta haastateltavaa asuivat pienehköissä yksiöissä, mutta heille se sopi hyvin, kaikki oli melkein käden ulottuvilla ja toimivaa. Kun on lapsuudesta asti tottunut vaatimattomiin oloihin, ei vanhanakaan välttämättä kaipaa ylimääräistä tilaa ympärilleen. Kauniista esineistä toki pidettiin, maljakot ja pitsiliinat mainittiin. Osa halusi sisustaa kotia itseään miellyttävillä esineillä tai valokuvilla, jotka toivat onnellisia muistoja mieleen.

6.2 Arjen monet kasvot

Ihmisten arki elää jatkuvassa muutoksessa erilaisten ajanjaksojen sekä elämäntilanteiden mukaan. Haastateltavien arkeen sukelsimme kysymällä heidän päivittäisistä rutiineistaan. Vuorokausirytmit olivat yksilöllisiä, mutta jokainen haastateltava koki vapauden tehdä itselleen mieluisia asioita juuri silloin kuin huvitti hyvin tärkeänä. Itsenäinen päätöksenteko, oman arkensa kapellimestarina olo, vaikkakin kotihoidon turvin, tuli esiin.

Yksi haastateltavista kertoi yksityiskohtaisemmin ja laveammin enemmän kotihoidon henkilökunnan käynneistä. Suurin osa kuittasi käynnit lyhyesti toteamalla esimerkiksi, että aamulla tulee lääkkeiden jako. Joillakin kotihoidon käynnit selvästi antoivat päiville rytmin ja rakenteen, mutta eräskin vaan totesi, että kotihoidon työntekijä tulee silloin kun heille paremmin sopii ja tähän on totta, eivät asiakkaat voi valita minuutilleen käyntien ajankohtaa.

H4: vuoroon petissä, vuoroon tuolissa, välillä jääkaapille

Tämä haastateltava totesi, että hän eli ihan oman aikataulunsa ja vuorokausirytmensä mukaisesti, viis siitä, miten käynnit oli ajoitettu. Yleisenä huomiona kerrottakoon, että kotihoidon käynnit lisäsivät haastateltavien turvallisuuden tunnetta ja samalla ylläpitivät sosiaalista toimintakykyä. Eräskin haastateltava oli tehnyt pienimuotoista omaa tutkimusta siitä, mistäpäin Suomea tai mistä maasta työntekijät olivat lähtöisin, sillä hän oli hyvin kotiseurakas ja oli kiinnostunut siitä, montako paljasjalkaista helsinkiläistä kuului henkilökunnan vahvuuteen.

Arjessa apuna ja tukena toimivat useimmiten omat lapset ja muut läheiset sukulaiset. Heiltä saatiin apua kauppa-asiointiin joko yhdessä käyden tai sitten kirjoitettiin ostoslista, jota myös kuuliaisesti noudatettiin. Lähiomaisten vierailuja odotettiin ja toivottiin, mutta oltiin myös ymmärtäväisiä eri elämäntilanteista johtuville kiireisille aikatauluille. Puhelimitse pidettiin yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin, eräs haastateltava kertoi kirjoittavansa kirjeitä, mikä lievitti yksinäisyyden tunnetta. Ystäviä vielä tavattiinkin, vaikka kerrat olivat osalla harventuneet paljonkin. Ne haastateltavat, joilla oli ollut sekä perhe että työ, kertoivat arjen olleen suurimmalta osin työtä ja lastenhoitoa.

Haastateltavien arkeen kuuluivat myös vuodenaikojen vaihtumisen ja sään seuraaminen. Ikkunasta katseltiin sisäpihan tapahtumia tai kadulla kulkevia ihmisiä. Parvekkeella viihdyttiin lämpimillä säillä, jollakulla lempipaikka löytyi sukulaisen lahjoittamasta korituolista parvekkeella, jonne oli mukava käpertyä ja vaikka ihan nukahtaakin.

H1: Nuorempi tytär ja vävy hommasi korituolin, joka on siellä parvekkeella ja kun on tämmönen ihana ilma ja lämmin ilma niin mä istun siellä välillä ja nukahtelenki

Nuorin haastateltava kasvatti parvekkeellaan mahdollisimman paljon erilaisia kukkia ja kasveja ja jopa puitakin. Toinen haastateltava puheli päivittäin huonekasveilleen ja oli vakuuttunut siitä, että ne tarvitsivat häntä ja hyötyivät hänen juttutuokioistaan. Viherpeukaloille kasveista huolehtiminen ja niiden kasvun seuraaminen lisää eittämättä mielen hyvinvointia ja tunnetta siitä, että on tarpeellinen.

Nuorinta ikäpolvea, lähiöiden sukupolvea edustava haastateltava oli ainoa, jolla oli halua ja innostusta hankkia älypuhelin. Hänellä oli myös etäkuntoutukseen tarkoitettu ipad, jonka avulla osallistui fysioterapeutin pitämiin ryhmä -ja yksilöharjoituksiin. Esteet oman älypuhelimien hankkimiseen olivat enemmän taloudellisia kuin esimerkiksi taitamattomuudesta johtuvia, vaikka haastateltava totesikin lopuksi, että hän tarvitsee rauhalliseen tahtiin etenevää opetusta älypuhelimien käyttöönnotossa.

Vanhimmat haastateltavamme olivat kaikki kokeneet sota-ajan ja sen mukanaan tuoman aineellisen niukkuuden. Kaikki kodin tekstiilit ja vaatteet joko kierrätettiin ja muokattiin uudelleen, ellei uutta kangasta ollut saatavilla. Sukat, lapaset, nutut ja villapöksyt kudottiin itse, virkkuutöitä syntyi liukuhihnalta. Piti siis olla näppärä käsistään, jos mieli kulkea kaupungilla siisteissä vaatteissa ja pitää lapset lämpimästi

puettuina. Käsitöitä yleensä olivat kaikille haastateltaville tuttuja ja osa vielä jatkoi virkkuutöiden tekemistä heikkenevästä näkökyvystä huolimatta. Nuorin haastateltava oli jo pikkutyttöä oppinut omalta isoäidiltään, miten ommellaan napinläpi. Vaatteiden ompelu oli ollut muillakin kuin sota-ajan eläneillä eräänlainen harrastuksen ja arjen saneleman pakon sekä velvollisuuden välimaastoon kuuluva ajanviete, sillä siinä on voinut kuitenkin käyttää omaa luovuuttaan liittyen materiaalien ja värien tai kuosien valintoihin. Eräs haastateltavista kertoi haaveilevansa nyt ompelukoneesta, koska nuorena oli tullut ommeltua paljon.

Lukeminen oli kaikille haastateltaville mieluinen ajanviete ja monet haastateltavista myös lukivat ainakin sanomalehtien otsikot ja ingressit joka päivä. Sanomalehtiin liittyi myös paikallisuus, Helsingin Sanomat oli monelle se kotikylän paikallislehti, joka piti lukea ja mielellään päivittäin. Helsingin Sanomien lisäksi luettiin aikakauslehtiä kuten Eeva. Muutama haastateltava luki vielä kirjoja, mutta kirjojen kanssa saattoi olla jo vaikeuksia fyysisen puolen kanssa, esimerkiksi asentoa piti vaihtaa jatkuvasti, tai kädet väsyivät liikaa, esteeksi saattoi muodostua myös uusien silmälasien hankkiminen. Äänikirjoja ei oltu kokeiltu. Kirjaston kotiinkantopalvelu oli tiedossa, osa haastateltavista myös hyödynsi palvelua. Kotimaisia kirjailijoita luettiin paljon, elämäkerrat ja muistelmat olivat monen lempilukemista.

Haastatteluissa jokaisella haastateltavalla nousi esiin television katsominen päivittäin. Yksi seurasi tiukasti päivittäin yhteiskunnallisia asioita sekä televisiosta että sanomalehdestä. Toinen kertoi seuraavansa australialaista kokkiohjelmia. Yhteistä näissä tapauksissa on tunne osallisuudesta. Eräs haastateltava kertoi katsovansa maailmaa television kautta.

H1: Mä luen ja katselen maailmaa television kautta, kuuntelen lauluja ja tätä tämmöstä

Television katsominen ei vaadi moitteetonta fyysistä toimintakykyä, vaan ikäihminen voi pelkän näkö- ja kuuloaistinsa avulla matkustaa minne vain. Televisiosta seurattiin kotimaisia elokuvia, niiden tuttu ja turvallinen maailmankuva ovat melkein kuin suora portti lapsuus- sekä nuoruusaikaan. Muisteluihin oli mukava uppoutua niin pitkäksi aikaa, kuin vain halusi.

7 Kulttuuri haastateltavien elämässä

Haastateltavat olivat harrastaneet monipuolisesti kulttuuria elämänsä aikana. Työikäisenä oltiin käyty mitä töiltä oli ehditty teattereissa, tansseissa, konserteissa, taidenäyttelyissä ja museoissa. Kulttuurista nauttiminen jatkui puolison ja ystävättärien kanssa eläkkeellä ollessa, jopa hieman aktiivisemmin kuin aikaisemmin.

Haastateltavat olivat pitäneet teatterissa käymisestä. Eräs haastateltava mainitsikin Vallilan kesäteatterin ja Kaupungin teatterin olleen lempipaikkoja, missä käytiin usein katsomassa näytelmiä. Osa haastateltavista asui teatterien lähellä, jolloin teattereihin oli helppo mennä. Haastateltavien kertoman mukaan teattereissa ei tullut enää käytyä, kun ei ole ystäviäkään, tai rollaattorin kanssa liikkuminen koetaan turhan kömpelöksi. Jo ulos meneminen asunnosta vaikeutti kulkua. Myös eläkkeen pienuus vaikutti asiaan ja ei ollut enää varaakaan käydä teattereissa. Eräs haastateltavista muisteli Tauno Paloa, edelleen äänestä kuului ihailu ja ehkä hieman ihastustakin. Hänen äitinsä oli ollut Tauno Palon äidin hyvä ystävätär ja kahvitteli usein yhdessä tämän kanssa, naapureita kun olivat.

H5: Kyllä niin ihana mies oli kyllä silloin vielä ihan vanhuuden päivänäki. Hän meni kotiin ja satuttiin joskus aina sinne Postikadulle niinku hän tuli Kansallisteatterista kotiin sitten voi ihana, ihana. Häntä katsottiin kuin aavetta. Kyllä kerta kaikkiaan oli niin ihana.

Elokuviissa käynti oli myös ollut mieluisa harrastus, varsinkin kansainväliset kuuluisien näyttelijöiden tähdittämät elokuvat piti käydä katsomassa ihan valkokankaalta. Tenhon elokuvateatteri Helsinginkadulla mainittiin yhtenä nuoruusaikojen suosikkipaikkana. Yksi haastateltavista kertoi toimittaneensa sota-aikaan pieniä kauppa-asioita vanhuksille ja sai siitä hyvän mielen lisäksi joskus jonkun kolikon, jolla sitten pääsi käymään Tenhon ”leffassa”.

7.1 Musiikkia kaikilla aisteilla

Suurin osa haastateltavista olivat kaikkiruokaisia musiikin suhteen. He kuuntelivat ihan tavallista musiikkia radiosta. Radio oli helppo laittaa päälle ja myös kanavan sai helposti vaihdettua itselle mieluisaksi. Monet pitivät sellaisesta musiikista, mitä olivat tottuneet jo nuoruudessa kuuntelemaan, kuten Tapio Rautavaaraa ja Laila Kinnusta. Jazz-musiikki jakoi haastateltavien mielipiteitä, osa tykkäsi jazzista, osa taas ei voinut sietää jazz-musiikkia. Tango mainittiin mieluisena musiikkina. Nuorin haastateltava mainitsi pop-musiikin, hän ehkä oli sitä jo tottunut enemmän kuuntelemaan, taas vanhempi ikäluokka ei pop-musiikkia edes maininnut haastatteluissa. Ruotsinkielistä musiikkia myös kuunneltiin, etenkin, jos itsekin oli ruotsinkielinen. Klassista musiikkia pidettiin rauhoittavana ja mieluisana musiikkina.

Osalla haastateltavilla oli laulunääntä, osalla taas omasta mielestään ei laulunääntä oltu suotu. Perheissä oli ollut laulunääntä, sisarusten ja vanhempien laulunäänistä kerrottiin, miten perheissä oli laulettu ja musiikkia kuunneltu. Lauluista oli kovasti tykätty, oli sitten laulunääntä tai ei. Jossain vaiheessa osa haastateltavista oli käynyt palvelukeskuksessa, kun kuntokin oli ollut parempi. Myös siellä musiikki nousi pidetyksi aiheeksi. Oopperassa ja laulukonserteissa oli käyty paljon ja usealta löytyi kausikortti Finlandiatataloon.

H6: Oon varmaan nähnyt kaikki (oopperat) paitsi nyt nää uusimmat

H3: Mulla on ollut kausikortteja Finlandiatataloon. Oopperaan ainakin 20-vuotta kausilippu. Oopperan musiikki, se musiikki oli aika kiva, tuli mentyä

Eräs haastateltava kertoikin, että kausikortti Finlandiatataloon oli kätevä, oli niin helppo mennä, eikä tarvinnut varata mitään lippuja etukäteen. Haastateltavat menisivät vieläkin mielellään, ellei kulkeminen sinne olisi hankalaa.

Pianomusiikista pidettiin ja jollain olisi ollut halukkuutta opetella muutama kappalekin oikein soittamaan. Joku taas olisi halunnut opetella kitaransoittoa, jos se olisi ollut mahdollista. Osa ei ollut soittanut mitään soitinta.

Tanssiminen nousi esiin parissa haastattelussa. Tanssiminen oli ollut nuorena aikuisena yksi lempiharrastuksista ja tansseissa saatettiin käydä jopa viikon jokaisena päivänä. Haastatteluissa muisteltiin esimerkiksi, miten valssin askeleita harjoiteltiin

yhdessä tyttöystävän kanssa kotitalon portaikossa. Yhdellä haastateltavalla olisi ollut vielä halua oppia tanssimaan paritansseja ”tanssii tätien kanssa” tyyppisesti, mutta terveys ei enää anna myöten. Kotona hyräiltiin tuttuja kappaleita ja tanssittiin itseksensä.

H5: Ihanaa! Mä oon ollu aika kova tyttö tanssimaan ja sitten ku oli hyviä poikia, jotka sitte hakivat tanssimaan ni mikäs siellä oli pyöriä lattialla!

H5: Olen vielä kiinnostunut tanssimisesta, mutta täällä kotona sitte yksikseni hyräilen ja tanssin

7.2 Taide arjessa mukana

Taidetta oli ollut monipuolisesti haastateltavien elämässä. Taidenäyttelyissä oli mielellään käyty, ihan jo lapsesta asti etenkin, jos oli asunut lähellä taidemuseoita. Haastateltavat muistelivat, miten ennen oli ollut kiertäviä taidekauppiaita tai lähellä oli pidetty taidenäyttelyitä, joista oli pystynyt ostamaan helposti tauluja. Taulut olivat kuuluneet osaksi sisustukseen ja vanhemmilta ja sukulaisilta oli paljon peritty tauluja. Esteettisyydestä ja kauneudesta kertoi se, että työhuonekin oli sisustettu mieleisillä koriste-esineillä.

Taide herätti haastateltavissa monenlaisia ja toisinaan jopa ristiriitaisia ajatuksia ja tunteita. Yksi haastateltavista ei ollut edes ehtinyt ajatellut taidetta, koska arkinen aherrus oli mennyt kaiken muun edelle. Taulut olivat herättäneet monenlaisia tunteita, etenkin jos taulu herätti muistoja sairastumisesta. Eräskin haastateltava oli kirjoittanut kiitoskirjeen taitelijalle tunteita herättävästä taulusta. Taidekirjoja oli luettu, etenkin taiteilijoiden elämäkerrat olivat kiinnostaneet, kuten Vincent Van Goghin elämäntarina. Eräs haastateltava olisi halunnut pitää taidenäyttelyn kotonaan, jos se olisi ollut mahdollista. Seinille olisi voinut laittaa esille nättejä tauluja.

Itse oli myös maalattu tauluja ja harrastettu taidetta. Eräs haastateltava oli taidenäyttelyitäkin pitänyt. Hän myös kertoi taiteen tekemisestä, miten maalaus voi syntyä nopeasti, mutta toisaalta siihen saattoi mennä pitkiäkin aikoja. Haastateltava olisi vieläkin maalannut tauluja, jos sairaus ei olisi estänyt häntä.

H6: joku voi syntyä ihan niinku parissa tunnissa ja sit joku voi viedä niinku viikkotolkulla. Et se on niinku just jo sen jättää kesken, niin sitten on taas mentävä sinne niinku sisälle

Öljyväreillä maalaamiseen menee aikaa ja sitä pystyy vielä moneen kertaan muokkaille. Akvarelleilla eli vesiväreillä onnistuu nopeasti tekemään työn. Vesivärit on helppo ottaa esille ja niillä pystyy nopeasti maalaamaan

H6: oon mä niinku kokeillu kaikkee, mut toi öljy on siitä hyvä et sitä pystyy, niinku korjailee ja sit sen voi jättää kesken. Niinku akvarellit tarttee niinku esimerkis sutasta sillee hirveen nopeesti et siihen ei oikeen niinku joku tulee häiritsee, ni se on sit niinku pilalla.

H3: Mä voisin vesiväreillä maalata, suunnitella ja laittaa vähän epämääräisiä näköisiä kuvia ja värejä siinä käyttää

Eräs haastateltavista kertoi, että ei oikein osaa askarrella ja ei ole kiinnostustakaan, joku taas oli innostunut askartelemista

H3: Se oli kyllä semmonen ahaa-elämys, siellä se terapeutti oli ottanut erilaisia kuvia siihen pöydälle ja oli niitä leikellyt kuvia, niistä sai sitten tehdä jotain. Se kyllä innosti mua

Kuntoutusjaksolla ollessaan hän oli kokeillut ihan uusia asioita ja kertoikin, että vanhallakin iällä voi vielä oppia lisää.

7.3 Matkustan ympäri maailmaa

Matkailu nousi ohi teemojen. Eläkkeellä matkailtiin puolison, ystävien ja sukulaisten kanssa. Matkailu koettiin hyvin positiivisena ja aiheesta kerrottiin mielellään ja vuolaasti. Maailmaa oli nähty vähän joka puolelta, kuten eräs haastateltava totesi. Vieläkin olisi ollut ehkä innostusta ja haluja matkustella, mutta fyysisen toimintakyvyn heikennyttyä se ei enää olisi mahdollista. Myös taloudelliset tilanteet saattoivat olla esteenä matkustaa haluttuihin kohteisiin. Kotimaan matkailu oli tuttua, monilla oli ollut kesämökki pääkaupunkiseudun ulkopuolella. Pohjoismaista Ruotsi ja Norja olivat suosittuja, osalla oli näissä maissa sukulaisia, joiden luona vierailtiin säännöllisesti. Eräs haastateltava kertoi, miten näissä maissa suomalaiset työntekijät olivat suosittuja, heitä pidettiin ahkerina ja hyvän työmoraalin omaavina työntekijöinä.

Eri puolilla Eurooppaa oli paljon matkusteltu. Välimeren maat olivat suosittuja kohteita matkustaa, etenkin Kreikka ja sen upea saaristo. Euroopan kaupungeista mainittiin Lontoo ja Pariisi. Kaukaisimmat matkakohteet olivat Amerikka, Alaska ja Kiina. Myös Australiassa asti oltiin matkusteltu ja se koettiin isoksi ja kuumaksi maaksi. Matkojen

järjestäjinä toimivat esimerkiksi erilaiset seurat, myös rengasmatkoja oli kokeiltu. Nämä koettiin turvalliseksi tavaksi matkustaa ja samalla oli myös seuraa.

8 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, minkälaista kotihoidon asiakkaan arki ja arjen kulttuuri on, kun hän ei enää pääse itsenäisesti liikkumaan oman kodin ulkopuolella ja elinpiiri on kapeutunut oman kodin seinien sisäpuolelle. Tarkastelimme, minkälaisia merkityksiä asiakkaat antoivat nykyiselle kodilleen ja miten kulttuuri on ollut läsnä heidän arjessaan.

Haastateltavat olivat kaikki naisia, joten miesnäkökulma puuttuu meidän opinnäytetyöstämme. Kertoisivatko miehet yhtä avoimesti elämästään ja olisivatko he yhtä kulttuuriorientoituneita kuin naiset. Haastatteluissa olisi voinut tulle esille miehisempiä harrastuksia ja ehkä käsitöihin liittyvää ei olisi mainittu niin paljoa. Arki olisi kuitenkin ollut hyvin samanlaista, kun elinpiiri kapeutuu seinien sisälle ja ei enää samalla tavalla pääse ulos. Arkeen olisi sisältynyt elämän perustoiminnot, kuten syöminen, mutta myös television katselu, radion kuunteleminen ja lehden lukeminen.

Kaikki haastateltavat asuivat pääkaupungissa, joten vastaukset olisivat saattaneet olla erilaisia, jos he asuisivat pienemmällä paikkakunnalla. Kulttuuriharrastuksiin saattaisi olla pitkä matka ja tarjontakin olisi hyvin pienimuotoista. Helsingissä asuvilla on hyvät kulkuyhteydet kulttuuripaikkoihin ja on helppo mennä lähelle erilaisiin kulttuurierilaisiin. Kulttuuritarjonta on laajentunut vuosien saatossa ja valikoimaa on runsaasti.

Haastateltavat kertoivat hyvin avoimesti elämästään, mikä oli aika yllättävää ottaen huomioon, että tapasimme heidät vain sen yhden ainoan kerran. Heillä oli aikaa jakaa tarinaansa, koska olimme aidosti kiinnostuneita heidän elämästään. Haastattelua tehdessä huomasimme, kuinka vaikeaa oli löytää jokaisen haastateltavan kohdalla omanlaisensa rytmi, eli milloin kuunnella hetki hiljaa tai kysyä uudestaan samasta asiasta, mutta eri sanoin, jolloin ehkä olisi tullut vielä jotain lisää. Myös sanattomalla viestinnällä oli merkitystä. Jotkut haastateltavista motivoituvat puhumaan lisää, kun nyökytteli tai nojautui hieman haastateltavaa kohti osoittaen näin kiinnostusta ja ymmärrystä. Aiheet menivät välillä valitsemiemme teemojen ohi, mutta emme keskeyttäneet haastateltavia, koska harhailun kautta oli mahdollista löytää jotain uutta. Teemojen ulkopuolelta nousivat esiin sosiaaliset suhteet, erityisesti perhesuhteet ja omat lapset koettiin hyvin tärkeiksi ja suuriksi voimavaroiksi arjessa. Myös matkailu nousi teemojen ohi ja haastateltavat olivat matkustelleet niin Euroopassa kuin

kauempanakin. Kaikki haastateltavat muistelivat innokkaasti matkailua ja kokemuksia oli monenlaista, pääsääntöisesti positiivista.

8.1 Mitä matkan varrelta löytyi?

Jokainen kokee kodin omalla tavallaan. Tulosten perusteella koti kuvasti haastateltavien persoonaa sekä identiteettiä. (Virkola 2014: 163; Haila 2011: 235). Jätimme kuitenkin tutkimuseettisistä syistä kotien yksityiskohtaisen kuvailun pois kokonaan. Sukupolvien välillä oli huomattavissa eroja, vanhimmat olivat muokanneet kotinsa kompaktiin yksiöön, jossa sänky, pöytä sekä televisio ja radio olivat keskipisteenä eli ikäihminen pyrkii sopeuttamaan omaa toimintaansa valikoinnin, optimoinnin ja kompensoinnin (SOC) avulla. Yksilö pyrkii aina sopeuttamaan ympäristöönsä yhteensopivaksi omien toiminnanvajeidensa kanssa. Kun liikkuminen käy työlääksi kipujen tai haurauden vuoksi on täysin perusteltua sekä järkevää asetella huonekalut ja tarpeelliset esineet käden ulottuville. Toisaalta juuri tällainen elinpiirin kapeutuminen neljän seinän sisälle on yhteiskunnassamme ei-toivottua, mutta elämän loppupäässä ikäihmisen omia toiveita tulee kunnioittaa. Haastateltavat kertoivat, miten hankalaa oli lähteä ulos. Pimeä eteinen, portaat, apuvälineiden kanssa oli hankala liikkua yksin. Haastateltavien ei ollut yksin mahdollista päästä ulos vaan siihen tarvittiin ystäviä ja sukulaisia avuksi.

Mielekkään arjen toteutuminen omassa kodissa vahvisti haastateltavien itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden tunnetta. ”Oma tupa, oma lupa” kuvaa hyvin haastateltavien kokemusta. Vaikka apua saatiin ja vastaanotettiin niin virallisilta kuin epävirallisiltakin tahoilta, päätäntävalta omiin asioihin säilyi haastateltavilla itsellään. Sosiaalisten verkostojen merkitys oli suuri psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn säilyttämiseksi. Omat lapset, yleisimmin tyttäret tai sitten miniät, olivat arjen auttajatahoista tärkeimmät. (Marin & Hakonen 2003: 72–77.)

Haastateltavien harrastamat toiminnot omassa kodissaan kuulostivat aluksi kovin pienimuotoiselta, mutta lähempi tarkastelu osoitti itse asiassa, että aktiivisuusteoria tukee heidän toimintamalliaan. Mikä tahansa toiminto, kuten esimerkiksi viherkasvien kasvatusta omalla parvekkeella tai sisällä antoi tekijöilleen tunteen tarpeellisuudesta sekä merkityksellisyydestä. Parveke oli myös portti ulkomaailmaan ja sieltä käsin pystyi aistimaan vuoden ajan vaihtelut ja nauttimaan kesäisistä säistä.

Kotikaupunki eli Helsinki oli varsinkin eräälle vanhimman sukupolven edustajalle äärimmäisen tärkeä, hänen muisteluissaan vilisevät tutut kadunnimet toivat vuosikymmenten takaisen pääkaupungin elävästi mieleen. Omiin muistoihin haluttiin uppoutua. Ikäihmisen muistelu ei ole koskaan merkityksetöntä ihmiselle itselleen, vaan hän aktiivisesti kokoaa elämänsä tarinaa rakentaen sitä ehyeksi. Tornstamin (2005) mukaan menneen elämän läpikäyminen suruineen ja iloineen antoivat eväitä minuuden ja sosiaalisten suhteiden uudelleenmäärittelyyn.

8.2 Kulttuurin merkityksiä

Koti ja työ olivat vieneet haastateltavien vapaa-ajan, mutta eläkkeellä ollessa oli ehditty harrastamaan. Haastateltavat olivat käyneet erilaisissa kulttuuritilaisuuksissa ja musiikkiesityksissä perheen ja ystävien kanssa. Erilaisista musiikkielämykset kuuluivat elämään ja Finlandiatalon musiikkiesitykset sekä Ooppera olivat kovin pidettyjä paikkoja. Teatterissa käyminen oli ollut myös yksi lempiharrastus eläkkeellä oloaikana. Malmivaaran (2017) tutkimuksista ilmenekin, että kulttuurilla on yhteys ikäihmisten elämänhallintaan. Juuri se on tärkeintä, että kulttuurin harrastaminen on itselleen mieluisaa. Suomen kulttuurirahaston kyselyn mukaan suosituimmat kulttuurimuodot olivat teatteri ja ooppera, kuten myös haastateltavien vastauksissa kävi ilmi. Usealla haastateltavilla oli ollut kausikortti ja sen kanssa oli helppo mennä kulttuuritilaisuuksiin, kuten eräs haastateltava kertoikin. Helsingissä on monipuolinen kulttuuritarjonta ja on mahdollista löytää mieluinen kulttuurimuoto.

Kulttuuri varmasti kiinnostaisi myös kotiin tuotettuna ja etäteknologian keinoin tämäkin on mahdollista. Tänään kotona -hankkeen (2018-2019) tavoitteena onkin toteuttaa etäteknologian avulla kulttuuriaiheita kotona asuville ikäihmisille. Hankkeeseen on lähtenyt kattavasti mukaan Helsingin alueen eri toimijoita. Yhteinen suunta ja yhteiset tavoitteet mahdollistavat ikäihmisille monipuolisen ja runsaan kulttuuritarjonnan. Tässä hankkeessa on huomioitu kotona asuvat ja varsinkin he, jotka eivät pääse itse kulttuuritarjonnan pariin. Näin myös kotona asuvien ikäihmisten omat harrastukset voivat edelleen jatkua ja he voivat omassa kodissaan nauttia kulttuurin eri muodoista.

Kivelä & Vaapion (2011) mukaan olisi tärkeää, että ikäihminen saisi valita omanlaisensa taiteen muodon ja juuri kuvataiteen ja musiikin avulla voi vahvistaa ikäihmisen voimavaroja ja näiden avulla antaa merkityksiä omannäköiseen elämään.

Haastateltavat olivat harrastaneet monipuolisesti kulttuuria ja taiteita elämässään. He myös mielellään muistelivat, miten he olivat perheen ja ystävien kanssa käyneet erilaisissa kulttuuritilaisuuksissa. Jo lapsuuskodissa asuessa he olivat käyneet taidenäyttelyissä, mutta myös työelämässä ja eläkkeellä ollessa. Työelämän aikana työhuone oli sisustettu kauniiksi, oli pidetty kauniista esineistä ja tauluista.

Useiden tutkimusten mukaan taiteella on merkityksestä hyvinvointiin ja siten ammentaa omaan elämään muistoja ja tunteita. Taide myös tuottaa erilaisia tunne-elämyksiä. Taide on ollut tärkeässä asemassa haastateltavien elämässä ja edelleen se koettiin tärkeäksi osaksi elämää. Kotona olevat esineet toivat muistoja eletystä elämästä (Hohenthal-Antin 2006.) Taiteesta kertoessaan haastateltavat muistelivat hyvin henkilökohtaisiakin asioita ja juuri siitä syystä oli nähtävillä, miten tärkeässä asemassa taide oli ollut.

Musiikilla on myös hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia. Musiikin vaikutusta aivojen osiin on tutkittu paljon. Musiikki stimuloi, luo tunnetiloja herättäen muistoja sekä kohottaa mielialaa (Levitin 2010; Sihvonen ym. 2014.) Haastateltavat kuuntelivat musiikkia hyvin monipuolisesti ja edelleen radiosta tai televisiosta oli helppo laittaa mieleistään musiikkia soimaan. Lauluista pidettiin kovasti ja jopa yhä edelleen hyräiltiin tuttuja kappaleita. Etenkin vanhan ajan musiikista pidettiin mieleisenä. Erilaiset musiikkiesitykset oli koettu viihdyttäväksi.

Kysyimme haastateltavilta minkälaista kulttuuri- tai taidetarjontaa he haluaisivat kotiin. Tähän saimme hyvin erilaisia vastauksia. Kauniista taideteoksista pidettiin hyvin paljon. Eräs haastateltava olisi halunnut kotona pitää taidenäyttelyn ja ripustaa kotinsa seinille kauniita tauluja. Hän olisi myös halunnut sellaisen palvelun kotiin, että olisi voinut valita kauniita maljakoita tai pitsiliinoja kotiinsa. Yksi haastateltavista oli tottunut kutsumaan ystäviä kylään ja hän kertoikin, että vieraat olisivat jo sen verran huonokuntoisia, jos hän pyytäisi heitä kotiinsa taidetta katsomaan. Myös vointi alkaa olemaan sellainen, ettei enää itse pysty mitään järjestämään tai leipomaan etukäteen. Myös musiikin suhteen hän oli sitä mieltä, että ei ole niin laajaa kokoelmaa tai kunnan laitteita, että kutsuisi asiantuntijoita ja musiikkiystäviänsä kotiinsa. Pianon ja kitaran soittamiseen haastateltavilla olisi ollut halukkuutta oppia soittamaan.

Haastateltavat avasivat meille ovensa omiin koteihinsa ja saimme nähdä ja kuulla kiinnostavia tarinoita niin taiteen maailmasta kuin menneisyydestä. Tästä myös heräsi

ajatus, että aina ei tarvitse olla tekemistä, vaan se antaa itsessään jo paljon, kun ikäihmiset saavat kertoa omia tarinoitaan, muistella erilaisia asioita ja näyttää konkreettisesti, mikä on esineen tarina. Kuten eräs sanoikin haastattelun lopussa, että näitä voisi vaikka sataan kertaan kertoa, tästä saa niin paljon itsekkin ja tunne oli kyllä molemminpuolinen. Myös haastattelijoina saimme kuulla hienoja tarinoita haastateltavien elämästä ja tarinoita esineiden takaa.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyöntekijöinä meitä sitoo salassapitovelvollisuus (Sarvimäki 2006: 11). Emme siis mainitse, millä alueella olemme haastattelut tehneet, jotta ei ole mahdollisuutta tunnistaa heitä tästä opinnäytetyöstä. Opinnäytetyössämme olemme huomioineet, että haastateltavien anonymiteetti ja tietosuoja eivät ole olleet vaarassa missään kohtaa raportoidessamme opinnäytetyötä. Emme keränneet tutkittavien tietoja missään vaiheessa. Haastattelujen tallenteet säilytimme kotonamme lukolisessa kaapissa ja litteroimme ne viivyttämättä, jonka jälkeen poistimme kaikki tallenteet. Kirjalliset muistiinpanot niin ikään säilytimme kotona ja hävitimme ne haastattelujen analysoinnin jälkeen. Opinnäytetyössämme emme tarvinneet eettistä ennakkoarviointia, sillä olimme rajanneet haavoittuvimman ryhmän eli muistisairaat opinnäytetyömme ulkopuolelle. Halusimme näin varmistaa, että jokainen haastatteluun suostumuksensa antava oli varmasti ymmärtänyt opinnäytetyömme aiheen, tarkoituksen ja tavoitteen.

Haastateltavamme olivat kaikki yksin asuvia naisia. Iältään haastateltavat olivat 65–92-vuotiaita, eli kolmen eri sukupolven edustajia. Haastattelujen keskimääräinen kesto oli noin 60 minuuttia, sillä keskittymistä vaativa pitkä keskustelu vieraan ihmisen kanssa vie jo itsessään paljon voimia.

Haastattelijana otimme huomioon ikäihmisen toimintakyvyn tai huonon kuulon. Asetuimme istumaan siten, että haastateltavien oli helppo olla haastateltavana tai istuimme kasvokkain ottaen huomioon mahdollisen haastateltavan huonon kuulon. Haastatteluun varasimme reilusti aikaa, koska ikäihmisen vastaamiseen saattaa mennä aikaa. Haastattelun sujumiseen auttoi tuttu ympäristö ja teimme haastattelut kotihoidon asiakkaiden kotona. Kuuntelimme aktiivisesti mitä haastateltavat kertoivat ja pyrimme luomaan turvallisen ja luottamuksellisen haastattelutilanteen. Ikäihmisillä on usein aikaa haastatteluun ja he mielellään kertovat omasta elämästään. Näin he saavat

myös kokea olevan tärkeitä ja heidän mielipiteillään on merkitystä (Lumme-Standt 2017: 301–306.)

8.4 Ennakkoluulottomasti huomiseen

Tutkimuksia siitä, minkälaisia kulttuuripalveluita ikäihmiset haluaisivat omaan kotiin, ei löydy. Erilaisia kulttuuripalveluita tuotetaan yhä enemmän kotiin ja etenkin kotihoidon asiakkaille. Jos on koko ikänsä harrastanut kulttuuria niin ehkä sitä myös myöhemmälläkin iällä haluaisi edelleen harrastaa samoja tuttuja harrastuksia myös taiteen ja musiikin saralla. Ikäihmiset haluavat asua kotona pitkään ja osa ei pääse lähtemään kotoaan minnekään. Silloin palveluiden pitäisi tulla jokaisen ulottuville ja kotiin asti. Näin jokainen ikäihminen saisi sellaisia palveluita kuin haluaisivat. Ikäihmisiltä löytyy hyvin monenlaista toimijuutta ja he pystyvät hyödyntämään voimavarojansa vielä monenlaisissa asioissa.

Kotihoidossa osaavan työvoiman rekrytoinnin haasteellisuus kumpuaa alan pienestä vetovoimasta. Houkuttelevuutta voitaisiin parantaa antamalla työntekijän tuoda omia yksilöllisiä vahvuuksiaan mukaan käytännön työhön joustavasti, mutta kuitenkin niin, että palvelujen turvallisuus ja laatu säilyvät. Eli olisiko jo aika kehittää kotihoidossa uudenlainen toimintakulttuuriin malli, jonka avulla työntekijöiden omia harrastuksia ja asiakkaiden mielenkiintoa sovitettaisiin yhteen. Näin voitaisiin lisätä työntekijöiden työn imua sekä työn merkityksellisyyden tunnetta ja ikäihmiset saisivat piristystä arkeen. Motivoituneen sekä ammattitaitoisen työvoiman ja taitavan johtamisen avulla olisi mahdollista saada aikaan säästöjä, kun kaikki hyvinvointia ja terveyttä tukevat ennakoivat palvelut, hyvät käytänteet ja ikäihmisten omien voimavarojen hyödyntäminen olisi otettu huomioon. Tällä toimintamallilla voitaisiin raskaampien palveluiden ja laitoshoidon tarvetta siirtää myöhäisempään ajankohtaan.

Kotihoito tuottaa tällä hetkellä monenlaista palvelua, mutta kulttuurin osalta valikoimaa ei juurikaan ole. Pienillä teoilla voidaan saada paljon iloa elämään. Musiikin kuuntelu yhdessä tai laulaminen eivät vie muutamaa minuuttia enempää aikaa. Osa kotihoidon hoitajista jo toteuttaakin tätä ja laulaen saattavat ikäihmistä suihkuun. Kulttuuri on laaja käsite ja etäteknologian avulla voidaan kehittää ja luoda sekä tuottaa monenlaisia palveluja, niin matkusteluun kuin kulttuuriaiheisiin liittyvää. Erilaisia taiteen ja musiikinharrastajia on paljon ja ehkä heilläkin olisi kiinnostusta tulla ikäihmisten kotiin yhdessä kotihoidon asiakkaan kanssa tekemään taidetta ja musisoimaan. Terveiden ja

hyvinvoinnin laitoksen tutkijan Kehusmaan mukaan asiakaslähtöisyydessä olisi kehittämisen varaa, eli asiakkaiden, henkilökunnan sekä omaisten mielipiteitä pitäisi kuulla enemmän (THL 2018.) Tyytyväiset asiakkaat sekä hyvinvoivat työntekijät, yhtä tärkeitä molemmat.

Lähteet

Barrett, P., Hale, B., & Gauld, R. 2012. Social inclusion through ageing-in-place with care? *Ageing and Society*, 32(3), 361-378. Luettu 2.4.2019

Erber, Joan T. 2011. *Aging and older adulthood*. Second edition. United Kingdom: Wiley-Blackwell

Eskola, Jari 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Juva: PS-kustannus

Fried, Suvi & Haarni, Ilka 2017. Artikkelit *Gerontologia*. Saatavana osoitteessa <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/63065/26235>> Luettu 1.4.2019

Fågel, Stina & Heimonen Sirkka-Liisa 2018. Artikkelit lehdessä *Labyrintti Mielenterveysomaisten keskusliitto 1/2018*. Saatavana osoitteessa: <<http://epaper.fi/read/4288/4lO9Ztwj>> Luettu 21.10.2018

Granerud, A. & Imingen, I. & Eriksson, B. 2017. Everyday Life and Wellbeing among the Oldest Elderly in Norway—A Qualitative Study. *Open Journal of Social Sciences*, 5, 97-111. Saatavana osoitteessa: <<https://doi.org/10.4236/jss.2017.57007>> Luettu 23.8.2018

Haila, Yrjö 2011. Arkiset valinnat ja ympäristö. Teoksessa Andersson, Leif C & Hetemäki, Ilari & Mustonen, Riitta & Sihvola, Ari (toim.) *Kaikki irti arjesta*. Helsinki: Gaudeamus

Heinilä, Tiina 2014. Sitra. Artikkelit Saatavana osoitteessa: <<https://www.sitra.fi/artikkelit/sitran-trendit-superseniorit/>> Luettu 6.11.2018

Helsingin kaupunki. 2017. Tänäpään hanke - iäkkäiden lähikulttuuripalveluiden sekä kulttuurisen vanhustyön kehittämishanke (2018-2019) Saatavana osoitteessa <https://www.hel.fi/static/public/hela/vipaU48040040VH1_Hallintojohtaja/Suomi/Paatos/2017/KUVA_2017-09-27_HJ_9_Pk/AF9A1685-39C3-C280-87D8-5EC1D3800000/Liite.pdf> Luettu 6.3.2019

Hohenthal-Antin, Leonia 2006 *Kutkuttavaa taidetta. Taidetoimintaa seniori- ja vanhustyössä*. Juva: PS-kustannus

Huokuna, Tiina 2011. *Koti, arki ja unelmat*. Teoksessa Andersson, Leif C & Hetemäki, Ilari & Mustonen, Riitta & Sihvola, Ari (toim.) *Kaikki irti arjesta*. Helsinki: Gaudeamus

Hyypä, Markku T 2013. *Kulttuuri pidentää ikää*. Porvoo: Duodecim

Hyypä T. Markku & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. *Kulttuuri ja terveys*

Hämäläinen, Timo 2013 *Sitra: Kohti kestäväää hyvinvointia. Uuden sosioekonomisen yhteiskuntamallin rakennuspuita*. Saatavana osoitteessa: <

https://media.sitra.fi/2017/02/23225247/Kohti_kestavaa_hyvinvointia.pdf >
Luettu 6.11.2018

Jyrkämä, Jyrki 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim

Järvenpään kaupunki. Kulttuuri kyläilee -hanke. Saatavana osoitteessa:<
https://www.jarvenpaa.fi/--Kulttuuri_kyl%C3%A4ilee--/sivu.tpl?siivu_id=10228 >
Luettu 5.2. 2019

Karisto, Antti (toim.) 1997. Vanhuus kaupungissa. Miina Sillanpään syntymän 130-vuotisjuhlakirja. Helsinki: WSOY

Kivelä, Sirkka-Liisa & Vaapio, Sari 2011. Vanhana tänään. Suomen Senioriliike ry

Kurki, Leena 2008. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab

Lager, Deborah 2015. Perspectives on ageing in place: Older adults' experiences of everyday life in urban neighbourhoods. University of Groningen. luettu 2.4.2019

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980. Annettu Helsingissä 28.12. 2012. Saatavana osoitteessa:<
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>> Luettu 4.12.2018

Lehikoinen, Kai & Vanhanen, Elise 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. ArtsEquael: Taideyliopisto kokos-julkaisusarja 1/2017. Saatavana osoitteessa
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4> Luettu 1.11.2018

Levitin, J. Daniel 2010 Musiikki ja aivot. Ihmisen erään pakkomielteen tiedettä. Suom. Timo Paukku. Helsinki: Terra Gognita Oy

Liikanen, Hanna-Liisa. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Ikäinstituutti.

Liikanen, Hanna-Liisa 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in hospital-hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisien hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Keuruu: SMS-julkaisut

Lumme-Standt, Kirsi Teosessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvoori, Johanna (toim.) 2017 Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino

Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita Publishing Oy

Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima

Malmivirta, Helena 2017. Teoksessa Lehikoinen, Elise & Vanhanen, Elise. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. ArtsEqual. Taideyliopisto kokos-julkaisusarja 1/2017. Saatavana osoitteessa:

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4> Luettu 1.11.2018

Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus

Marmot, Michael & Sinclair, Moira & Darzi, Lord & Webster, Robert & Sackler, Theresa & Povey, Jane & Serota, Nicholas & Seccombe, Izzi & Okwonga, Eva & Serbie, Duncan, Perry, Grayson 2017. All-Party Parliamentary Group on Arts, health and Well-being Inquiry Report. Creative Health. The Arts for Health and wellbeing. Saatavana osoitteessa : < http://www.artshealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative_Health_Inquiry_Report_2017_-_Second_Edition.pdf> Luettu 1.11.2019

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

OMK 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. ALLI vahvistaa kuntien yhteistyötä kulttuurisessa vanhustyössä. Artikkele. Saatavana osoitteessa < https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/aili-vahvistaa-kuntien-yhteistyota-kulttuurisessa-vanhustyossa > Luettu 20.3.2019

OKM & STM 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö. Hyvinvointi ja terveyttä edistäviä taide- ja kulttuuritoimintaa maakunta- ja soteuudistuksessa. Saatavana osoitteessa:< https://alueuudistus.fi/documents/1477425/4248937/tietokortti_hyvinvointia-ja-kulttuuria-edista%C3%A4v%C3%A4-taide-ja-kulttuuri-toiminta_final.pdf/992114c3-7c20-4d52-97c2-01222bcf2c6b/tietokortti_hyvinvointia-ja-kulttuuria-edista%C3%A4v%C3%A4-taide-ja-kulttuuri-toiminta_final.pdf.pdf > Luettu 3.12.2018

Peri, Heidi 2011. Hemvårdspersonalens insikter om äldre klienters vardag, stödjande till engagemang och ett klientcentrerat arbetssätt. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö, YAMK. Saatavana osoitteessa: <<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49191/Hemvardspersonalens.pdf?sequence=1>> Luettu 15.1.2019

Raitanen, Tarjaliisa 2004. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY

Rantakokko, Merja & Rantanen, Taina 2013. Ulkoympäristö ja toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim

Rauhala, Lauri 2005. Ihminen kulttuurissa-kulttuuri ihmisessä. Helsinki: HELSINKI UNIVERSITY PRESS

Riekinen-Tuovinen, Sointu 2018. Sosiokulttuurista vanhustyötä paikantamassa: tutkimus erilaisissa vanhusten asumisympäristöissä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Väitöskirja. Saatavana osoitteessa: < <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-2703-3> > Luettu 22.1. 2019

Roos, JP 1987. Suomalainen elämä – Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Suomalaisen kirjallisuuden Seuran toimituksia 454. Hämeenlinna: Karisto. Saatavana osoitteessa < <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/16232>> Luettu 2.1. 2019

Rosenlöf, Anne-Mari 2016. Elämä pitkä, taide lyhyt? Ikäihmisten kulttuuripalveluiden rahoitus Helsingissä. Helsingin kulttuurikeskus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.innokyla.fi/documents/1195362/b947588f-d349-4e73-8fc1-508f4f539d32>> Luettu 20.10.2018

Routasalo, Pirkko & Toivonen, Heini & Rautiainen, Miika 2004. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 154. Saatavana osoitteessa: < <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163547.pdf> > Luettu 1.11. 2018

Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - menetelmäopetuksen tietovaranto [pdf-verkkopublication]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 24.10. 2018)

Saksala & Sirnö 2017. Pirkanmaan kulttuurihyvinvointisuunnitelma Saatavana osoitteessa: < https://www.tampere.fi/material/attachments/uutiskeskus/tampere/p/gS5Dfh9gp/pirkanmaan_kulttuurihyvinvointisuunnitelma.pdf > Luettu 4.12.2018

Sappinen, Eero 2000. Toimittaja Sanna Kaisa Spoof. Arkielämän murros 1960- ja 1970-luvuilla. Tutkimus suomalaisen työväestön elämäntavoista ja niiden paikallisista raumalaisista piirteistä. Kansantieteellinen arkisto 46. Suomen Muinaismuistoyhdistys. Helsinki.

Sarvimäki, Anneli 2006. Teoksessa Topo, Päivi (Toim.) Eettiset kysymykset vanhushuollon tutkimuksessa. Helsinki. Stakes.

Sihvonen, Aleksis & Leo, Vera & Särkämö, Teppo & Soinila, Teppo 2014. Katsaus-artikkeli. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Duodecim. Saatavana osoitteessa: < <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/18/duo11845>> Luettu 1.11.2018

Suomen kulttuurirahasto. Saatavana osoitteessa < <https://skr.fi/hankkeet/kulttuuritutkimus>> Luettu 15.2.2019

Särkämö, Teppo & Laitinen, Pirkko & Numminen, Ava & Tervaniemi, Mari & Kurki, Merja & Rantanen, Pekka 2011 Miina Sillanpään Säätiön julkaisu A:10 Miina Sillanpään Säätiö Helsinki

Taikusydan. Osallistava museo – Hyvinvointia taiteesta -hanke. Saatavana osoitteessa:<<https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/hankkeet/seniorit-ja-ikaihmiset/> > Luettu 10.1. 2019

Tapiokoski, Sanna 2018. Artikkel. Gerontologia 3/2018. Saatavana osoitteessa: <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/74286/36726> > Luettu 13.1.2019

Tenk. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavana osoitteessa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf >Luettu 20.10.2018

THL. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2018. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/-/kotihoitoon-asiakasmaarien-kasvu-kiihtyy-seuraako-laatu-mukana>> Luettu 3.3.2019

THL. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> > Luettu 1.4.2019

Tornstam, Lars 2005. Åldrandets socialpsykologi. Norstedts Akademiska Förlag. Finland: WS Bookwell

TYT, Tampereen Yliopiston Täydennyskoulutus/ Avoin Yliopisto/ Verkko-opinnot/ Sosiologian peruskurssi. Saatavana osoitteessa: <<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiologia/luku2.html>> Luettu 2.1. 2019

Vincent, John 2003. Old age. Routledge: London

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

Virkola, Elisa 2014. Toimijuutta, reflektiivisyyttä ja neuvotteluja –muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Väitöskirja. Sosiaaligerontologia. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Wadensten, Barbro 2003. Gerotranscendence from a nursing perspective – from theory to implementation. Uppsala. Universitetstryckeriet. Saatavana osoitteessa:<<http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:163214/FULLTEXT01.pdf> >Luettu 12.11. 2018

Tiedote haastateltavalle

Tiedote haastateltavalle

Olemme kaksi Metropolia Ammattikorkeakoulun vanhustyön opiskelijaa ja teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on kotona asuvien ikäihmisten mielenkiinnon kohteet arkeen sekä kulttuuriin liittyvää.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää kotona asuvien, fyysisiltä toimintakyvyiltään heikentyneiden ikäihmisten moninaisia mielenkiinnon kohteita sekä toiveita ja ajatuksia siitä, mitä he haluaisivat tehdä kotonaan, kun siihen annetaan mahdollisuus. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä työelämäyhteistyökumppanimme tietoisuutta siitä, minkälaisesta toiminnasta tai palveluista asiakkaat ovat kiinnostuneita, jolloin he voivat kehittää omaa toimintaansa palvelujen oikeanlaisella kohdentamisella.

Osallistuminen tähän tutkimukseen on vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisenne syytä ilmoittamatta, milloin tahansa. Päätös olla osallistumatta sekä antamanne vastaukset eivät vaikuta mitenkään jo saamiinne palveluihin tai niiden laatuun.

Haastattelu kestää arviolta tunnin ja se tallennetaan kokonaisuudessaan. Voimme tehdä myös kirjallisia muistiinpanoja. Tallenteet tuhoetaan välittömästi haastattelujen auki kirjoittamisen jälkeen. Myös mahdolliset kirjalliset muistiinpanot hävitetään aineiston analysoinnin jälkeen.

Haastateltavien henkilötiedot käsitellään siten, että haastateltavat eivät ole tunnistettavissa millään tavalla tutkimuksen aikana tai loppuraportista.

Ohjaava opettaja lehtori Elisa Ollilla

Työelämäyhteistyön edustaja kotihoidon päällikkö xxxx

Vastaamme mielellämme, mikäli haluatte lisätietoja tutkimukseen liittyen

Sanna Särkijärvi puh. xxxx sähköpostiosoite

Tiina Turunen puh. xxxx, sähköpostiosoite

Tutkimussuostumus

Tutkimussuostumus

Osallistun Sanna Särkijärven ja Tiina Turusen opinnäytetyön tutkimukseen, jonka aiheena on kotona asuvien ikäihmisten mielenkiinnon kohteet arkeen sekä kulttuuriin liittyvää. Olen saanut luettavaksi tutkimustiedotteen, josta selviää opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.

Annan suostumuksen haastattelun nauhoittamiseen ja muistiinpanojen tekemiseen haastattelun aikana. Haastatteluun osallistuneet eivät ole tunnistettavissa missään muodoin opinnäytetyön loppuraportissa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin halutessani keskeyttää tutkimuksen missä vaiheessa vain ilman syytä. Osallistumiseni tähän tutkimukseen ei vaikuta saamiini palveluihin.

Tutkimussuostumus on allekirjoitettu kaksi samansisältöistä kappaletta (yksi haastateltavalle, yksi tutkijalle)

Helsingissä . . .2018

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Lisätietoja

Sanna Särkijärvi ja Tiina Turunen

Haastattelukysymykset

1. Kuvaile päiväsi kulku/tapahtumat?
2. Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa?
3. Minkälaisista asioista olet kiinnostunut?
4. Mitä olet harrastanut elämäsi aikana?
5. Mitä oma koti sinulle merkitsee?
6. Minkälaista mielekästä tekemistä arjestasi löytyy?
7. Mitä sana kulttuuri (musiikki, taide) tuo mieleen?
8. Millä tavalla kulttuuri on ollut läsnä elämässäsi?
9. Kuvaile minkälaisia tunteita musiikki/taide herättää?
10. Minkälaisesta musiikista pidät?
11. Minkälaisesta taiteesta pidät?
12. Minkälaista musiikki/taide toimintaa haluaisit kotiin, jos se olisi mahdollista?