



HAJA-ASUTUSALUEILLA ASUVIEN IKÄÄNTYVIEN SOSIAALINEN PÄÄOMA

Elvi -hankkeen pilottiryhmien alkukartoitus

Kaija Tammi

**Opinnäytetyö
Joulukuu 2006**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Sosiaali- ja terveysala

Tekijä(t) TAMMI, Kaija	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 159	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____saakka	
Työn nimi HAJA-ASUTUSALUEILLA ASUVIEN IKÄÄNTYVIEN SOSIAALINEN PÄÄOMA Elvi -hankkeen pilottiryhmien alkukartoitus		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) SUOMI, Asta ja TAPANINEN, Eero		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen Elämän virtapiirit -hanke		
Tiivistelmä <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Keski-Suomen Elämän virtapiirit -toimintaan osallistuvien sosiaalista pääomaa sekä tarjota Elvi -projektin ohjauksen ja arvioinnin tueksi materiaalia. Tutkimustehtävänä oli selvittää osallistujien yhteisöllisyyttä, sosiaalisia verkostoja, osallisuutta ja voimavaroja.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin valmista aineistoa, joka oli saatu tammikuussa 2006 Elvi -projektin pilottiryhmille tehdystä alkukartoituksesta. Lomakehaastatteluun osallistui 30 Virtapiirit -ryhmäläistä Saarijärven Kalmarista ja Lannevedeltä sekä Kivijärven Lokakylältä.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin sekä määrällistä että laadullista tutkimusotetta. Osaa tuloksista tarkasteltiin tilastollisesti suorien jakaumien ja ristiintaulukoinnin avulla. Avomien kysymysten analysoinnissa käytettiin apuna luokittelua. Tuloksia esitettiin myös sitaattien muodossa.</p> <p>Tutkimus osoitti, että melkein kaikilla Virtapiirit -toimintaan osallistujilla oli perhettä, muita läheisiä tai naapureita ja useimmilla heitä asui samalla kylällä. Tuloksissa korostui naapuriapu. Yksinäisyyden kokemuksia oli vajaalla kolmasosalla.</p> <p>Lähes puolet tutkittavista oli asunut samalla kylällä koko elinikänsä. Oma asuinympäristö koettiin turvalliseksi ja viihtyisäksi. Erityiseksi voimavaraksi koettiin luonto. Omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa asuinympäristön suhteen uskoi puolet tutkittavista. Vaikutusmahdollisuuksia kavensivat ikä, kunto, epätietoisuus ja uskon puute omiin mahdollisuuksiin.</p> <p>Puolet osallistujista koki terveydentilansa kohtalaiseksi, mutta silti lähes kaikki kokivat selviytyvänsä kotona ainakin melko hyvin. Elämässä koettiin tärkeäksi terveys, hyvät ihmissuhteet, harrastukset ja tuttu ympäristö. Huolta tuottivat oma ja läheisten hyvinvointi sekä palvelujen saatavuus.</p> <p>Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että suurella osalla Virtapiirit -toimintaan osallistuvista on melko runsaasti sosiaalista pääomaa: yhteisöllisyyttä, sosiaalisia verkostoja, osallisuutta sekä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja.</p>		
Avainsanat (asiasanat) yhteisöllisyys, osallisuus, sosiaaliset verkostot, sosiaalinen pääoma, voimavarat		
Muut tiedot Liitteitä 59 sivua		

Date
4.12.2006

Author(s) TAMMI, Kaija	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 159	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title THE SOCIAL CAPITAL OF AGEING PEOPLE LIVING IN REGIONS OF SCATTERED SETTLEMENT An initial charting of pilot groups of a project called Elvi		
Degree Programme Degree Programme in Social Studies		
Tutor(s) SUOMI, Asta and TAPANINEN, Eero		
Assigned by Project Elämän virtapiirit (Elvi) carried out in Central Finland		
Abstract The purpose of the study was to investigate the social capital of people participating in the activity of the project 'Elämän virtapiirit' carried out in Central Finland as well as to offer material to support the guidance and assessment of Elvi-project. The research task was to study the community sense and spirit, social networks, participation and sharing as well as the resources of the participants. The study used ready material that had been yielded by an initial charting of the pilot groups of Elvi in January 2006. 30 members of the group Virtapiirit from Kalmari, Lannevesi and Lokakylä participated in the questionnaire interview. Both a quantitative and qualitative approach was used in the study. Some of the results were looked at statistically by means of direct distributions and cross tabulation. Classification was used to analyze open questions. Some findings were also presented in the form of citations. The study showed that almost all participants of the work of Virtapiirit had family members, other close relatives, friends or neighbours, and some of them, in the majority of cases, lived in the same village. Helping neighbours was emphasized in the results. Less than one third had experiences of loneliness. Almost half of the subjects had lived in the same village all their lives. People felt that their own living environment was safe and comfortable. Nature was considered a resource of special significance. Half of the interviewees believed in their chances of influencing their living environment. These chances were weakened by age, state of health, uncertainty and lack of faith in one's own possibility of affecting the course of events. Half of the participants felt their state of health was tolerable, but, nevertheless, almost all felt they were able to cope at least fairly well at home. Things that were felt to be important in life were health, good personal relations, hobbies and a familiar environment. Concern was caused by one's own well-being and that of near relatives and friends and the availability of services. From the study it can be inferred that many participants of the activity of Virtapiirit have quite a lot of social capital: community sense and spirit, social networks, participation and sharing as well as physical, mental and social resources.		
Keywords community sense and spirit, participation and sharing, social networks, social capital, resources		
Miscellaneous Appendices: 59 pages		

JYVÄSKYLÄ UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

DESCRIPTION

Date
4.12.2006

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 YHTEISÖLLISYYS	5
2.1 Yhteisö	5
2.2 Yhteisöllisyys	6
2.2.1 Senioreiden ja ikääntyvien yhteisöllisyys	8
2.2.2 Yhteisöllisyys maaseudulla	9
2.3 Yhteisöllinen vanhustyö	11
3 SOSIAALISET VERKOSTOT	13
3.1 Perhe ja suku	13
3.2 Ystävät, tuttavat ja naapurit	16
3.3 Viranomaiset ja ammattiauttajat	17
3.4 Verkostot sosiaalisen tuen lähteenä	18
3.5 Verkostot toimintakyvyn vahvistajina	22
3.6 Verkostot yksinäisyyden lievittäjinä	24
4 OSALLISUUS	27
4.1 Mitä osallisuus on?	27
4.2 Osallisuus voimavarana	27
4.2.1 Osallisuus paikasta	30
4.2.2 Osallisuus demokratiasta	33
5 FYYSISET, PSYKKISET JA SOSIAALISET VOIMAVARAT JA - TOIMINTAKYKY ELÄMÄNHALLINTAA TUKEMASSA	37
5.1 Toimintakyky, elämäntapa ja hyvä elämä	37
5.2 Fyysiset voimavarat ja -toimintakyky	40
5.3 Psykkiset voimavarat ja -toimintakyky	42
5.4 Sosiaaliset voimavarat ja -toimintakyky	43
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	46
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	48
7.1 Tutkimusprosessi	48
7.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointia	50
8 TUTKIMUSTULOKSET	54
8.1 Haastateltavan taustatiedot	54
8.2 Koti ja asuminen	56
8.3 Lähiympäristö	57
8.4 Terveys ja fyysiset voimavarat	62
8.5 Sosiaaliset verkostot ja -voimavarat	66
8.6 Psykkiset voimavarat	71

	2
8.7 Harrastukset ja mielenkiinnonkohteet	72
8.8 Palvelut	73
8.9 Kokemukset ja toivomukset Virtapiirit -toimintaa kohtaan	75
9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	80
9.1 Yhteisöllisyys.....	80
9.2 Sosiaaliset verkostot	83
9.3 Osallisuus.....	85
9.3.1 Osallisuus paikasta.....	85
9.3.2 Osallisuus demokratiasta.....	87
9.4 Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat ja -toimintakyky	88
9.4.1 Fyysiset voimavarat ja -toimintakyky.....	88
9.4.2 Psyykkiset voimavarat ja -toimintakyky.....	90
9.4.3 Sosiaaliset voimavarat ja -toimintakyky	91
9.5 Tutkimuksen ja koko opinnäytetyön yhteenvetoa.....	94
LÄHTEET	96
LIITTEET	101
Liite 1. Alkuhaastattelulomake	101
Liite 2. Suostumus haastatteluun-lomake.....	117
Liite 3. Tulosten suorat jakaumat ja osa ristiintaulukoinneista	118

KUVIOT

KUVIO 1. Haastateltavien jakautuminen Virtapiirit -ryhmittäin	54
KUVIO 2. Haastateltavien sukupuoli ikäluokittain	55
KUVIO 3. Kylällä asumisaika Virtapiirit -ryhmittäin.....	58
KUVIO 4. Asuinalueella viihtyminen sukupuolen mukaan.....	58
KUVIO 5. Tarpeiden huomiointi Virtapiirit -ryhmittäin.....	61
KUVIO 6. Terveystilan kokeminen sukupuolen mukaan.....	63
KUVIO 7. Liikunnan harrastamisen useus Virtapiirit -ryhmittäin.....	65
KUVIO 8. Yksinäisyyden kokeminen ikäluokittain.....	67
KUVIO 9. Avun saaminen eri auttajatahoilta.....	68
KUVIO 10. Avunantamistavat ja -määrät.....	69
KUVIO 11. Osallistuminen toimintoihin.....	70
KUVIO 12. Toiminnassa kaikkein tärkeintä	76

1 JOHDANTO

Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskevan laatusuosituksen keskeisenä tavoitteena on, että mahdollisimman moni ikääntynyt voi elää itsenäisesti omassa kodissaan ja tutussa elinympäristössään. Maaseudulla ja haja-asutusalueilla kotona selviytymistä voivat tukea tuttu ja turvallinen asuinympäristö sekä perheestä, muista läheisistä, ystävistä ja naapureista muodostuva sosiaalinen turvaverkko. Toisaalta arjessa selviytymistä voivat haitata yksinäisyys tai pitkät etäisyydet toimintojen ja palvelujen piiriin.

Keski-Suomen Elämän virtapiirit (Elvi) -hankkeen tavoitteena on tehdä ennaltaehkäisevää työtä haja-asutusalueilla asuvien senioreiden ja ikääntyvien arjen tukemiseksi. Tarkoituksena on ikääntyneiden yksinäisyyden vähentäminen, osallisuusmahdollisuuksien laajentaminen sekä arkea tukevien verkostojen vahvistaminen. Tähän pyritään vapaaehtois- ja vertaistoiminnan avulla sekä yhteistyöllä alueen toimijoiden kanssa. Pyrkimyksenä on ikääntyneiden paikallisten erityistarpeiden esiintuominen ja heidän vaikutusmahdollisuuksiensa parantaminen.

Opinnäytetyöni liittyy tammikuussa 2006 Elämän virtapiirit -hankkeen kolmelle pilot-tiryhmälle tekemään alkukartoitukseen. Kuuluin Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelijoiden ryhmään, joka oli mukana alkuhaastattelulomakkeen laatimisessa ja alkukartoituksen toteuttamisessa. Alkukartoituksen tavoitteena oli saada tietoa Virtapiirit -toimintaan osallistuvien asumiseen, elinympäristöön sekä fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin liittyvistä asioista. Kartoituksen avulla haluttiin selvittää myös osallistujien odotuksia, toiveita ja tunteita Elämän virtapiirit -toiminnan suhteen.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää Virtapiirit -toimintaan osallistuvien sosiaalista pääomaa: yhteisöllisyyttä, sosiaalisia verkostoja, osallisuutta ja voimavaroja sekä tuottaa Elvi -projektin käyttöön materiaalia ohjausta ja arviointia varten. Käytin tutkimuksessani koko alkukartoituksesta saatua aineistoa. Teoreettisessa viitekehityksessä käsittelin yhteisöllisyyttä erityisesti ikääntyvien ja maaseudun näkökulmasta, sosiaalisia verkostoja, osallisuutta paikasta ja demokratiasta sekä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja ja -toimintakykyä.

Omaa aiheenvalintaani tuki kiinnostukseni ja suuntautumiseni vanhustyöhön. Opin-
näytetyöhön liittyvä prosessi tuki ammatillista osaamistani niin tutkimustyön perustei-
den kuin vanhustyön osaamisen alueella. Erityisesti oivalsin sosiaalisen pääoman mer-
kityksen ikääntyneiden arjen, toimintakyvyn ja hyvän, mielekkään elämän lähtökohta-
na.

Opinnäytetyötäni varten kokoamaani ja työstämäni materiaalia tultaneen käyttämään
Elvi -projektin ohjauksen ja arvioinnin tukena, niin että se voisi entistä paremmin tu-
kea osallistujien arkea ja toimintakykyä.

2 YHTEISÖLLISYYS

2.1 Yhteisö

Yhteisö-sanaa käytetään usein yleisnimityksenä erilaisille ryhmämuodostelmille (Saarnio 2001, 49). Yhteisöjen koko ja laajuus voivat vaihdella muutamasta ihmisestä koko ihmiskuntaan. Yhteisöt voivat olla valtioita, värin, rodun tai kielen mukaan määriteltäviä ihmisryhmiä tai alueellisia ja aatteellisia pienryhmiä. Yhteisyys voi perustua myös esimerkiksi sukulaisuuteen, maailmankatsomukseen, harrastuksiin tai tunteisiin. Sosiologinen tutkimus määrittelee yhteisön kolmen eri ulottuvuuden mukaan, jolloin yhteisö voi olla alueellinen yksikkö, sosiaalisen vuorovaikutuksen yksikkö tai symbolisen yhteenkuuluvuuden yksikkö. (Lehtonen 1990, 15, 17.)

Lehtosen (1990, 17) mukaan alueellisuus ja tila ovat yhteisön ulkoisia tunnusmerkkejä, mutta yhteisö sinällään on seurausta tietynlaisesta sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Oleellista on ihmisten ja vuorovaikutuksen välinen yhteisyys. Tällöin yhteisöt voidaan nähdä yhteisiä merkityssisältöjä ja arvoja sisältäviksi sosiaalisten suhteiden verkostoiksi. Kuitenkin Lehtonen (1990, 19) näkee myös alueellisen läheisyyden ja paikallisuuden välttämättömiksi toiminnallisille yhteisöille.

Yksilön hyvinvointi on monilla elämänalueilla sidoksissa johonkin yhteisöön (Tapaninen, Kauppinen, Kivinen, Kotilainen, Kurenniemi & Pajukoski 2002, 73). Yksilöt haluavat yhteisöltään tukea ja apua erilaisissa vaikeuksissa ja silloin yhteisö voi tarjota siihen kuuluville jäsenilleen sosiaalisten siteiden turvaverkon. Toisaalta yhteisö myös säätelee yksittäisen jäsenen elämää sosiaalisen kontrollin avulla. Yksilöllä on mahdollisuus muuttaa yhteisöä, mutta useimmiten kuitenkin yhteisön säännöt muovaavat yksilöä. (Holmila 2001, 92, 17.) Holmilan (2001, 13) mukaan yhteisöt ovat usein siskäkkäisiä ja limittäisiä, sillä ihmiset kuuluvat samaan aikaan moniin eri yhteisöihin. Näistä yhteisöistä muodostuu moniarvoinen yhteisöjen verkosto, joka voi suojata yksilöä esimerkiksi yhden yhteisön taholta tulevilta vaatimuksilta ja paineilta. Yhteisö heijastaa myös ihmisen ajattelua ja tunteita. Yksilö voi liittyä yhteisöön niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita. Positiiviset tunteet voivat liittyä esimerkiksi kotiin tai perheeseen ja negatiiviset tunteet yhteisön taholta tulevaan valvontaan ja sosiaaliseen kontrolliin. (Saarnio 2001, 49–50.)

Saarnio (2001) ja Jokinen (2002) näkevät perinteisten yhteisöjen olevan muutosten alla. He toteavat, että vaikka perheen, suvun ja ystävien muodostamat ihmissuhteet säilyvätkin edelleen tiiviinä, on perinteinen yhteisöidentiteetti silti murenemassa ja paineet ihmisen yksilöitymiseen suuret. Esimerkiksi suurperhe, kyläyhteisö ja kirkko eivät ole enää yhtä merkityksellisiä yhteisöjä kuin aikaisemmin, mutta tilalle on tullut uusia yhteisöjä kuten pienperhe, ammattiliitot ja kansallisvaltiot. Myös harrasteryhmitt, opintopiirit, asukastoiminta ja erilaiset joukkotapahtumat ovat nykyajan yhteisöjä. Yhteisöllisyyttä leimaa valinnanvapaus, eivätkä uudet yhteisöt ole yhtä sitovia kuin perinteiset yhteisöt. (Saarnio 2001, 49; Jokinen 2002, 62–64.) Yksilöllistymisen lisäksi myös maailmanlaajuiset verkostot ovat nykypäivää. Jokinen (2002, 63–64) toteaa, että kansainvälisten verkkojen ja yksilön oman kokemusmaailman välille voi syntyä ristiriitoja, jolloin syntyy halu panostaa entistä enemmän omiin juuriin, lapsuuden maisemiin tai sukujuhliin.

2.2 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys viittaa sosiaalisen vuorovaikutuksen ominaisuuteen, tapaan tai toimintaperiaatteeseen (Lehtonen 1990, 25). Siihen voidaan liittää kolme ulottuvuutta, joita ovat sosiaaliset verkostot, alueelliset sosiaaliset sidokset ja yhteisiin intresseihin perustuva yhteisöllisyys. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen perustuvia yhteisöjä ovat esimerkiksi perhe, suku ja ystävät. Naapurusto, kortteli, lähiö, kylä tai kunta voivat synnyttää alueellista yhteisöllisyyttä. Tyypillisiä intressiyhteisöjä ovat opiskelija- ja ammattijärjestöt, joiden yhteisöllisyys ei välttämättä perustu sosiaalisiin verkostoihin tai paikkaan. Niille ominaista on perustuminen sopimukseen tai vapaaehtoisuuteen. Jotta yhteisöllisyyttä voisi syntyä, tarvitaan yhteisiä kokemuksia, me-henkeä, yhteisiä arvoja, avointa vuorovaikutusta, luottamusta, vastavuoroisuutta sekä oman tiedon ja osaamisen jakamista. (Tapaninen ym. 2002, 73, 195.)

Seppäsen (2001) mukaan ”paikallisyhteisyydellä tarkoitetaan tiettyyn paikkaan sijoitettavaa yhteisöllisyyttä, joka ilmenee sosiaalisena vuorovaikutuksena ja toiminnallisena yhteisyytenä tai symbolisena yhteisyytenä, yhteenkuuluvuuden tunteina.” Molemmat yhteisöllisyyden osa-alueet tukevat ja vahvistavat toisiaan. Toiminnallisuus muovaa yhteisöön kuuluvien jäsenten ryhmäidentiteettiä ja johtaa usein myös symboliseen yhteisöllisyyteen. Myös yhteenkuuluvuuden tunteet voivat saada aikaan sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteistä toimintaa. (Seppänen 2001, 61, 53.)

Paikallisyhteisöllisyyden kautta yksilö voi kokea sekä vertikaalista että horisontaalista jatkuvuutta. Vertikaalinen jatkuvuus tarkoittaa jatkuvuutta yli fyysisen eliniän. Se saavutetaan joko omien jälkeläisten kautta tai siten, että joku muu henkilö kuljettaa eteenpäin opetuksia, nimeä tai muistoa. Horisontaalinen jatkuvuus taas syntyy tunteesta, että ihminen on osa jotain itseään suurempaa. Siitä, että hän voi olla osallinen jossakin ja olla hyödyksi muille. Tämä synnyttää tyydytystä ja turvallisuuden tunnetta, joka on jokaiselle ihmiselle hyvin merkittävä asia. (Holmila 2001, 136–138.)

Tutkijat kokevat, että perinteinen yhteisöllisyys on muuttumassa. Mm. Saarnio (2001, 49) ja Holmila (2001, 12) toteavat, ettei paikkaan kiinnittyminen ole enää nykyään yhtä tiivistä kuin aikaisemmin. Yhteisöllisyys on muuttunut joustavammaksi ja kevyemmäksi. Yksilöt haluavat toteuttaa itseään ja päättää samalla osallistumisensa ajankohdasta ja pituudesta (Tapaninen ym. 2002, 74). Myös Jokinen (2002, 62) näkee, ettei aikamme suosi pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista. Yhteisöllisyyttä kuvaa valinnanvapaus. Se voi olla lyhytkestoista ja se voidaan korvata helposti uusilla yhteisöllisyyden siteillä. Siksi myös valinnanvaraiset ja vain osittaista sitoutumista vaativat kulu-, harrastus- ja elämäntapayhteisöt ovatkin suosittuja. On tavallista, että yksilöillä on useita vertaisryhmiä ja sen myötä runsaasti eri rooleja, joita he joutuvat sovittamaan toisiinsa. Ruuskasen (2002) mukaan poliittinen osallistuminen, kansalaistoiminta, uskonnollinen osallistuminen samoin kuin epäviralliset sosiaaliset kontaktitkin ovat vähenemässä. Hänen mukaansa työelämän ja yhdyskuntarakenteen muutokset ovat heikentäneet paikallisyhteisöllisyyttä. Ruuskanen (2002) näkee myös, että vapaa-ajan yksityistyminen ja sukupolviuutokset ovat murentamassa perinteistä yhteisöllisyyttä. Hän kokee aktiivisen osallistumisen muuttuneen passiiviseksi sivustakatsomiseksi. (Ruuskanen 2002, 14.)

Vaikka perinteinen yhteisöllisyys onkin muuttumassa, usko Hautamäki (2005) yhteisöllisyyden olevan vahvistumassa. Hän sanoo yhteisöllisyyden olevan ihmisen perusominaisuus ja ihmisten sen vuoksi hakeutuvan vaistonvaraisesti ja mielellään toisten ihmisten seuraan. Hautamäki viittaa sosiologi Albert O Hirschmanin esittämään ajatukseen, jonka mukaan yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden jaksot vaihtelevat 10–15 vuoden sykleissä. 1990-luku oli kuluttamisen ja yksilöllisyyden aikaa, joten nyt voisi hänen mukaansa olla edessä yhteisöllisyyden aika. (Hautamäki 2005, 7–8.) Hyyppä (2002, 52) puolestaan usko lapsuudesta saatujen esimerkiksi liikuntaan ja muihin

harrastuksiin liittyvien yhteisöllisten kokemusten rohkaisevan elinikäiseen yhteisöllisyyteen.

2.2.1 Senioreiden ja ikääntyvien yhteisöllisyys

Seniори-ian tai kolmannen ian katsotaan alkavan eläkkeelle jäämisestä ja jatkuvan noin 75–80 ikävuoteen (Koskinen 2004, 32). Tämän ajan seniorit ovat usein aktiivisia ja virkeitä kansalaisia, jotka opiskelevat, matkustelevat, harrastavat ja ovat yhteiskunnallisesti aktiivisia. Työhön käytetyn ajan väheneminen antaa monille mahdollisuuden myös lisätä harrastus-, järjestö- ja muuta kansalaistoimintaa sekä vahvistaa muita itselle tärkeitä verkostoja. (Kautto 2004, 16.) Koskisen (2004, 70) mukaan senioreiden ajankäyttöä ja elämäntyyliä kuvaavat vapaa-aika, itsensä toteuttaminen ja lastenlapsista nauttiminen. Sonkin, Petäkoski-Hult, Rönkä ja Södergård (1999) visioivat 2030-luvun senioreiden ylläpitävän yhä suuremmissa määrin samaa elämäntyyliä kuin nuorempina. Jotkut harrastukset yhdistävät useampia sukupolvia, toisaalta taas syntyy senioreiden omia kerhoja. Sonkinin ja muiden mukaan suvun ja lähipiirin yhteisöllisyydellä on suuri merkitys, mutta sen rinnalle nousevat myös elämäntapa- ja virtuaaliverkostot. Paikallisyhteisöllisyyden lisäksi myös yhteisöllisyys, joka ei perustu kasvokkaiseen vuorovaikutukseen, lisääntyy. (Sonkin ym. 1999, 33.)

Tarkasteltaessa ikääntyvien ihmisten yhteisöllisyyttä Marin (2003, 78) toteaa sen keskittyvän enemmän paikallisyhteisöihin kuin nuorempien. Perheen lisäksi ystävyysuhteet ja naapurit merkitsevät heille paljon. Myös Seppäsen (2001) tutkimuksesta ilmeni, että juuri ikääntyneet ihmiset ovat kaikkein aktiivisimpia naapurustosuhteissaan (Seppänen 2001, 167). Noppari ja Leinonen (2005) toteavat lähiyhteisön voivan tarjota ikääntyneelle turvallisuutta, hallittavuutta, ennustettavuutta ja jatkuvuutta. Ikääntyneen mielenterveyttä tukee, jos hän kokee löytäneensä yhteisössä oman paikkansa, joka mahdollistaa avoimuuden, vuorovaikutuksen ja valinnanmahdollisuuden. Oleellista on mahdollisuus sitoutua sosiaaliseen kulttuuriin ja tuntea ihmisarvoa. (Noppari & Leinonen 2005, 54.)

Ikääntyminen saattaa merkitä myös muutoksia yhteiskunnallisessa asemassa. Vanhemmuus muuttuu isovanhemmudeksi, jäädään pois työelämästä ja usein myös luottamustoimista. Myös harrastukset saattavat vähetä fyysisen kunnon heikkenemisen vuoksi. Toisaalta ikääntyminen voi myös merkitä voimavarojen vapautumista uudelle.

(Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 118.) Tämän vuoksi Nopparin ja Leinosen (2005, 52) mielestä ikääntyneille tulisikin sallia uusia ja mielekkäitä rooleja ja ihmissuhteita, joissa ikääntynyt voisi toteuttaa itseään tarvitsematta kilpailla paikastaan tai vetäytyä yhteisöstä. Nopparin ja Leinosen (2005) mukaan tämä auttaisi ikääntyneitä hyväksymään iän tuomat roolimutokset ja heikkenevät voimavarat.

Saarenheimo (2003, 49) näkee, että elämän merkitysten tarkastelussa sekä oman identiteetin luomisessa ja selkiyttämässä yhteisöllisyydellä on suuri merkitys. Hänen mukaansa menneisyyden tarkastelu erityisesti yhdessä toisten saman arvomaailman ja yhteisen menneisyyden jakavien kanssa lisää yhteenkuuluvuutta ja voi saada eletyn elämän näkymään uudessa valossa (Saarenheimo 2003, 52–53.) Riittäväillä ja tyydyttävillä yhteisöllisillä kontakteilla on elämän eheyttämisen lisäksi suuri merkitys myös ikääntyneen ihmisen mielenvireydelle. Heikkisen (1998) tutkimuksesta ilmeni, että ikääntyneiden ihmisten masennusoireet ja depressio liittyvät kiinteästi heidän kokemuksiinsa yhteisöllisyydestä ja ennen kaikkea omien vaikutusmahdollisuuksien kaventumiseen yhteisössä. Heikkinen näkeekin yhteisöllisyyden olevan merkittävä voimavara masennusta vastaan. (Heikkinen 1998, 22.)

Marin (2003, 88) toteaa ikääntyvien ihmisten sosiaalisten verkostojen olevan usein hyvin haavoittuvia. Jo yhden avainhenkilön poistuminen verkostosta voi ohentaa verkostoa huomattavasti. Gothonin (1990) tutkimuksesta ilmeni myös, että ikääntyneet kokivat omat mahdollisuutensa omien sosiaalisten verkostojensa vahvistamisessa pieneksi tai melkein olemattomaksi. Hänen mukaansa useimmat ikääntyneet odottivat muiden yhteydenottoa ja tarvitsivat tukea oma-aloitteisuuteen. (Gothi 1990, 73.) Hyypä (2002) toteaa, että väestön ikääntymisen tulisi kannustaa kuntia yhteisöllisyyteen, jossa vapaaehtoinen vastavuoroinen palvelutoiminta hyödyttäisi kaikkia osapuolia. Hyypä käyttää esimerkkinä Englannissa käynnistettyä Time Bank-systeemiä, jonka tarkoituksena on järjestää vastavuoroista vapaaehtoista toimintaa esimerkiksi puutarhatöihin, kauppa-asioiden hoitoon, ystäväpalveluun tai tietotekniikan opastamiseen liittyen. (Hyypä 2002, 55.)

2.2.2 Yhteisöllisyys maaseudulla

Holmila (2001) kuvaa maaseudun ihmisten sosiaalisia rooleja monikerroksisiksi ja moniulotteisiksi. Koska maaseudulla asuu suhteellisen vähän ihmisiä, heillä on hyvin

monia erilaisia rooleja toisiinsa nähden. Nämä moniulotteiset roolit johtavat siihen, että ihmissuhdeverkko muotoutuu hyvin tiheäksi. (Holmila 2001, 16.) Simonen (1996, 93) näkee myös maaseudun kylät, naapurustot ja tuttavuudet sekä yhteisöinä että verkostoina suhteellisen pysyviksi.

Holmilan (2001) mukaan yhteisö pyrkii säätelemään jäsentensä toimintaa ja pitämään yllä jatkuvuuttaan sosiaalisen kontrollin avulla. Etenkin aiemmin maaseutuyhteisössä asuvien odotettiin käyttäytyvän sukutaustasta lähtevän statuksen mukaan. Holmila (2001) arvelee, että vaikka nykyään sosiaalinen kontrolli onkin löystymässä, niin silti maaseudulla tietyt tapahtumat ja edesottamukset säilyvät kaikkien mielissä. Holmila (2001) toteaa myös, että pienissä ja tiiviissä yhteisöissä voidaan kokea tarpeelliseksi suojella omaa yksityisyyttä ja salata vaikeudet naapureilta. Tämän vuoksi voi käydä niin, ettei yhteisössä ole ketään, jolta voisi saada tukea ja apua. (Holmila 2001, 145, 50, 65.)

Maaseudulla oli aikaisemmin tapana, että vanha sukupolvi asui yhdessä nuorempien kanssa. Talo siirtyi isältä pojalle tai vävyille ja vanha isäntäpari sai ns. syytinkioikeuden. Nämä asumisratkaisut helpottivat niin lasten hoitoa kuin perinteen siirtämistäkin, mutta toivat samalla ikääntyville sekä taloudellista että emotionaalista turvaa. Maaseutuyhteisö ehkäisi yksinäisyyden muodostumisen ongelmaksi. (Holmila 2001, 54; Noppari & Leinonen 2005, 54.)

Holmila (2001) kuvaa aikaisempia maaseudun yhteisöllisiä kontakteja hyvin epämuodollisiksi. Naapureita tavattiin satunnaisesti mentäessä rantaan, metsään tai pellolle. Kylätielle pysähdyttiin rupattelemaan kun kuljettiin ohi kävellen tai pyörällä. Etenkin miehet auttelivat naapureitaan erilaisissa töissä ja sen jälkeen jäätiin usein kahville, syömään tai saunaan. Varsinkin miehillä oli paljon tällaisia epämuodollisia kontakteja. Ihmiset kutsuivat toisiaan myös kylään iltaisin tai sunnuntaisin. Ennen kuka tahansa saattoi kyläillä naapurissa, mutta nykyisin on varta vasten kutsuttava kylään. (Holmila 2001, 80.)

Holmilan (2001) tutkimus osoittaa, että kaupunkimainen asuminen ohuine ja väljine ihmissuhdeverkostoineen on nähtävissä jo maaseudullakin. Vain harvat järjestävät enää kutsuja naapureilleen. Jotkut tapailevat toisiaan vanhemman väen syntymäpäivillä tai hautajaisissa. Myös yhdistyksissä, esimerkiksi metsästysseurassa, tavataan kylä-

läisiä. Kuitenkin sellaiset sidosryhmät, joissa on kylän ulkopuolisia jäseniä, kuten ammatilliset yhdistykset ja harrastusryhmät, ovat tulleet merkittävämmiksi. (Holmila 2001, 83, 91.) Myös lisääntynyt vapaa-aika, televisio, tietokoneet, puhelin, matkailun lisääntyminen ja parantuneet liikenne yhteydet tuovat mukanaan uusia sosiaalisia verkostoja. Uusien verkostojen myötä paikalliset verkostot menettävät merkitystään, vuorovaikutus vähenee ja tuen saaminen naapureilta vaikeutuu. Myös maaseudulle tyypilliset sosiaaliset roolit ovat käymässä suoraviivaisemmiksi. (Holmila 2001, 14, 146.)

Vaikka maaseudun yhteisöllisyys onkin muuttumassa kaupunkimaisemmaksi, näkee Holmila (2001) kuitenkin yhteisöllisyyden nousevan esiin etenkin silloin, kun joku asettuu uhkaamaan sitä. Uhkat voivat liittyä niin elinympäristöön kuin ihmisiin itseensä. Maaseudun yhteisöllisyydessä niveltyvät voimakkaasti yhteen niin siellä elävät ihmiset kuin elinympäristökin. Holmila (2001) kuvaa tutkimansa kylän yhteisöllisyyttä näin:

Kylän perinteet ja identiteetti elivät hyvin voimakkaina jäljelle jääneiden mielisä. Heillä oli suorastaan kiihkeä suhde kotiseutuunsa, eikä tämä suhde rajoittunut edes niihin ihmisiin, jotka sillä hetkellä asuivat paikkakunnalla. Voisipa melkein sanoa, että kollektiivi, jolla on pitkä ja ainutlaatuinen historia takanaan, ei voi lakata olemasta niin kauan kuin vaikka vain pari yksilöä kantaa sen representaatiota mukanaan ja tuntee sen puut, kivet, tiet, rakennukset ja koko maiseman yksityiskohtia myöten. (Holmila 2001, 94–95.)

Myös Marjakangas (2005, 18) kuvaa Elämän virtapiirit -ryhmiin osallistuvien olevan ylpeitä omasta kylästään, sen ryhmähengestä ja tunteesta, että yhdessä eläen maaseudulla pärjätään.

2.3 Yhteisöllinen vanhustyö

Alueellisesti rajatuissa yhteisöissä tehtävää työtä kutsutaan yhteisötyöksi tai yhteisölliseksi työksi. Aikaisemmin puhuttiin myös yhdyskuntatyöstä. Sen juuret ovat 1870-luvulla Englannissa perustetussa settlementiliikkeessä. Suomeen yhdyskuntatyö tuli 1970-luvulla aluksi yhtenä sosiaalityön menetelmänä. Myöhemmin julkisten hyvinvointipalvelujen taloudelliset leikkaukset ovat korostaneet yhteisötyön merkitystä hoi-
vaa ja huolenpitoa tuottavana auttamisstrategiana. (Saarnio 2001, 51, 53.)

Yhteisöllisen työn tavoitteena on tehdä työtä jonkin ryhmän hyväksi, heidän tarpeistaan lähtien. Toiminnan tarkoituksena on antaa tukea ja apua, toimia kumppanina ja puolestapuhujana, mutta myös aktivoida ihmisiä toimimaan itse oman elämänlaatunsa parantamiseksi. Keskeistä työlle on ihmisten sosiaalisten verkostojen, erityisesti naapurustoverkostojen, luominen ja vahvistaminen, keskinäinen apu ja oma-apuryhmien perustaminen sekä vapaaehtoispalvelujen järjestäminen. Oleellista on koko yhteisön, niin asukkaiden kuin viranomaisten ja muiden auttajatahojenkin, verkostoituminen ja vahvistuminen. (Saarnio 2001, 51, 67–69; Hakonen 2003, 205.)

Yhteisöllisen vanhustyön tavoitteena on vahvistaa ikääntyvien sosiaalisia verkostoja, parantaa heidän toimintaedellytyksiään asuinympäristössä sekä yhdistää ympäristön ja ikääntyvien ihmisten omat voimavarat niin, että ikääntyneet voisivat rohkeammin osallistua ja toimia yhteisön täysivaltaisina jäseninä. (Koskinen ym. 1998, 198; Hakonen 2003, 207.)

Koskisen ja muiden (1998) mukaan yhteisöllinen vanhustyö voidaan jakaa rakenteelliseen ja alueelliseen vanhustyöhön sekä yhdyskuntatyöhön. Rakenteellisessa työssä työntekijät ja ikääntyneet yhdessä pyrkivät vaikuttamaan alueen asuinoloihin ja palveluihin sekä kehittämään yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa. Rakenteellinen työ on ennaltaehkäisevää työtä, joka parhaimmillaan lisää vanhusmyönteisyyttä ja tuottaa tietoa ikääntyneiden ihmisten arjesta ja elinoloista mm. kunnallisen vanhuspolitiikan käyttöön. Yhteisöllistä vanhustyötä voidaan tehdä myös pienaluepohjaisesti ja väestövastuullisesti. Tällöin vanhuspalvelut ovat saatavilla omalla asuinalueella lähipalveluina. Moniammatillinen työryhmä tukee yksittäisten vanhusten elämää vaikuttaen samalla koko alueen ikääntyneiden elämään viemällä tietoa kunnan päätöksentekoa varten. Alueellinen työ voidaan nähdä edellytyksenä rakenteelliselle työlle. (Koskinen ym. 1998, 198–199.)

Yhdyskuntatyössä vanhustyöntekijät, ikääntyneet ja alueen muut asukkaat yhdessä kunnan, seurakuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa kehittävät alueen ikääntyneiden sosiaalista vuorovaikutusta, verkostoja ja elinympäristöä suunnitelmallisesti. Yhdyskuntatyö voi olla asukastason työtä, jossa ikääntyneitä asukkaita aktivoidaan toimimaan omien tarpeittensa mukaisesti. Tällöin toiminnan tuloksena voi syntyä itseohjautuvia toimintaryhmiä. Yhdyskuntatyö voi olla myös organisaatiotyötä, jossa

eri toimijat osallistuvat vanhushpalvelujen koordinoointiin ja kehittämiseen. (Koskinen ym.1998, 199.)

Hakosen (2003, 208–209) mukaan yhteisösuuntautuneen vanhustyön tuloksena voi syntyä esimerkiksi alueellisia ikäihmisten neuvonta- ja palvelupisteitä, tiloja ja kohtaamispaikkoja, kuten seniorikahviloita, ikäihmisten järjestöjä ja kerhoja sekä erilaisia vertaistukiryhmiä. Ikäihmiset voivat toimia myös yhteisössä eräänlaisina ”kylän vanhimpina” ja elämäkokemuksen siirtäjinä. Ikääntyneet voivat myös vaikuttaa asuinalueensa päätöksentekoon esimerkiksi valitsemalla itselleen yhteyshenkilöksi oman alueen päättäjän, ”kummipoliitikon”.

Hakonen (2003) toteaa, että parhaimmillaan yhteisösuuntautunut työ luo ikääntyneille ihmisille mahdollisuuksia osallisuuteen, antaa heille aktiivisen roolin ja voimaannuttaa heitä. Se vahvistaa ikääntyneen ihmisen sosiaalisia kontakteja ja muuttaa minäkuva negatiivisesta positiiviseksi. Yhteisösuuntautunut työ suojaa myös ikääntyneen oikeuksia ja lisää heidän poliittista vaikutusvaltaansa. Ikääntyneiden omien voimavarojen ollessa vähäiset toimivat työntekijät heidän edunvalvojinaan, puolestapuhujinaan ja vaikuttamisen mahdollistajina. He myös osallistuvat julkisuustyöhön esimerkiksi puhumalla, kirjoittamalla ja tekemällä yhteistyötä yleisön, erilaisten järjestöjen ja sidosryhmien kanssa. (Hakonen 2003, 207, 209.)

3 SOSIAALISET VERKOSTOT

3.1 Perhe ja suku

On todettu, että ikääntyneiden ihmisten sosiaaliset suhteet usein kaksinaapaistuvat iän myötä. Ikä ja erityisesti sairaudet vaikuttavat siihen, että perheen ja suvun merkitys kasvaa, kun taas muut verkostot ohenevat valinnan mahdollisuuksien heiketessä. Tämän lisäksi syntyy uusia yhteyksiä viranomaisiin ja ammattiauttajiin. (Marin 2002, 105; Gothoni 1990, 74.) Keskeisiä ihmissuhteita ovat puoliso, lapset, lapsenlapset, vävyt, miniät, sisaret ja veljet. Koskisen ja muiden (1998) mukaan yli 65-vuotiaista yhdeksän kymmenestä on ollut avioliitossa ainakin kerran elämässään. Myös ikääntyneiden avoliitot ovat yleistyneet, sillä kaikista parisuhteista joka viides on avoliitto. Myös avioerot, uusperheet, yksinhuoltajuus ja leskeys koskettavat ikääntyneiden elämää. Yli 65-vuotiaista naisista joka toinen ja miehistä alle viidennes elää leskenä.

Keskimääräisen eliniän pidentymisen myötä perheeseen on tullut lisää biologisia sukupolvia ja neljän tai viiden sukupolven perheet ovat tulleet yhä yleisemmiksi. Toisaalta myös yksinelävien ja lapsettomien määrä on lisääntymässä. (Koskinen ym. 1998, 122, 125–127.).

Koskisen ja muiden (1998, 127) mukaan ikääntyneiden parisuhteet ovat keskimäärin onnellisempia tai yhtä onnellisia kuin nuorempien. Avioparin elämää saattavat ohjata keskinäinen kunnioitus ja yhteiset elämän tavoitteet. Toisaalta ”tyhjäan pesään” tai eläkkeelle jäämiseen sopeutumattomuus tai puolison vakava sairastuminen voivat olla uhka parisuhteelle.

Koskinen ja muut (1998, 128) toteavat, että ikääntyneiden ihmisten ja heidän lastensa suhteet ovat keskimäärin läheisiä ja tiiviitä. Vanhusbarometrin mukaan yli 60-vuotiaista 85 % on yhteydessä perheeseensä ainakin viikoittain ja lähes puolet päivittäin (Koskinen 2004, 73). Noin kolmella neljästä yli 65-vuotiaista on myös lapsenlapsia. Routasalon, Pitkälän, Savikon ja Tilviksen (2003) tutkimukseen osallistuneista 75 vuotta täyttäneistä yli 80 prosentilla oli elossa olevia lapsia ja lapsenlapsia. Noin kolmasosa tapasi lapsiaan ja kymmenesosa lapsenlapsiaan useita kertoja viikossa. Tutkitavista kolme neljästä oli myös puhelinyhteydessä läheisiinsä vähintään kerran viikossa. (Routasalo ym. 2003, 21, 23.)

Ikääntyneet ihmiset saavat tarvitsemastaan avusta suurimman osan perheeltään ja erityisesti lapsiltaan. Toisaalta myös ikääntyneet auttavat lapsiaan ja lapsenlapsiaan esimerkiksi antamalla neuvoja, taloudellista apua tai lastenhoitoapua. Perheen ikääntyneillä on suuri merkitys myös elämäkokemuksen ja tradition siirtäjinä sukupolvelta toiselle. Isovanhempien ja lastenlasten välinen suhde on usein hyvin emotionaalinen ja lämmin. Tarvittaessa isovanhemmat toimivat myös puskureina vanhempien ja lasten välillä. Isovanhemmuus on tärkeä voimavara ikääntyneelle, mutta myös lastenlasten vanhuskuva muotoutuu usein omien isovanhempien kautta. (Koskinen ym. 1998, 128–129.) Marin (2003, 78) on todennut, että ikääntyneet ihmiset saattavat myös kompensoida iän myötä harventunutta ystävien ja tuttavien verkostoa lasten ja lastenlasten verkostolla.

Ikääntymisen myötä suhteet omiin sisaruksiin tulevat usein yhä merkittävämmiksi. Näin tapahtuu etenkin niiden kohdalla, joilla ei ole omia lapsia. Sisarusuhteet koetaan

merkityksellisiksi etenkin niiden tunnesiteiden ja vuorovaikutuksen vuoksi. Varsinkin yhteiset kokemukset lapsuudesta, nuoruudesta ja paikallisesta kulttuurista koetaan tärkeiksi. Tällä hetkellä yli 65-vuotiaista noin yhdeksällä kymmenestä on ainakin yksi sisarus ja 75 vuotta täyttäneistäkin yli kahdella kolmanneksella on elossa olevia sisarusia. (Koskinen ym. 1998, 130; Routasalo ym. 2003, 23.) Routasalon ja muiden (2003, 23) mukaan hiukan alle 30 % tutkimukseen osallistuneista tapasi sisarusiaan vähintään kerran kuussa ja yli 70 % harvemmin kuin kerran kuussa. Koskinen ja muut (1998, 30) arvelevat, että vaikka sisarussuhteet ovatkin tällä hetkellä melko merkityksellisiä ikääntyneille, voi perhekoon pienentyminen muuttaa merkitystä tulevaisuudessa.

Routasalon ja muiden (2003) tutkimuksesta ilmeni, että vastaajista hiukan yli 20 % tapasi muita sukulaisiaan vähintään kerran kuukaudessa ja harvemmin kuin kerran kuukaudessa yli 75 %.

Perheellä ja suvulla on merkittävä tehtävä jatkuvuuden varmistajana. Holmilan (2001) mukaan ihmisellä on luontainen tarve kokea, ettei hän katoa maailmasta jättämättä jälkiä itsestään. Perhe ja suku antavatkin yksilölle mahdollisuuden vertikaaliseen jatkuvuuteen, joka tarkoittaa jatkuvuutta oman elinajan yli. Yleensä jatkajina ajatellaan omia lapsia ja lapsenlapsia, mutta yhtä hyvin vertikaalinen jatkuvuus voidaan saavuttaa myös siten, että joku muu sukulainen jatkaa hänen perintöään, opetuksia, nimeä tai muistoa. (Holmila 2001, 136.)

Marin (2002, 108; 2003, 83) toteaa, että vaikka perhe ja suku ovat suuria voimavaroilähteitä niin ikääntyville kuin heidän läheisilleen, voi moraalinen yhteisö muuttua myös kuormittavaksi ja raskaaksi, sillä yhteisö kokee velvollisuudekseen huolehtia omista jäsenistään. Ikääntynyt voi kokea jäävänsä kiitollisuuden velkaan, jos hän kokee, ettei suhteen vastavuoroisuus toteudu. Marin (2003, 78) arvelee, että myös laajenevat ja monimutkaistuvat läheisten sosiaaliset verkostot saattavat sisältää voimavarojen lisäksi jännitteitä ja ristiriitoja.

3.2 *Ystävät, tuttavat ja naapurit*

Routasalon ja muiden (2003) tutkimukseen osallistuneista yli 75-vuotiaista yli 80 prosentilla oli ystäviä. Ystäviään useita kertoja viikossa tapasi alle 15 %, noin kerran viikossa 25 %, vähintään kerran kuukaudessa reilut 20 %, useita kertoja vuodessa alle 30 % ja kerran vuodessa tai harvemmin noin 10 % vastaajista. (Routasalo ym. 2003, 24.)

Ystävät merkitsevät ikääntyneille ihmisille paljon. Ystävyysuhteet ovat voineet syntyä niin lapsuudessa, nuoruudessa kuin aikuisiässäkin esimerkiksi opiskelun ja työtoveruuden kautta. Ikääntyneet voivat solmia uusia tuttavuus- ja ystävyysuhteita myös harrastusten kautta. Pitkään, jopa koko eliniän, jatkuneita ihmissuhteita pidetään hyvin merkittävinä. Myös jo kuolleet ystävät tai tuttavat voivat olla hyvin merkityksellisiä ikääntyneen sosiaalisessa verkostossa. (Koskinen ym 1998, 122.) Routasalon ja Pitkälän (2005, 24) mukaan etenkin oman ikäiset ystävät ovat ikääntyneille ihmisille hyvin merkittäviä. Samat historian kulkuun liittyvät kokemukset auttavat yhteisen kielen ja toisen elämäkokemusten ymmärtämisessä. Ikääntyneen ystäväpiiri saattaa kuitenkin harventua sairauden ja kuoleman kautta. Luopumiset voivat myös aiheuttaa haluttomuutta tai kyvyttömyyttä solmia uusia ystävyysuhteita. Oman sukupolven harveneminen voi vaikuttaa myös siihen, ettei ystäviä voi enää valita kuten aikaisemmin. Moni ikääntynyt kokeekin ystävien korvaantuvan sukulaisverkostoilla. Toisaalta Tiikkainen, Heikkinen ja Kauppinen (2004) viittaavat Holménin ja Furukawan (2002) tutkimukseen, jonka mukaan iäkkäät olivat varsin tyytyväisiä kontakteihin ystävien kanssa, vaikka ystävät vähenivätkin (Tiikkainen ym. 2004, 263).

Naapuruussuhteet voivat jatkua vuosikymmeniä, mutta myös uusia voi syntyä esimerkiksi asuinpaikan muuttumisen yhteydessä (Koskinen ym. 1998, 122). Routasalon ja Pitkälän (2003, 25) mukaan pitkäaikainen naapuruus, johon liittyy toisten elämänvaiheiden tunteminen, yhteiset kokemukset ja muistot, voi lähentää naapureita toisiinsa etenkin silloin, kun muu sosiaalinen verkosto pienenee. Routasalon ja muiden (2003) tutkimukseen osallistuneista noin 70 % oli tuttavvia tai naapureita, joihin pidettiin säännöllisesti yhteyttä. Naapureita ja tuttavvia useammin kuin kerran kuukaudessa tapasi noin puolet, vähintään kerran kuussa hiukan alle 20 % ja harvemmin kuin kerran kuukaudessa noin 30 % vastaajista. (Routasalo ym. 2003, 24.)

Gothonin (1990) tutkimuksesta ilmeni, että naapurit ja ystävät olivat merkittäviä emotionaalisen tuen antajia. Etenkin maaseudulla naapurien merkitys nähtiin suurena. Maaseudulla naapureiksi saatettiin määritellä koko kylän asukkaat, kun kaupungissa taas naapureina pidettiin vaan samassa talossa asuvia. Maaseudulla naapurit luokiteltiin myös useimmiten ystäviksi. Ikääntyvien ihmisten naapurit ja ystävät ovat kuitenkin usein myös itse iäkkäitä, joten heidän puoleensa ei aina koettu voitavan kääntyä. Kuitenkin ystävät ja naapurit koettiin moraaliseksi tueksi, joka antoi tarvittaessa kannustusta. (Gothoni 1990, 94.) Myös Marin (2003, 91) toteaa useista tutkimuksista käyvän ilmi, että ikääntynyt saa naapureiltaan apua pienissä ongelmissa, kun taas ystävien merkitys näkyy lähinnä hauskojen, läheisten ja arvokkaiden kokemusten tuojina.

3.3 Viranomaiset ja ammattiauttajat

Ainakin joka neljäs 65–74-vuotias ja noin puolet 75–84 vuotiaista käyttää jotakin sosiaali- ja terveystalveta. Näistä palveluista syntyvät ihmissuhteet saattavat tulla hyvin merkittäviksi ikääntyneille ihmisille. (Marin 2003, 80.) Jos ikääntyneellä ei asu perhettä tai sukua samalla paikkakunnalla, voivat viranomaiset ja ammattiauttajat olla ikääntyneen ihmisen ainoita sosiaalisen verkoston jäseniä (Routasalo & Pitkälä 2005, 23).

Marin (2003) toteaa viranomaisen olevan verkossa sekä yksilö että viranhaltija. Hän edustaa siis sekä organisaatiotaan että itseään. Tämä kaksoisrooli voi olla hämmentävä niin työntekijälle kuin asiakkaallekin. Työntekijä joutuu pohtimaan esimerkiksi sitä, noudattaako hän kirjaimellisesti organisaation ohjeistuksia vai voiko joissakin tilanteissa joustaa tai voiko hän solmia asiakkaaseen persoonallisen suhteen. Myös asiakas voi joutua pohtimaan, rakentaako hän luottamuksensa vaihtuvien työntekijöiden vai organisaation varaan. Usein luottamus rakentuu ensin tuttuun työntekijään ja sitä kautta vähitellen hänen edustamaansa organisaatioon. (Marin 2003, 80–81.)

Viranomaisen tai ammattiauttajan ollessa verkon toinen osapuoli luottamuksen rakentamisen lisäksi myös vierauden ja tuntemattomuuden tiedostaminen ovat tärkeitä asioita. Marin (2003, 84) liittää tuntemattomuuden ns. salaisuuden kehään. Marin sanoo, että mitä tuntemattomampi ihminen on, sitä suurempi on ns. salaisuuden kehä. Se on samalla myös hienotunteisuuden ja tahdikkuuden kehä, jonka sisälle toinen ei voi

mennä olematta samalla tahditon ja aiheuttamalla häpeää. Salaisuuden kehä on ihmiselle eräänlainen suojakilpi, hallittavissa oleva autonomian alue, jonka säilyttämistä tulee vaalia. Tukiverkossa ikääntyneellä on pienempi suojakehä kuin viranhaltijalla. Tästä syystä viranhaltija jää usein vieraaksi, mutta ikääntynyt ei aina säilytä autonomiaansa. (Marin 2003, 84.)

Mm. Kotakari ja Rusanen (1996, 187) ja Marin (2003, 91) ovat todenneet ikääntyneiden ihmisten turvautuvan vaikeuksissaan useimmin epäviralliseen apuun kuten perheeseen, sukuun, ystäviin tai naapureihin kuin ammattiauttajiin. Kotakarin ja Rusasen (1996, 181) mukaan vain sairastaminen teki tästä poikkeuksen. Vaikka ammattiauttajat voivatkin muodostaa merkittävän osan ikääntyneen sosiaalista verkostoa, kokevat monet ikääntyneet heidät kuitenkin vieraiksi, jotka eivät voi korvata läheisten muodostamaa epävirallista verkostoa (Routasalo & Pitkälä 2005, 23–24).

3.4 Verkostot sosiaalisen tuen lähteenä

Koskisen ja muiden (1998, 122–123) mukaan ihmisen sosiaalinen verkosto muotoutuu inhimillisistä vuorovaikutussuhteista ja kontakteista. Laajemmin määriteltynä verkostoon voidaan liittää myös asioita tai sosiaalisia ja kulttuurisia rakenteita, jotka ovat ihmisen toiminnalle tarpeellisia (Marin 2003, 72). Myös Gothoni (1990, 8–9) näkee sosiaalisen verkoston toisiinsa liittyvien ihmisten ketjustona, jonka kautta yksilö säilyttää sosiaalisen identiteettinsä, saa emotionaalista tukea, aineellista apua, tietoa sekä solmii uusia sosiaalisia kontakteja. Marin (2003, 78) toteaa sosiaalisen verkoston kuvaavan ikääntyneen ihmisen vuorovaikutussuhteiden kokonaisuutta, sitä miten hänet jäsennetään osaksi perhettä, sukua, asuinalueita, kylää tai koko yhteiskuntaa. Ikääntynyt voidaan nähdä voimavarojensa kautta tai ongelmalähtöisesti voimattomana, avuttomana ja raihnaisena. Koskinen ja muut (1998, 122–123) korostavat ikääntyneen ihmisen sosiaalista verkostoa arkielämän perustaksi ja osaksi elinpiiriä, jossa ihminen elää, toimii ja osallistuu, jatkaa perinnettä tai sopeutuu muutokseen. Sen avulla ihminen liittyy yhteisöön, antaa ja saa voimavaroja, ja sen varassa myös identiteetti ja itsearvostus rakentuvat. Toimiva verkosto auttaa säilyttämään ikääntyneen ihmisen itsemääräämisoikeutta, mutta se toimii myös tuki- ja suojaverkkona avuntarpeen kasvassa.

Marin (2003) näkee sosiaalisten verkkojen taustalla olevan ajatuksen siitä, että ihmiset tarvitsevat toisiaan erilaisista syistä. Verkostot syntyvät näiden tarpeiden ympärille. Sosiaaliset verkostot perustuvat aina jonkinasteiseen luottamukseen, yhteisymmärrykseen toiminnan odotuksista ja vastavuoroisuuteen. Vastavuoroisuus voi olla moraalista, satunnaista, lyhytaikaista, epäsymmetristä, viivästynyttä, jaksottaista tai yleistynyttä esimerkiksi sen mukaan, onko kyse omaishoidosta, satunnaisesta naapurien avusta tai vastavuoroisuudesta, joka kohdistuu jollekin muulle kuin jolta apua saadaan. Verkot voivat olla ihmisten vapaaehtoisuuteen perustuvia ns. informaaleja verkkoja tai yhteiskunnallisesti muodostettuja ns. formaaleja verkkoja. Verkoille on tyypillistä, että ne ovat usein olemassa eräänlaisena suhdepotentiaalina tai verkkoreservinä, johon ei aina tiedetä edes kuuluttavan tai johon ei sitouduta, mutta joka aktivoituu sieltä täältä tarpeen mukaan. (Marin 2003, 73–77.)

Sosiaalisen kanssakäymisen määrä ei kuitenkaan aina ole ratkaisevaa, vaan sen sisältö ja laatu (Holmila 2001, 92). Yksilö saa sosiaalista tukea yleensä vain osalta sosiaalista verkostoa, joten sosiaalinen tukiverkosto onkin yleensä pienempi kuin yksilön koko sosiaalinen verkosto. Yleensä sosiaalista tukea saadaan sen verkoston kautta, johon ihmisellä on pysyvimmät suhteet. (Gothoni 1990, 9, 11.)

Eronen, Kinnunen, Tiermas ja Wikman (2000, 37) luonnehtivat sosiaalisia tukiverkostoja järjestelmäksi, joka ihmisellä on käytössään, kun hän tarvitsee ja vastaanottaa apua ja tukea arkipäivässä tai elämän erityistilanteissa. Heidän mukaansa sosiaalisen tuen voi jakaa sen luonteen mukaan työ- ja hoitoapuun, taloudelliseen tukeen ja keskustelutukeen. Gothoni (1990, 77–92) puolestaan jakaa sosiaalisen tuen emotionaaliseen tukeen, instrumentaaliseen tukeen ja informaaliseseen tukeen.

Erosen (2000) hyvinvoinnin voimavaroja ja huolenaiheita käsittelevässä tutkimuksessa todettiin, että 40–60 % vastaajista koki työ- ja hoitoavun merkityksellisenä. Tästä tuesta lähiyhteisön tuottamalla työ- ja hoitoavulla koettiin olevan suurin merkitys. (Eronen 2000, 37.) Myös Seppäsen (2001) tutkimus osoitti, että konkreettista apua saatiin eniten sukulaisilta ja tuttavilta. Myös oman avun kohteita olivat useimmiten sukulaiset ja tuttavat. (Seppänen 2001, 175.) Taloudellisen tuen taas koki merkitykselliseksi 40–60 % vastaajista. Tärkeimmiksi koettiin valtion taholta ja perheen jäseniltä saatu tuki. Vähemmän merkitystä koettiin olevan naapurien, järjestöjen tai yksityisen sektorin taloudellisella tuella. Keskustelutuen koki merkitykselliseksi 40–80 % vastaa-

jiista. Eniten keskustelutukea koettiin tarvittavan perheeltä, ystäviltä, sukulaisilta ja naapureilta. Yleensäkin vastaajat kokivat saavansa perheeltä kaikkein monipuolisimmin eri tukimuotoja. (Eronen ym. 2000, 37–44.) Myös Kotakari ja Rusanen (1996, 180–183) totesivat, että ihmiset turvautuvat useammin epävirallisen kuin virallisen verkoston apuun. Etenkin naisille epäviralliset verkostot olivat oman ja läheisen elämän vaikeuksissa tärkeitä avunlähteitä. Seppäsen (2001) tutkimuksen mukaan puoliso, ystävät ja sisarukset muodostivat ryhmän, jolta uskottiin saatavan eniten tukea. Toiseksi eniten tukea haluttiin lähisukulaisilta, ystäviltä ja kavereilta. Vähiten taas haluttiin kääntyä naapureiden, työ- tai opiskelukavereiden sekä ammattiauttajien puoleen. Vaikka naapureihin tuen lähteenä ei kovin yleisesti luotettu, oli luottamus heihin silti suurempaa kuin luottamus ammattiauttajiin. Ne, jotka uskoivat eniten naapurilta saatavaan tukeen, olivat itse aktiivisia naapurikontakteissaan. (Seppänen 2001, 173.)

Epäviralliset verkostot ovat erittäin merkittäviä sosiaalisen tuen lähteitä myös ikääntyville ihmisille. Kotakari ja Rusanen (1996) viittaavat Melkaksen (1992) tutkimukseen, jonka mukaan 55 ikävuoden jälkeen vanhemmat alkavat odottaa apua lapsilta. Myös Tedren (2003, 67) mukaan ikääntyneet ihmiset saavat eniten apua jokapäiväisiin askareisiin lapsiltaan, lapsenlapsiltaan tai puolisoiltaan. Gothonin (1990) tutkimuksesta ilmeni, että emotionaalista tukea jonkin verran tai paljon omilta lapsiltaan koki saavansa 65 % yli 65-vuotiaista (Gothoni 1990, 78). Emotionaalisen tuen lisäksi lapsilta saadaan myös muun laista tukea. Koskinen (2004) viittaa Ylikulpin (2002) Lapin kylien ikääntyviin kohdistuvaan tutkimukseen, jonka mukaan 72 % ikääntyneistä sai lapsiltaan apua korjaustöissä, 54 % taloustöissä ja 15 % sai taloudellista apua (Koskinen 2004, 45–46).

Gothonin (1990) mukaan emotionaalista tukea sukulaisilta tai ystäviltä koki saavansa 35 % vastaajista. Tärkeintä tuntui olevan tieto siitä, että on olemassa henkilö, jonka puoleen voi tarvittaessa kääntyä. Myös naapurien ja ystävien merkitys henkisen tuenantajina koettiin suureksi. Tosin ikääntymisen myötä ystävien osuus emotionaalisen tuenantajina väheni, sillä usein ystävät olivat huonokuntoisia tai kuolleet. Etenkin maaseudulla naapurien merkitys korostui. Vastaajat kokivat olevansa samalla kertaa sekä tuen saajia että antajia, koska usein kontakteissa oli kyse yhteisestä virkistävyydestä. Kontaktien ylläpitämisessä puhelin koettiin tärkeäksi. Instrumentaalinen avuntarve painottui raskaisiin kotitöihin ja terveydenhoidon palveluihin. (Gothoni 1990, 78–83.) Vaikka epäviralliset verkostot ovatkin ikääntyneille hyvin tärkeitä tuki-

verkostoja, arvelevat Kotakari ja Rusanen (1996, 188) silti suhtautumisen ammat-
tiapuun ja virallisiin verkostoihin muuttuvan luontevammaksi ikääntymisen myötä.

Gothonin (1990, 82) mukaan ikääntyneiden antama apu painottui emotionaaliseen
tukeen ja lastenhoitoapuun. Lisäksi ikääntyneet antoivat lapsilleen jonkin verran rahal-
lista apua. Uudehkosta Ylikulpin (2002) tutkimuksesta taas käy ilmi, että ikääntynei-
den lapsilleen antamasta avusta 31 % oli taloudellista apua ja lastenhoitoapua, 28 %
apua taloustöissä ja 19 % oli korjausapua (Koskinen 2004, 45). Perheen lisäksi ikään-
tyneet antavat apua myös naapureilleen. Koskinen (2004) viittaa Niemen (2002) tut-
kimukseen, jonka mukaan eläkeikäisistä 38 % kertoi auttaneensa naapuriaan edeltä-
neen kuukauden aikana. Naapuriavun muotoja olivat lasten, vanhusten ja sairaiden
hoito, ruuanlaitto, asiointi ja lemmikkieläinten hoito. (Koskinen 2004, 68.)

Marin (2003, 72) näkee sosiaalisten verkostojen tukevan ihmisten toimintaa ja muo-
dostavat ns. sosiaalisen pääoman. Ruuskasen (2002, 7–13) mukaan sosiaalinen pää-
oma koostuu sosiaalisten verkostojen lisäksi myös sosiaalista normeista ja luottamuk-
sesta. Sosiaalisen pääoman tehtävänä on mahdollistaa palveluksiin ja vastapalveluk-
siin perustuva luottojärjestelmä. Se perustuu tiedolle, että auttaessaan muita voi luot-
taa siihen, että saa myös itse tarvitessaan apua. Tämä helpottaa ihmisten välistä vuo-
rovaikutusta, lisää empaattisuutta ja rohkaisee luottamaan niin toisiin ihmisiin kuin
järjestelmiinkin. Myös tiedonkulku paranee ja se auttaa päämäärien saavuttamista.
Normit puolestaan mahdollistavat yhteisten pelisääntöjen syntymisen yhteisöön.
Ruuskanen (2002, 7) toteaa sosiaalisella pääomalla olevan myös psykologisia ja bio-
logisia, ihmisen elämänlaatua ja terveyttä, edistäviä vaikutuksia. Marin (2002, 104)
korostaa kuitenkin, ettei sosiaalista pääomaa ole olemassa automaattisesti, vaan sitä on
vain niin kauan kuin ihminen kykenee ylläpitämään sosiaalisia suhteitaan.

Ikääntyneen ihmisen verkostot tuottavat voimavaroja, mutta ne voivat olla myös
kuormittavia ja johtaa kiitollisuudenvelkaan palvelun antajaa kohtaan. Ikääntynyt voi
kokea itsensä taakaksi, ja se taas vaikeuttaa avun pyytämistä. Tämän vuoksi on tärke-
ää, että ikääntynyt voi kokea olevansa myös antavana osapuolena. Vastavuoroisuutta
voi olla esimerkiksi elämäkokemuksen ja perinteen siirtäminen nuoremmille. (Marin
2003, 77, 83.) Gothonin (1990, 74) mukaan vastavuoroisuuden puuttumisen lisäksi
sosiaalisen tuen saamista voi vaikeuttaa ikääntyneen ihmisen sosiaalisten verkostojen

suppeus. Verkosto voi olla hyvin haavoittuva, ja jo yhdenkin jäsenen pois jääminen voi vaikuttaa tuen saantiin ratkaisevasti.

3.5 Verkostot toimintakyvyn vahvistajina

Toimintakyky on keskeinen asia tarkasteltaessa ikääntyneen ihmisen arkielämän sujuvuutta. Toimintakyvyn käsitteessä yhdistyvät ikääntyneet omat kyvyt ja toiminta, sosiaaliset verkostot sekä ympäristön mahdollisuudet. (Koskinen ym. 1998, 17.) Näin ollen ikääntyneen toimintakyky ei ole vain biolääketieteellinen käsite, vaan kuvaa toiminnallista terveyttä, joka korostaa ikääntyneen omatoimisuutta ja kykyä toimia omassa ympäristössään (Raitanen 1998, 5). Salminen, Suomi ja Hakonen (2004, 30) ovat käyttäneet toimintakyky-käsitteen rinnalla myös käsitettä elämäkokonaisuus. Toimintakyvyn eri osa-alueet: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky, voidaan erottaa toisistaan, mutta arkielämässä ne ilmenevät usein yhdessä. (Koskinen ym. 1998, 17, 101.) Ruoppilan (2002, 122) mukaan esimerkiksi jonkin toimintakyvyn osa-alueen puutetta voidaan kompensoida toisen avulla

Heikkisen (2002, 28) ja Ruuskasen (2002, 6) mukaan luottamukselliset sosiaaliset verkostot, naapuriapu ja lähiyhteisöjen sosiaalinen tuki lisäävät hyvinvointia, parantavat elämänlaatua ja edesauttavat toimintakyvyn säilymistä. Myös Koskinen ja muut (1998, 123), sekä Noppari ja Leinonen (2005, 43) toteavat ympäristöstä saadun pyyteettömän rakkauden rakentavan ikääntyneen sosiaalista identiteettiä ja itsearvostusta ja mahdollistavan ikääntyneen omien voimavarojen esiin tulon. Nopparin ja Leinosen (2005, 48, 50–51) mielestä yhteisön avulla huononkin toimintakyvyn omaava ikääntynyt voi hahmottaa todellisuutta monipuolisemmin ja kiinnittyä yhteiskuntaan jos hän kokee aitoa yhteisöllisyyttä eikä tunne itseään sivulliseksi ja osattomaksi.

Terveys ja toimintakyky luovat edellytykset riippumattomuudelle, osallistumiselle ja sosiaalisten kontaktien ylläpidolle. Toimintakyvyn laskun seurauksena riippumattomuus vähenee, avun tarve lisääntyy ja ikääntynyt jää helposti kotiin, mikä taas lisää yksinäisyyden kokemusta. Masennus, ahdistuneisuus, dementia, toivottomuus, tyhjyyden tunne, surullisuus, unilääkkeiden ja alkoholin käyttö sekä itsemurhat ovat yhteydessä yksinäisyyteen. Yksinäisyys on lisäksi yhteydessä myös heikkoon näköön ja kuuloon sekä heikentyneeseen ravitsemustilaan. (Routasalo & Pitkälä 2005, 24–25.) Vastaavasti sosiaalinen eristäytyminen ja vähäinen sosiaalinen tuki vaikuttavat merkit-

tävästi terveyden ja toimintakyvyn heikkenemiseen ja eliniän lyhenemiseen. Esimerkiksi leskeytyminen, asuinympäristön muutokset ja sosiaalisten siteiden katkeaminen voivat johtaa eristäytymiseen ihmissuhteissa ja yksinäisyyteen. Moni ikääntynyt kokeekin asuvansa yksin yhteisön keskellä. Yksinäinen ja vailla virikkeitä oleva ympäristö lisää masentuneisuuden ja turvattomuuden kokemusta, jotka puolestaan lisäävät usein ulkopuolisen avun tarvetta. (Noppari & Leinonen 2005, 47–48.)

Sosiaalisen pääoman on todettu olevan merkityksellisempää ihmisen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle kuin inhimillisen pääoman: tietojen, taitojen, kykyjen ja ominaisuuksien (Noppari & Leinonen 2005, 52). Tutkimuksissa (esim. Hyypä & Mäki 2000; 2001) on todettu, että hyvien ystävien suuri lukumäärä, luottamus sekä osallistuminen uskonnolliseen tai kotiseututoimintaan ovat merkityksellisiä hyvää terveyttä määrääviä tekijöitä. (Hyypä 2002, 42.) Hyypä (2002) viittaa myös pohjoismaisiin väestötutkimuksiin (esim. R-L Heikkinen 1992), joissa on tutkittu sosiaalisen yhteyden, sosiaalisen aktiivisuuden ja terveyden suhteita. Niissä on voitu osoittaa, että esimerkiksi yhdistys- ja kerhotoiminnasta ja opiskelusta on hyötyä ikääntyneiden terveyden kokemukseen. (Hyypä 2002, 44.) Hyypä (2002) viittaa edelleen norjalaiseen Dalgardin ja Hålheimin (1997) tutkimukseen, jonka mukaan mm. musiikin soittaminen ja kuoroharrastus liittyivät pitkään elinikään. Hyypä (2002) toteaa myös monien kansainvälisten tutkimusten osoittavan, että hyvät sosiaaliset suhteet auttavat elossa pysymiseen yhtä tehokkaasti kuin tupakoimattomuus ja matala verenpaine. (Hyypä 2002, 53.)

Sosiaalisten verkostojen ja ryhmäinterventioiden vaikutusta toimintakykyyn seurattiin myös Vanhustyön keskusliiton vuosina 1994–1998 toteuttamassa Vireyttä vuosiin - projektissa. Lähtökohtana oli ikääntyneiden psykososiaalinen kuntoutus fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen keinoin. Tarkoituksena oli kehittää yhteisöissä toimintakyvyn ylläpitämiseen hyödyllisiä kuntoutusmuotoja ja kuntouttavaa vanhustyötä, joka tukisi vanhusten ja heidän omaistensa elämänhallintaa niin, että toimintakyky säilyisi mahdollisimman pitkään. (Raitanen 1998, 5, 12.) Toiminnalliset ryhmät liittyivät esimerkiksi liikuntaan, kirjallisuuteen, musiikkiin, kädentaitoihin tai uuden oppimiseen. Ryhmissä tapahtuva psykososiaalinen kuntoutus todettiin tehokkaaksi mm. ryhmästä välittyvän kannustavan yhteishengen ja ryhmässä muodostuneiden ystävyysuhteiden vuoksi. (Raitanen 1998, 56–57.)

3.6 Verkostot yksinäisyyden lievittäjinä

Koskisen ja muiden (1998, 123) mukaan yksinäisyydestä ja vähistä sosiaalisista kontakteista kärsii ainakin ajoittain yksi kolmasosa yli 65-vuotiaista. Routasalon ja Pitkälän (2003) tutkimuksesta ilmeni, että yli 75-vuotiaista suomalaisista kotona tai palveluasumisen piirissä asuvista ikääntyneistä noin 40 % kärsii yksinäisyydestä ja että yksinäisyys lisääntyy myös iän mukana. Ikääntyminen itsessään ei kuitenkaan lisää yksinäisyyttä, vaan siihen liittyvä toimintakyvyn lasku ja sosiaalisen vuorovaikutuksen väheneminen. (Routasalo & Pitkälä 2005, 19). Seppänen (2001) puolestaan tutki erään lähiön kaiken ikäisiä asukkaita ja totesi, että yksinäisyyden kokemuksia erittäin tai melko usein oli 12 % vastaajista. Yksinäisyyden tunteita silloin tällöin koki 31 % vastaajista. (Seppänen 2001, 107.)

Sukupuolten väliset erot ovat tutkimuksissa olleet ristiriitaisia. Joissakin tutkimuksissa miehet ovat olleet yksinäisempiä, toisissa taas naiset. On arvioitu, että naiset liittävätkin sosiaalisiin suhteisiin voimakkaampia odotuksia kuin miehet. Miehet taas eivät ole aina yhtä halukkaita myöntämään yksinäisyyttään. (Routasalo & Pitkälä 2005, 23.) Seppäsen (2001) tutkimuksessa eroja miesten ja naisten kokeman yksinäisyyden määrässä ei esiintynyt (Seppänen 2001, 107). Yksinäisyyden kokemisessa on myös kulttuurien välisiä eroja. Tutkimusten mukaan yksinäisyyttä koettiin enemmän yhteisöissä, joissa perheenjäsenten ja alueen ihmisten välillä oli normaalisti paljon vuorovaikutusta ja vähemmän siellä, missä korostettiin oikeutta yksityisyyteen. (Routasalo & Pitkälä 2005, 22; Seppänen 2001, 108) Vuonna 2002 tehdyn tutkimuksen (Routasalo ym.) mukaan maaseudulla asuvat ihmiset olivat yksinäisempiä kuin kaupungissa asuvat (Routasalo & Pitkälä 2005, 25).

Koettu yksinäisyys on eri asia kuin kanssakäymisen määrä. Ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä on muita ihmisiä ympärillä. Samoin yksin ja eristyksissä asuvat eivät välttämättä koe yksinäisyyttä. Yksinäisyydellä tarkoitetaan yleensä ihmisen omaa sisäistä kokemusta, joka syntyy siitä, että hänellä ei ole riittävästi tyydytystä tuottavia ihmissuhteita tai etteivät ihmissuhteet antaa sitä mitä yksilö niiltä odottaa. Yksinäisyys on aina siis suhteessa yksilön omiin odotuksiin. (Routasalo & Pitkälä 2005, 20–21.) Myös Seppäsen (2001) tutkimuksesta ilmeni, että sekä yksin asumisella että ystävien lukumäärällä oli tilastollisesti merkittävä yhteys yksinäisyyden kokemiseen, mutta erot olivat kuitenkin melko pieniä (Seppänen 2001, 108). Sitä,

etteivät ainoastaan yksin asuvat koe yksinäisyyttä, tukee myös Routasalon ja muiden (2003) tutkimus, joka osoitti, että yksinäisyyttä kokevista miehistä noin 40 % asui puolison kanssa ja oli naimisissa (Routasalo ym. 2003, 15).

Routasalo ja Pitkälä (2005) toteavat yksinäisyyden voivan merkitä sekä myönteistä, vapaaehtoista ja toivottua kokemusta että kielteistä, pakonomaista ja ahdistavaa tilaa. Myönteinen yksinäisyys voi olla väline oman eletyn elämän tarkasteluun ja mielenrauhan saavuttamiseen. Kielteiseen yksinäisyyteen liittyy tunne siitä, että on jäänyt tai jätetty yksin. Yksinäisyys voi olla myös hävettävä asia, jota ei haluta myöntää edes itselle saati muille. Siihen liittyy häpeä siitä, että on hylätty ja jätetty yksin ja pelko, että leimautuu kykenemättömäksi luomaan ihmissuhteita. (Routasalo & Pitkälä 2005, 20, 27.)

Yksinäisyys, masentuneisuus ja sosiaalinen eristäytyneisyys liittyvät usein toisiinsa ja ne johtavat vähitellen toimintakyvyn heikkenemiseen, avun tarpeen lisääntymiseen ja jopa ennenaikaiseen kuolemaan. Etenkin miesten yksinäisyyden kokemiseen on liitetty avioero, leskeys, naimattomuus, lapsettomuus, ystävien puute, huono terveys, fyysiset rajoitukset ja huono taloudellinen asema. Vuonna 2002 tehdyn tutkimuksen mukaan kielteiseen yksinäisyyteen voidaan liittää myös masentuneisuus, pessimistinen elämänasenne, läheisiin liittyvien odotusten toteutumattomuus, tarpeettomuuden tunne, raskas työ ja alhainen koulutustaso. (Routasalo & Pitkälä 2005, 19, 23, 25.)

Leskeksi jääminen ja muu ihmissuhteen katkeaminen ovat merkittävä yksinäisyyttä aiheuttava tekijä. Varsinkin jos kuollut puoliso on ollut sosiaalisten suhteiden ylläpitäjä, voi jäljelle jäänyt kokea itsensä eristäytyneeksi ja yksinäiseksi. Leskeys ei kuitenkaan aina aiheuta yksinäisyyttä. Se voi olla myös vapauttava tekijä silloin, kun kyseessä on ollut eristävää ihmissuhdetta tai esimerkiksi pitkä omaishoitajuus. (Routasalo & Pitkälä 2005, 23–24.) Routasalon ja Pitkälän (2005, 24) mukaan myöskään lapsettomuus ei välttämättä ole yksinäisyyden kannalta ratkaiseva tekijä. Lapsettomana eläneet ovat oppineet solmimaan vapaaehtoisuuteen perustuvia ihmissuhteita, joihin ei liity velvoitteita. Lapseen taas saatetaan asettaa odotuksia, joiden toteutumattomuus sinällään aiheuttaa pettymyksen ja yksinäisyyden tunteita.

Jo yksikin läheinen ystävä tai muu merkittävä ihmissuhde voi lievittää yksinäisyyttä. Koetun yksinäisyyden lievittämisessä oleellista on, että ikääntynyt itse on valmis el-

vyttämään vanhoja ihmissuhteitaan tai luomaan uusia. (Routasalo & Pitkälä 2005, 24, 27.) Aikaisemmat pettymykset ja menetykset ihmissuhteissa, muutto toiselle paikkakunnalle sekä oman ikäluokan väheneminen saattavat kuitenkin estää uusien sosiaalisten kontaktien luomista. Lisäksi oman ikäiset voivat olla niin huonokuntoisia, etteivät jaksakaan seurustella tai tavata uusia ihmisiä. Pelkoa voi herättää myös tasavertaisen ihmissuhteen muuttuminen avun antajan ja saajan suhteeksi. (Routasalo & Pitkälä 2005, 27.)

Routasalo ja Pitkälä (2005) toteavat, että oman ikäiset ystävät, joilla on yhteisiä kokemuksia ja merkityksiä elämän historiasta, ovat ikääntyneille ihmisille erityisen tärkeitä, koska heidän välillään yhteinen kieli ja puheenaiheet löytyvät helposti. Monet ikääntyneet kokevatkin, etteivät voi puhua esimerkiksi sota-ajan kokemuksistaan lapsilleen, koska nämä eivät kuitenkaan ymmärtäisi heitä. Mikäli ikääntyneellä ei asu omia lapsia tai sukulaisia lähistöllä voi kuitenkin käydä niin, että viranomaiset ja ammattiauttajat ovat ainoita jäseniä ikääntyneen sosiaalisessa verkostossa. Vaikka ikääntyneen ja viranomaisen suhde voikin olla tukea antava ja positiivinen, koetaan viranomaisten kuitenkin olevan vieraita. Tästä huolimatta viranomaisilla ja ammattiauttajilla voi olla suuri merkitys ikääntyneen omien voimavarojen tuntemisessa, tukemisessa ja eteenpäin viemisessä. Kyse voi olla esimerkiksi sisäisten tai ulkoisten esteiden poistamisesta, jotta ikääntynyt voi osallistua sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja toimintaan. (Routasalo & Pitkälä 2005, 23–24, 28.)

Ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksia on yritetty lievittää lisäämällä kotiapua ja päivittäisiä kontakteja, järjestämällä ryhmätoimintaa, taide-elämyksiä, kotieläinterapiaa, leskien sururyhmiä ja yksilö- ja ryhmäterapiaa. Vanhustyön keskusliitto (2003) toteutti seitsemässä kuntoutuslaitoksessa kolme erilaista psykososiaalista ryhmäinterventiota: taide- ja virikeintervention, senioritanssi- ja liikuntaintervention sekä terapeutin kirjoittaminen ja ryhmäterapia-intervention. Osallistujat olivat yli 75-vuotiaita, kotona asuvia ikääntyneitä, jotka olivat ilmoittaneet kärsivänsä yksinäisyydestä vähintään toisinaan. Ryhmät kokoontuivat kahdentoista viikon ajan kerran viikossa päivän ajaksi. Tutkimuksen mukaan yli 90 % osallistujista koki yksinäisyyden helpottaneen kokoontumisjakson aikana ja lähes kolme neljäsosaa koki yksinäisyyden helpottuneen vielä tapaamisten jälkeisenäkin aikana. (Routasalo & Pitkälä 2005, 26–27.)

4 OSALLISUUS

4.1 Mitä osallisuus on?

Osallisuusprojekteissa osallisuudella tarkoitetaan pientä demokratiaa, joka koskee ihmisten omia elinolosuhteita ja joka toteutuu suoran vaikuttamisen kautta. Osallisuus voidaan jakaa tieto-osallisuuteen, konsultaatio-osallisuuteen, päätösosallisuuteen ja toimeenpano-osallisuuteen. Tieto-osallisuudella tarkoitetaan esimerkiksi äänestämistä, valitusoikeutta ja kyselyyn vastaamista. Konsultaatio-osallisuus merkitsee esimerkiksi yhteissuunnittelua, jossa päätösten valmistelu tapahtuu yhdessä kunnan ja kuntalaisten kanssa. Päätösosallisuudessa on kyse käyttäjädemokratiasta, jossa kuntalaiset ovat mukana palvelujen tuottamista ja asuinalueen suunnittelua koskevassa päätöksenteossa. Toimeenpano-osallisuudesta on kyse silloin, kun kuntalaiset osallistuvat päätösten mukaisiin toimenpiteisiin yhdessä viranomaisten kanssa. (Salmikangas 1998, 3.) Häikiön (2001) mukaan osallisuudessa on kolme tasoa: yhteiskuntaan sitouttaminen, valta-aseman saavuttaminen ja yhteisöön sitoutuminen. Häikiö näkee osallistamisessa kansalaisen passiivisena osapuolena, kun taas osallistumiseen sisältyy ajatus kansalaisesta, joka osaa ja saa toimia aloitteen tekijänä itselleen merkityksellisissä asioissa. Osallisuus määrittyy yhteiskunnallisten toimijoiden keskinäisissä sosiaalisissa, taloudellisissa ja poliittisissa prosesseissa. (Häikiö 2001) Seppänen (2001, 64) puolestaan jaottelee osallisuuden osallisuudeksi työmarkkinoista, toimeentulosta, sosiaalisista suhteista, demokratiasta ja paikasta. Osallisuus ja osattomuus viittaavat siihen, että yksilö on tai ei ole osallinen jostakin yhteiskunnassa tärkeänä pidetystä asiasta.

4.2 Osallisuus voimavarana

Seppäsen (2001, 64, 95) mukaan osallisuudella tarkoitetaan osallisuutta johonkin yhteiskunnassa tärkeään asiaan. Se voi olla esimerkiksi työ, toimeentulo, ihmissuhdeverkostot tai oma lähialue ja sen asioihin vaikuttaminen. Osattomuus taas voidaan rinnastaa syrjäytymiseksi näistä keskeisistä asioista.

Sosiaalinen pääoma koostuu verkostoista, sosiaalisista normeista ja luottamuksesta (Ruuskanen 2002, 13). Osallisuutta voidaan pitää siis merkittävänä sosiaalisen pääoman lähteenä. Eräänä sosiaalisen pääoman keskeisimpänä mittarina on pidetty kansalaisten aktiivisuutta toimia järjestöissä. (Möttönen 2002, 121). Parhaimmillaan järjes-

töt voivat lisätä kansalaisten aktiviteettia ja edistää yhteydenpitoa, tiedonvälitystä sekä harrastus- ja virkistystoimintaa. Toisaalta järjestöt voivat myös vähentää sosiaalista pääomaa, jos ne ovat sisäänpäin kääntyneitä ja näin eristävät jäseniään muista sosiaalisista suhteista. (Möttönen 2002, 126, 121.)

Erosen ja muiden (2000) tutkimus, joka koski kuntalaisten kokemuksia hyvinvoinnista, osoitti, että yhdistyksiin kuuluvat näkivät niiden merkityksen omassa elämässään ennen kaikkea keskustelu- ja henkisen tuen antajina hyvin merkittävinä. Yhdistyksiin ja järjestöihin kuulumisen nähtiin myös parantavan mahdollisuuksia harrastus- ja virkistystoimintaan, sekä palvelujen saantiin (Eronen ym. 2000, 68–70). Yhdistyksiin ja järjestöihin kuuluvat näkivät oman asuinympäristönsä myönteisessä valossa ja ottivat aktiivisesti kantaa ympäristönsä asioihin. Erityisesti nuorimmat ikäryhmät uskoivat järjestötoimintaan osallistumisen tarjoavan mahdollisuuksia vertaistukeen ja vaikuttamiseen. (Eronen ym. 2000, 72.) Vastaajista 81 % piti tärkeänä kolmannen sektorin vaikutuksia osallisuuteen. Vähiten osallisuuden merkitystä korostavat olivat iäkkäitä, eläkkeellä olevia, yksin asuvia tai niitä, jotka arvioivat terveydentilansa, ihmissuhteensa ja vaikutusmahdollisuutensa jossakin määrin muita useammin huonoksi. (Eronen ym. 2000, 73.) Erosen ja muiden (2000) tutkimuksesta ilmeni myös, että tutkuskuntien välillä oli eroavaisuuksia siinä, miten ne kokivat kolmannen sektorin vertaistuen tuottajana. Esimerkiksi Saarijärvellä kolmatta sektoria ei nähty kovin merkityksellisenä vertaistuen tarjoajana. Tämä selittyy tutkijan mukaan osittain sillä, että haja-asutusalueilla kolmannen sektorin tarjoamat toimintamahdollisuudet ovat vielä melko pienet. (Eronen ym. 2000, 72.)

Osallisuus sosiaalisista verkostoista mahdollistaa luottamuksen syntymisen toisiin ihmisiin. Luottamuksen myötä uskotaan sosiaalisten kontaktien vastavuoroisuuteen. (Ruuskanen 2002, 10). Tätä tukee mm. Seppäsen (2001) tutkimus, joka osoitti, että naapurisuhteissaan kaikkein aktiivisimmat luottivat myös itse eniten naapureilta saatavaan tukeen (Seppänen 2001, 173). Sosiaalisilla suhteilla on myös taipumus kasaantua. Tämä ilmeni myös Seppäsen (2001) tutkimuksessa, jossa todettiin, että naapurisuhteissaan aktiivisilla oli myös paljon kontakteja sukulaisiin ja ystäviin (Seppänen 2001, 170). Seppäsen (2001, 167) mukaan kaikkein aktiivisimpia naapurikontakteissaan olivat iäkkäät ihmiset.

Seppäsen (2001) mukaan aktiiviset sosiaaliset kontaktit lähiyhteisöön ja alueellinen identiteetti ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Vahva alueellinen identiteetti vahvistaa aktiivisuutta naapurustossa ja aktiivinen toiminta naapurustossa vahvistaa taas alueellista identiteettiä ja osallisuutta lähialueeseen. (Seppänen 2001, 167)

Osallisuuden eri osa-alueiden suhdetta hyvinvointiin ja terveyteen on myös tutkittu. Seppänen (2001) viittaa esimerkiksi Kortteisen ja Tuomikosken (1998) tutkimukseen, josta ilmeni työttömyyden ja terveysongelmien välillä olevan vahva yhteys (Seppänen 2001, 96). Seppäsen (2001) tutkimuksesta ilmeni, että 60–87 % vastaajista yhdisti työttömyyden tarpeettomuuden tunteeseen. Työttömät myös äänestivät muita vähemmän. Sen sijaan työttömyyden yhteyttä yksinäisyyteen tämä tutkimus ei vahvistanut. Toimeentulosta osattomat joutuivat säästämään esimerkiksi ruuasta, vaatteista, lehdistä ja muista informaatiolähteistä sekä vähentämään harrastuksia ja matkustelua. Yksin asuvat ja ne, joilla oli vähiten ystäviä, kokivat eniten yksinäisyyden tunteita ja osattomuutta sosiaalisista kontakteista. Järjestöihin kuulumisen ja äänestämisen taas olivat selkeästi yhteydessä toisiinsa. Vähemmän äänestävät tilasivat myös vähemmän päivälehtiä kuin muut. (Seppänen 2001, 99- 110.) Koskisen (2004, 35) mukaan myös ikääntyvien kohdalla huono terveys, pienet tulot, kulkuvaikkeudet, yksinäisyys ja suuret elämänmuutokset ovat osallisuuden esteenä. Osa ikääntyneistä kokee myös, ettei heillä ole osallisuuteen tarvittavia tietoja tai taitoja.

Osallisuuteen liittyy vahvasti käsite empowerment, voimaantuminen tai sisäinen voimantunne. Siitosen (2000, 7–8, 15) mukaan se on ihmisestä itsestään lähtevä persoonallinen ja sosiaalinen prosessi, joka saa aikaan toimintakyvyn vahvistumista. Tätä vahvistumista tapahtuu osallistumisen kautta, ja se on yhteydessä ympäristöstä tuleviin resursseihin ja luottamukseen. Yksilön voimaantuminen ei siis ole mahdollista ilman yhteisöä, luottamuksellista vuorovaikutusta ja tasa-arvoisen osallistumisen mahdollisuutta. Voimaantunut ihminen tuntee kuuluvansa yhteisöön, uskoo, että hänen toimintaansa arvostetaan ja että hän voi itse vaikuttaa omaan kehitysprosessiinsa ja toimintaansa omassa ympäristössään. Voimaantumisen tarkoituksena on, että ihminen tunnistaa, luo ja kanavoi omat voimavaransa ja löytää omat voimansa itsensä auttamiseen. Siitonen (2000, 20) näkee, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, eikä kukaan toinen voi antaa voimaa toiselle. Hän uskoo kuitenkin, että ihminen voi edistää sekä toisten yksilöiden että yhteisön hyvinvoinnin rakentumista luomalla avointa kommunikointia, arvostusta ja luottamusta. Näin ihmiset voivat helpommin

löytää ja kanavoida omat voimavaransa. Myös Kautto (2004, 18) näkee, että osallisuuden kautta ikääntynyt voi sekä löytää että vapauttaa omia voimavarojaan itsensä tai yhteisön hyväksi. Voimavarojen käyttö ei hävitä niitä, vaan päinvastoin voimavarat uusiutuvat ja lisääntyvät, kun niitä käytetään.

4.2.1 Osallisuus paikasta

Ihminen hahmottaa ja luo omaa identiteettiään paikallisuuden kautta. Sen avulla hän myös liittyy osaksi yhteisöä ja sen sosiaalisia rakenteita. Erityisesti pitkään samalla asuinalueella tai paikkakunnalla asuneille ihmisille paikka on voinut olla merkittävä identiteetin rakentaja (Marin 2003, 22, 26). Yksilöllisen identiteetin vahvistuminen vahvistaa myös paikallisidentiteettiä. Se kehittyy elämänsä aikana fyysisistä, sosiaalisista ja historiallisista osatekijöistä. Siihen vaikuttavat myös tunnesiteet, paikkaan kiinnittyneisyys, läheisyyden tunne ja yksityisyys. (Marin 2003, 30.)

Koskisen ja muiden (1998) mukaan asumisen jatkuvuus samassa tutussa ympäristössä on ikääntyneelle suuri voimavara. Tuttu ympäristö lisää ennustettavuutta, turvallisuutta, itsenäisyyttä, vaikuttaa mielialoihin, identiteettiin ja tunnekokemuksiin. Ikääntyneet ihmiset kokevat oman asuinympäristönsä kuitenkin hyvin yksilöllisesti. Toinen voi kokea saman paikan turvallisiksi, toinen taas turvattomuutta aiheuttavaksi ja ahdistavaksi. Hyvä asuinympäristö on sellainen, jossa ikääntynyt ihminen voi saada yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys mahdollistaa myös ikääntyneen oman osallisuuden ja vahvistaa näin hänen psyykkistä hyvinvointiaan. (Koskinen ym. 1998, 214–215.)

Marin (2003) näkee paikallisidentiteetin muotoutumisen alkavan pienimmästä fyysisestä yksiköstä, kotitalosta, ja laajenevan koskemaan koko kotimaakuntaa. Esimerkiksi maakuntalaulut, perinneruuat, kotiseutujuhlat, murre ja kaskut auttavat kiinnittymään paikkaan. (Marin 2003, 30.) Paikallisidentiteetissä keskeistä on tunne kotona olemisesta ja jaetusta yhteisöllisestä historiasta. Siihen liittyvät tutut ihmiset, omat juuret, muistot ja lämpimät ihmissuhteet. Tärkeää on, että sosiaaliset suhteet koetaan epämuodollisina: esimerkiksi kylään voi mennä kutsumatta. Muodolliset sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisten kontaktien löyhyys synnyttävät vierauden tunnetta. Myös erilaisista osakulttuureista tulevien ihmisten kohtaaminen ja ihmisten erilaiset tavat saattavat saada aikaan sosiaalisen elämän sääntöjen epäselvyyttä. Tämä lisää yksityisyy-

den ja eristäytymisen tarvetta, koska yksityisyyden koetaan rauhoittavan ja antavan turvallisuutta hämmentävissä sosiaalisissa tilanteissa. (Marin 2003, 31.)

Paikallisuuden kokemukset eivät ole aina samanlaisia. Esimerkiksi eri sukupolvien kokemukset paikallisidentiteetistä voivat olla erilaisia, sillä kulttuuri ja ihmisten elintavat muuttuvat (Marin 2003, 31). Seppänen (2001, 113) näkee myös kaupungistumisen tuoneen vierauden tunnetta ja vähentäneen paikkaan sitoutumista. Seppänen (2001) viittaa Wacquantiin (1999), joka on sanonut ihmisten kiinnittymisen alueisiin ja yhteisöllisyyteen vähentyneen ja alueiden muodostuneen pelon, kilpailun ja selviytymistaistelujen tiloiksi (Seppänen 2001, 113).

Paikka ja tila käsitteitä voidaan käyttää toistensa vastineina, mutta esimerkiksi Marin (2003,22) mieltää paikan konkreettisemmaksi asiaksi kuin tilan. Marinin (2003, 23) mukaan tila voi olla fyysinen tai henkinen, rakennettu tai luonnon ympäristö, toiminnallinen, muuttuva tai pysyvä, aktiivinen tai passiivinen, yksityinen tai kollektiivinen. Tila voidaan nähdä myös esimerkiksi symbolisena, esteettisenä, elämyksellisenä tai historiallisena. Tilaan liittyy aina ihminen, joka peilaa itseään muihin tilassa olijoihin ja näin määrittelee itsensä tilaan nähden ja antaa tilalle merkityksen. Näin tila on luomassa sosiaalista todellisuutta ja antamassa elämälle merkitystä. Seppänen (2001, 113) näkee paikkaan liittyvän oman historian, identiteetin, muistoja ja merkityksiä, kun taas tila on enemmän vailla merkityksiä olevaa ei-kenenkään maata.

Ihmiset liittävät paikkoihin erilaisia merkityksiä, jotka syntyvät kokemuksista, arvoista, tunteista ja muistoista. Erityisesti ihmisten välinen vuorovaikutus ja sen luomat mielikuvat luovat merkityksiä, jotka vaikuttavat ihmisten toimintaan paikassa ja luovat mielikuvaa paikan hengestä. Paikan henki ja ilmapiiri voi olla esimerkiksi apaattinen tai vilkas ja naapuriavun täyttämä. Myös ihmisen mielentila voi vaikuttaa siihen millaisena joku paikka näyttäytyy. (Marin 2003, 24, 26.) Marin (2003, 30) näkee paikan kokemuksen syntyvän aistien välittämistä tuntemuksista. Nämä aistimukset voivat olla esimerkiksi hajuja, makuja, värejä, liikettä, ääntä, tärinää tai painetta. Jotkut hajut tai äänet voivat synnyttää muistoja tai assosiaatioita, jotka voi palauttaa nykyhetkeen ja elää uudestaan. Tuttuja paikkoja voi kuljettaa mukanaan myös esimerkiksi esineiden ja valokuvien avulla.

Marinin (2003, 27) mukaan elinympäristö voidaan jaotella fyysiseksi, sosiaaliseksi ja symboliseksi. Ympäristöä voidaan tarkastella kokemuksellisena, elämänkenttänä, käyttäytymiskehyksenä tai sisäkkäisinä järjestelminä, joista erottuvat välitön ympäristö, kuten koti, ympäristöverkosto kuten naapurusto, sosiaaliset verkostot kuten asuinalueen palvelut ja erilaiset osallistumisen muodot, ja kulttuurinen järjestelmä, johon sisältyy yhteiskunta. Marin (2003) viittaa myös Strassoldoon (1993), joka on jakanut tilan kahdeksaan tasoon: maailma, ylikansalliset järjestöt, kansallisvaltiot, urbaanit yhteisöt, yhdistykset ja järjestöt, pienyhteisöt, pienryhmät kuten perhe sekä yksilö. Tasot ovat sosiaalisia tasoja, jotka kuvaavat erilaisia ihmisyyhteisöjen muodostelmia. Ihmisten suhde niihin on erilainen ja ne merkitsevät ihmisille eri asioita. (Marin 2003, 28.)

Marin (2003, 28) näkee ikääntyneiden ihmisten toiminnan keskittyvän läheisemmille tasoille, kuten kotiin, perheeseen, muihin pienryhmiin sekä lähiyhteisöön. Sen sijaan osallisuus laajemmilla tasoilla on vähäisempää. Koskisen ja muiden (1998, 214) mukaan ikääntyneet ihmiset voivat ja myös haluavat vaikuttaa asuinympäristöönsä. Usein he muokkaavat ympäristöään niin, että sen hallittavuus säilyy tai lisääntyy oman toimintakyvyn aletessa. Asuinympäristö on ikääntyneelle ihmiselle myös tärkeä toiminta-alue, jossa on mahdollisuus harrastaa, viettää vapaa-aikaa ja vahvistaa sosiaalisia verkostojaan. Seppäsen (2001) tutkimuksen mukaan juuri ikääntyneet olivat sekä fyysisesti että emotionaalisesti kaikkein kiinnittyneimpiä omaan asuinalueeseen (Seppänen 2001, 189).

Luonto on turvallisuuden lähde ja sen avulla syntyy voimakas yhteenkuuluvuus paikkaan. (Holmila 2001, 128) Usein työ, esimerkiksi maanviljely tai metsätyöt, muovaaivat ihmisen suhdetta luontoon. Seppäsen (2001) tutkimuksen mukaan myös lähiössä asuville luonnon merkitys vihreine maisemineen ja lenkkipolkuineen on hyvin tärkeä. Holmila (2001, 129, 131) näkeekin monille ihmisille luonnon olevan taloudellisen merkityksen lisäksi myös rauhoittumisen ja virkistymisen lähde. Marjastus, metsästys, kalastus tai vain luonnon rauhassa ja hiljaisuudessa kävely antavat voimia ja mielen eheyttä. Näin luonnon hyötykäyttö ja siitä saatava henkinen voima yhdistyvät toisiinsa. Luonnon voi kokea myös haasteena, kokemuksena siitä, että tulee toimeen yksin olematta yhteisöstä riippuvainen. Marin (2003, 34) uskoo, että ikääntyessä ihminen kokee usein entistä suurempaa yhteyttä luonnon kanssa. Tähän yhdistyy usein myös yhteisyyden tunne menneiden ja tulevien sukupolvien kanssa ja mietiskelyn tarve.

Tilan voi kokea myös äänen ja hiljaisuuden kautta. Äänimaisema rytmittää elämää ja erottaa esimerkiksi arjen ja pyhän tai eri asuinalueet toisistaan. Äänimaisema voi olla maaseudun äänimaisema, jossa eri äänet erottuvat selvästi toisistaan tai kaupunkimainen, jossa äänet sekoittuvat ja peittyvät toistensa alle. Kaupunkimaiseen äänimaisemaan voi liittyä sellaisia taustäääniä, joita ihminen ei pysty tunnistamaan tai joiden vaarallisuutta hän ei pysty ennakoimaan. Maaseudun äänimaisemassa tunnistamattomia ääniä on vähän ja siksi se koetaan yleensä turvalliseksi ja ennakoitavaksi. Erityisesti monille ikääntyville luonnon äänimaisema on tuttu, turvallinen ja merkityksellinen. Tuttu äänimaisema auttaa ihmisiä tuntemaan olonsa kotoisaksi myös muuttuvissa tilanteissa. Tutun ja turvallisen puuttuminen taas voi herättää tunteen oman elämänhistorian näkymättömyydestä. (Marin 2003, 33–34.)

4.2.2 Osallisuus demokratiasta

Kansalaisten aktiivisuutta toimia järjestöissä on pidetty yhtenä sosiaalisen pääoman mittarina (Möttönen 2002, 121). Järjestötoiminta ja sosiaalinen pääoma kytkeytyvät toisiinsa myös alueellisessa kehittämisessä. Möttösen (2002) mukaan voidaan puhua alueellisesta sosiaalisesta pääomasta, jonka luomisessa järjestöillä on suuri merkitys. Lähialueen asioihin vaikuttamisessa ei ole kyse vain poliittisesta osallistumisesta, vaan laajemmin sosiaalisesta osallistumisesta eli osallistumisesta kunnan alueella toimivien järjestöjen toimintaan. (Möttönen 2002, 121–122.)

Siisiäinen (2002, 101, 104) näkee yleisenä suuntauksena olevan, että ihmiset kuuluvat entistä useampiin eri yhdistyksiin, mutta kuhunkin niistä panostetaan aikaisempaa vähemmän. Niiden henkilöiden osuus, jotka eivät kuulu mihinkään yhdistykseen, on sen sijaan vähentynyt. Erosen ja muiden (2000) tutkimuksesta ilmeni, että useampaan kuin yhteen yhdistykseen kuuluvia tai aktiivisesti yhdistystoimintaan osallistuvia oli tutkimukseen osallistuvissa kunnissa 13–24 % asukkaista. Kaikkein aktiivisimmin toimivat olivat useimmiten lapsiperheellisiä miehiä. He näkivät yhdistysten merkityksen keskustelu- ja henkisen tuen tuottajina omassa elämässään merkittävänä. Lisäksi he näkivät asuinympäristönsä myönteisessä valossa ja ottivat aktiivisesti kantaa ympäristönsä asioihin. (Eronen ym. 2000, 68–69.)

Suomalaiset ovat kansainvälisessä vertailussa osoittautuneet melko passiivisiksi yhteisölliseen toimintaan osallistujiksi (Siisiäinen 2002, 106). Suomalaiset kuuluvat ammattiyhdistysten jälkeen yleisimmin kulttuuri- ja harrastusyhdistyksiin ja liikuntaseuroihin. Suunta on pois puoluepolitiikasta kohti elämäntapa- ja elämäntyyliyhdistyksiä. Kuitenkin yli kymmenesosa kuuluu myös kylä- ja asukasyhdistyksiin, terveys- ja sosiaalialan yhdistyksiin ja ay-liikkeen ulkopuolisiin ammatillistaloudellisiin yhdistyksiin. (Siisiäinen 2002, 105; Eronen ym. 2000, 69.) Samansuuntaisia tuloksia on nähtävissä myös tutkittaessa eläkeikäisten yhdistyksiin kuulumista. Siisiäinen (2002) viittaa Lama ja luottamus -projektin aineistoon (2002), jonka mukaan yli 65-vuotiaista puolet kuului johonkin eläkeläisjärjestöön ja runsas 30 % johonkin harrastus- ja kulttuuriyhdistykseen. Lähes neljäsosa heistä kuului myös poliittiseen puolueeseen tai yhdistykseen. Seuraavaksi yleisimpiä yhdistysmuotoja (runsaat 20 %) olivat vammais-, sosiaali- ja terveysalan yhdistykset, osuustoimintayhdistys ja kylätoimikunta tai asukasyhdistys. Hiukan alle 20 % kuului myös ammattiyhdistykseen tai työnantajajärjestöön. 10–15 % yli 65 vuotiaista oli jäsenenä urheiluseurassa, kotiseutuyhdistyksessä tai josakin hyväntekeväisyysjärjestössä. (Siisiäinen 2002, 105.) Jyväskylässä vuosina 2003–2004 toteutettuun ehkäisevät kotikäynnit ja ennakoiva palveluohjaus projektiin osallistuneista 70-vuotiaista 26 % osallistui eläkeläisjärjestön toimintaan, muuhun järjestötoimintaan 17 % ja talo- tai korttelikohtaiseen toimintaan ja seurakunnan toimintaan molempiin 15 %. Myös työväenopiston ja ikääntyvien yliopiston toimintaan osallistuttiin melkein yhtä vilkkaasti. Runsaat 6 % haastatelluista osallistui asukasneuvostotoimintaan. Kannanotoin osallistui 5,5 % ja poliittiseen toimintaan osallistui hiukan yli 2 % haastatelluista. (Salminen ym. 2004, 75.)

KuntaSuomi 2004 -tutkimuksen mukaan kuntalaisten eniten käyttämiä osallistumis- ja vaikuttamiskeinoja olivat asiointi virastoissa ja keskustelut viranomaisten ja luottamushenkilöiden kanssa sekä vetoomusten allekirjoittaminen ja yhdistystoimintaan osallistuminen. (Salmikangas, 1998, 55–56.) Koskisen (2004, 56–57) mukaan ikään-tyneiden äänestysaktiivisuus on varsin korkea. Jopa 70–80 % yli 65-vuotiaista ja puolet 80-vuotiaista äänestää eri vaaleissa. 61–70 -vuotiaat ovat myös kaikkein kiinnostuneimpia politiikasta. Heistä kaksi kolmasosaa ilmoittaa olevansa kiinnostunut politiikasta. Salmikankaan (1998, 56) mukaan myönteinen suhtautuminen puolueisiin lisäsi myös puolueiden ulkopuolisten osallistumiskeinojen käyttöä ja yhteyksiä luottamushenkilöihin ja viranhaltijoihin. Tutkimukset osoittivat, että kuntalaiset uskoivat tehokkaimmiksi ja luotettavimmiksi ne vaikuttamistavat, joita itse käyttivät eniten.

Ikääntyneiden ihmisten vaikutuskanavana ovat vuodesta 1996 alkaen toimineet myös kuntien vanhusneuvostot. Niiden tarkoituksena on mm. edistää viranomaisten, ikääntyneiden ja vanhusjärjestöjen yhteistyötä sekä parantaa ikääntyneiden mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa julkiseen päätöksentekoon. (Virnes & Häkkinen 2000, 26–27.) Vanhusbarometrin mukaan yli 60-vuotiaat pitävät oman ikäistensä aktiivisuutta omaa ikäryhmäänsä koskevissa asioissa riittämättömänä. Vain kolmasosa 60 vuotta täyttäneistä pitää ikääntyneiden osallistumista valtakunnalliseen ja kunnalliseen politiikkaan riittävänä. Esimerkiksi vuoden 1996 kunnallisvaaleissa kunnanvaltuustoihin valituiksi tulleista kolme prosenttia oli 65 vuotta täyttäneitä. (Virnes & Häkkinen 2000, 64.)

Ilmonen (2002, 150) toteaa luottamuksen muihin ihmisiin ja yhteiskunnallisiin instituutioihin kulkevan käsi kädessä. Luottamus muihin ihmisiin erilaisissa tilanteissa lisää myös taipumusta luottaa yhteiskunnallisiin instituutioihin. Myös luottamus instituutioihin auttaa luottamaan paremmin tuntemattomiin ihmisiin. (Ilmonen 2002, 151.)

Vuoden 1998 kunta-aineiston ja vuoden 2001 valtakunnallisen otoksen mukaan ihmiset luottivat kohtalaisesti erilaisiin kunnallisiin palveluihin. Vähäisintä luottamus oli kulttuuri- ja sosiaalitointa sekä vanhustenhuoltoa kohtaan. Myöskään kunnallispolitiikka ja kunnanjohto eivät nauttineet suurta luottamusta. (Ilmonen 2002, 144–146.) Monissa kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että ne kansalaiset, joilla on paljon resursseja käytössään, luottavat eniten yhteiskunnan instituutioihin. Myös suomalaisten tutkimusten mukaan vähiten kouluja käyneet luottavat vähemmän peruspalveluihin kuin enemmän koulutusta saaneet. Työttömät, pienyrittäjät ja maanviljelijät ovat menettäneet luottamuksensa myös kunnallispoliitikkoihin. Kaikkein iäkkäimmät ovat kriittisimpiä niin kunnanjohtoa kuin sosiaali- ja koulutointa ja vanhustenhuoltoa kohtaan. Haja-asutusalueilla kuitenkin luotetaan edelleen vanhustenhuoltoon enemmän kuin kuntakeskuksissa. (Ilmonen 2002, 147–150.)

Tutkittaessa (esim. Ilmonen 2002) sitä, miten ihmiset luottavat paikallisten järjestöjen tahtoon edistää paikkakunnan hyvinvointia, on todettu, että urheiluseurat, seurakunnat ja kylätoimikunnat edistävät eniten paikallista hyvinvointia ja vähiten sitä edistävät poliittiset puolueet ja ay-liike. (Ilmonen 2002, 152.) Tutkimuksissa on todettu myös, että vastaaja luottaa itseään lähellä olevan järjestön edistävän parhaiten paikkakunnan hyvinvointia (Ilmonen 2002, 153). Esimerkiksi haja-asutusalueilla asuvat ja maanvil-

jelijät luottavat eniten kylätoimikuntiin ja viljelijäjärjestöihin, mutta heistäkin vanhimman ikäpolven luottamus kylätoimikuntiin oli vähäistä. Naiset luottavat miehiä useammin kolmannen sektorin kykyyn tai haluun edistää paikkakunnan asioita. (Ilmonen 2002, 153–154.) Ilmonen (2002) toteaa yhdistysaktiivisuuden olevan yhteydessä luottamukseen. Esimerkiksi jos ihminen uskoo, että toimimalla aktiivisesti yhdistyksissä voi vaikuttaa merkittävästi asuinkunnan asioihin, hän arvelee myös, että paikkakunnan ihmiset auttavat toisiaan mielellään. (Ilmonen 2002, 155.)

Suomen maakuntien liiton tutkimuksen (1992) mukaan reilut 50 % vastaajista piti vaikutusmahdollisuuksiaan erittäin huonoina tai melko huonoina ja hyvinä noin 10 %. Kaupunkiliiton tutkimuksen (1989) mukaan vaikutusmahdollisuuksiaan parhaina pitivät 40–64-vuotiaat miehet, jotka toimivat johtavassa asemassa tai olivat maanviljelijöitä. Kansalaismielipide ja kunnat -tutkimus (1996) taas osoitti, että kaikkein nuorimmat ja vanhimmat vastaajat pitivät vaikutusmahdollisuuksiaan parhaina. (Salmikangas 1998, 56–58.)

Omaan asuinympäristöön vaikuttamista piti Kaupunkiliiton tutkimusten mukaan tärkeänä kolme neljäsosaa vastaajista. Kunnallisen kehittämissäätöön tutkimuksen (1996) mukaan reilut puolet vastaajista oli sitä mieltä, että jokainen pystyy halutessaan vaikuttamaan kotikuntansa asioihin. (Salmikangas 1998, 57.) Seppäsen (2001) lähiöasumista koskevasta tutkimuksesta ilmeni, että asukkaat olivat melko halukkaita osallistumaan oman talon tapahtumiin, kuten talkoisiin ja pihatapahtumiin, mutta omalla asuinalueella tapahtuvaan yhdistystoimintaan tai yleisötapahtumiin ei juuri ollut innokkuutta. Alueen yhdistystoimintaan, yleisötapahtumiin tai harrastustoimintaan osallistumisella ei ollut mitään yhteyttä siihen osallistuttiinko muuten järjestöjen tai yhdistysten toimintaan. Sen sijaan vahvan alueellisen identiteetin omaavat osallistuivat kaikkein eniten myös alueella tapahtuvaan organisoituun toimintaan. (Seppänen 2001, 178.)

5 FYYSISET, PSYYKKISET JA SOSIAALISET VOIMAVARAT JA -TOIMINTAKYKY ELÄMÄNHALLINTAA TUKEMASSA

5.1 Toimintakyky, elämänhallinta ja hyvä elämä

Toimintakyky-käsite on hyvin kokonaisvaltainen. Siihen sisältyy niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinenkin osa-alue, jotka toimivat kiinteässä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Noppari & Leinonen 2005, 47.) Psyykkiset ja sosiaaliset seikat vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn, samoin kuin esimerkiksi liikuntakyvyn heikkeneminen saattaa vaikuttaa sosiaaliseen osallistumiseen (Karppi & Ollila 1997, 54). Jonkin toimintakyvyn osa-alueen puutteita voidaan myös kompensoida toisen osa-alueen avulla (Ruoppila 2002, 122). Jolanki (2000, 38) toteaa toimintakyvyn voivan olla myös määrittelykysymys. Se voi näyttäytyä erilaisena riippuen siitä, vertaako ikääntynyt itseään ikätovereihinsa vai aiempaan toimintaansa. Jopa vuorokaudenaika voi muuttaa tilannetta.

Koskisen ja muiden (1998, 17) mukaan toimintakyky kuvaa paremmin vanhenemismuutoksia kuin ikävuodet. Toimintakyky-käsite liittyy yhteen ikääntyneen yksilölliset kyvyt, hänen toimintansa sekä ympäristön haasteet ja mahdollisuudet. Toimintakyky käsitteeseen sisältyy ajatus ikääntyneen ihmisen mahdollisimman itsenäisestä elämästä, jossa hän voi elää sellaista elämää kuin itse haluaa. Salminen ja muut (2004, 30) näkevät, että ikääntyneen toimintakykyä tulisi lähestyä terveys- ja voimavarakeskeisesti. Salminen ja muut (2004) käyttävät toimintakyvyn rinnalla myös käsitettä elämäkokonaisuus, jolloin tarkastelun painopisteenä on erityisesti ikääntyneen arki ja sosiaalinen toimintaympäristö voimavaroineen ja tarpeineen. Koskisen (2004, 45) mukaan voimavaroilla tarkoitetaan ikääntyneen elämään liittyviä vahvuuksia ja hyviä asioita kuten esimerkiksi tulot, asumistaso, ympäristö, ihmissuhteet, itsensä toteuttaminen, fyysinen ja psyykinen terveys, elämään tyytyväisyys ja mielekäs toiminta. Ne voidaan muuttaa resursseiksi, jotka vapautuessaan parantavat ikääntyneen elämänlaatua.

Onnistunutta vanhenemista tutkittaessa on ollut vallalla kaksi erilaista käsitystä. Irttaantumisteorian mukaan kuuluu asiaan, että ikääntynyt vähitellen irtautuu sosiaalisista rooleistaan. Toisen teorian mukaan onnistuneeseen vanhenemiseen kuuluu aktiivinen tapa elää, joka ylläpitää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja osallistumista. Tämä teoria on saanut tukea monista tutkimuksista, joissa on todettu fyysi-

sen aktiivisuuden sekä uusien asioiden oppimisen ylläpitävän ja parantavan toimintakykyä iästä ja sairauksista riippumatta sekä auttavan itsenäistä selviytymistä arkipäivän asioista. (Heikkinen 2002, 28.) Myös Salmisen ja muiden (2004, 34) mukaan henkilön omista tavoitteista lähtevä toiminta ja siitä saadut voimavarat kantavat pitkälle ikääntymiseen saakka ja antavat näin mahdollisuuden elää merkityksellistä elämää. Myös Terveys 2015 -ohjelman toimintasuunnitelmassa korostetaan ikääntyneiden mahdollisuuksia toimia aktiivisesti ja kehittää tietojaan ja taitojaan, jotta he voisivat elää mahdollisimman pitkään itsenäistä ja laadukasta elämää. (Helin 2002, 51.)

Heikkinen (2002) näkee toimintakyvyn käsitteen olevan oleellinen tutkittaessa ikääntyneiden elämänhallintaa. Esimerkiksi Ikivihreät -tutkimusprojektin 10-vuotis-seurannassa todettiin, että hyvä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky 75-vuotiaiden lähtötilanteessa olivat yhteydessä parempaan elossa säilymiseen kymmenen seurantavuoden aikana. Myös arjessa selviytyminen kotona asuen oli riippuvainen toimintakyvyn tasosta. Toimintakyky on myös tärkeä väline ikääntyneiden arvioidessa omaa terveyttään, elämänlaatuaan ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. (Heikkinen 2002, 24.) Myös Takkisen (2000) tutkimukset viittaavat siihen, että elämän tarkoituksellisuuden kokemisen, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn välillä on vankka yhteys (Takkinen 2000, 43).

Elämänhallintaa voidaan tarkastella joko ihmisten elämänstrategioiden tai tilanteen hallinnan kautta. Edellä mainitut ovat melko pysyviä suhtautumis- ja toimintatapoja, kun taas jälkimmäiset ovat jatkuvasti muuttuvia tiedollisia ja toiminnallisia pyrkimyksiä käsitellä ulkoisia ja sisäisiä vaatimuksia, jotka ihminen kokee rasittaviksi tai voimavaransa ylittäviksi. (Koskinen ym. 1998, 109.)

Hallintakeinot voidaan jakaa esimerkiksi tunnekeskeisiin, ongelmakeskeisiin ja vältteleviin muotoihin tai aktiivisiin ja passiivisiin hallintakeinoihin. Aktiivisia keinoja ovat esimerkiksi tiedonhankinta ja avun hakeminen ja passiivisia esimerkiksi välttely ja luopuminen. Ihmiset käyttävät usein sekä aktiivisia että passiivisia keinoja joustavasti tilanteesta riippuen. (Koskinen ym. 1998, 109.) Monet muutokset tapahtuvat niin hitaasti, että ikääntyvä ihminen sopeutuu niihin ikään kuin huomaamattaan (Koskinen 2004, 48). Koskisen ja muiden (1998, 109–110) mukaan tutkimuksissa ei ole havaittu, että ikääntyminen muuttaisi elämänhallintakeinoja passiivisemmiksi. Päinvastoin ikääntyneiden elämänhallintakeinot ovat aiemmin luultua monipuolisempia ja kyp-

sempiä. Ikääntyneiden usein käyttämiä hallintakeinoja ovat esimerkiksi korvaaminen, tukahduttaminen ja huumori. Myös sisäinen jatkuvuus, kuten lapsuuden muistot, mielenmaisema, käsitys itsestä ja maailmasta, sekä ulkoinen jatkuvuus, kuten tuttu asuin-ympäristö ja tutut ihmiset, ovat tärkeitä tekijöitä ikääntymiseen sopeutumisessa (Koskinen 2004, 49).

Takkinen (2000) näkee koherenssin tunteen olevan keskeinen terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävä tekijä. Koherenssin tunne tarkoittaa elämän kokemista mielekkääksi, ymmärrettäväksi ja hallittavaksi. Elämän tarkoitukselliseksi kokeminen on tärkeää sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Takkinen 2000, 40.) Ikääntyneiden ihmisten elämänlaadussa on kyse siitä miten ihminen kokee oman elämänsä. Hyvä elämä syntyy riittävästä hyvästä olost, elämän mielekkyydestä ja oman arvon tunteesta. (Sarvimäki 2000, 19.) Myös Huusko ja Pitkälä (2006, 11) näkevät, että hyvä elämä muodostuu sekä hyvistä objektiivisista elinoloista että subjektiivisesta hyvinvoinnin kokemuksesta yhdessä. Tällä he tarkoittavat sitä, että ihmisen elämä voi olla ulkopuolelta katsottuna hyvää, mutta silti ihminen voi huonosti. Toisaalta taas ihminen voi kokea elämänlaatunsa hyväksi, vaikka ulkopuolelta se näyttäisikin huonolta. Sarvimäen (2000, 19) mukaan tärkeimpiä elämänlaadun edellytyksiä ovat terveys, toimintakyky, elämänhallintastrategiat, persoonallisuus, sekä biofyysinen ja sosiokulttuurinen ympäristö.

Savikko, Huusko ja Pitkälä (2006) viittaavat moniin kansainvälisiin tutkijoihin (mm. Flanagan 1978, Bowling ym. 2002, Brown ym. 2004, Vaarama ym. painossa), jotka ovat tutkineet elämänlaadun koostumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksissa elämänlaadun eri ulottuvuudet oli jaoteltu Felcen ja Perryn teoreettisen mallin (1995) mukaan fyysiseen hyvinvointiin, materiaaliseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin, emotionaaliseen hyvinvointiin ja tuottavaan hyvinvointiin. Eri tutkijat olivat koonneet fyysisen hyvinvoinnin alle esimerkiksi fyysisen terveyden, toimintakyvyn, kognition, subjektiivisen terveydentilan, läheisten terveyden, turvallisuuden tunteen ja tarmokkuuden. Materiaalinen hyvinvointi koostui tuloista, ravinnosta, asumisen tasosta, tyytyväisyydestä ympäristöön, turvallisuudesta ja terveystalvelujen saatavuudesta. Sosiaaliseen hyvinvointiin tutkijat liittivät suhteet perheeseen, sosiaalisen ja yhteisöllisen osallistumisen, harrastukset ja sosiaalisen tuen. Emotionaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä olivat itsetuntemus, luova ilmaisu, mieliala, psyykkinen hyvinvointi, optimismi/pessimismi, yksinäisyys, onnellisuus, itseluottamus, usko, hengelli-

syys, elämästä nauttiminen, ilo, arvostuksen tunne, kontrolli ja sopeutuminen ikään-
tymiseen. Tuottavan hyvinvoinnin kannalta oleellisia asioita olivat muiden auttami-
nen, oppiminen, työ, kontrolli, itsenäisyys, sosiaaliset roolit, työ, mahdollisuus liik-
kua, autonomia, tarpeellisuuden tunne, mielekäs tekeminen ja tiedon saanti. Tutkijoi-
den mukaan hyvän elämänlaadun toteutumiseen tarvittiin niin fyysistä, materiaalista,
sosiaalista, emotionaalista kuin tuottavaakin hyvinvointia. (Savikko ym. 2006, 28.)

5.2 Fyysiset voimavarat ja -toimintakyky

Fyysinen toimintakyky viittaa eri elinten ja elinjärjestelmien suorituskykyyn, kuten esimerkiksi verenkiertoelimistöön tai tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon (Koskinen ym. 1998, 100). Raitasen (1998, 8) mukaan fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen liikuntakykyä ja kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Nykyään geron-
tologisessa tutkimuksessa tarkastellaan fyysisiä voimavaroja ja -toimintakykyä aikai-
sempaa terveyslähteisemmin (Heikkinen 2002, 33). Terveyslähteisessä tarkastelussa
huomio keskittyy terveyden ylläpitämiseen ja parantamiseen sekä onnistuneeseen ja
aktiiviseen ikääntymiseen (Heikkinen 2002, 23).

Osa ikääntymiseen liittyvistä fyysisistä muutoksista selittyy elimistön käytön vähene-
misellä. Tämän vuoksi niin fyysinen kuin psyykinenkin aktiivisuus on välttämätöntä
toimintakyvyn säilymiseksi. Sopiva liikunta ja ikääntyneen toimintakykyä tukeva ym-
päristö voivat siten olla ensiarvoisen tärkeitä asioita. (Karppi & Ollila 1997, 56–57.)
Liikunta onkin ikääntyneiden ihmisten tärkein harrastus. Vaikka liikuntaharrastus vä-
heneekin iän myötä, sitä harrastaa silti yli 80-vuotiaista miehistä 76 % ja naisista 40
%. (Karppi & Ollila 1997, 58.) Lampinen (2004) viittaa Terveys 2000 -tutkimukseen
(Aromaa & Koskinen 2002), jonka mukaan 65–74-vuotiaista miehistä 43 % ja naisista
38 % harrasti terveysliikuntaa ainakin 4 kertaa viikossa puoli tuntia kerrallaan. Käve-
lyn lisäksi muita suosittuja liikuntamuotoja olivat kotivoimistelu, uiminen, pyöräily,
tanssi, hyötyliikunta, hiihto ja ohjatut liikuntaryhmät. (Lampinen 2004, 15.)

Koskisen (1998, 195) mukaan ikääntyneet ihmiset saattavat kuitenkin kokea, että
sairaudet ja toimintakyvyn rajoitukset ovat esteenä heidän liikuntaharrastukselleen.
Myös sopivan ryhmän puuttuminen voi olla esteenä. Tämän vuoksi liikunnan harras-
tamiselle tulisi luoda edellytykset riippumatta ikääntyneen toimintakyvystä. Sopivia
liikuntamuotoja löytyy sänky- ja tuolijumpasta aina kuntosaliharjoitteluun asti. Mu-

siikki ja liikunta yhdessä tuottavat usein mielihyvää, herättävät muistoja, yhdistävät toisiin ja motivoivat yrittämään yhdessä. Myös erilaiset leikkimieliset kilpailut ovat hyvin suosittuja ikääntyneiden keskuudessa.

Liikunnan avulla voidaan tasoittaa verensokeriarvoja. Säännöllisen liikunta parantaa myös hapenottoa ja sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaa. Lisäksi fyysinen harjoittelu parantaa lihasvoimaa, notkeutta ja koordinaatiokykyä. (Koskinen ym. 1998, 194.) Näitä tarvitaan esimerkiksi kävelyyn, portaiden nousuun ja tuolilta nousemiseen. Ilman näitä toimintoja vaikeutuisivat esimerkiksi henkilökohtainen hygienia, kotityöt, puutarhanhoito ja matkustaminen. (Pohjolainen 2000, 49.) Säännöllinen liikunta tuo apua myös esimerkiksi diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksien hoidossa. (Koskinen ym. 1998, 194–195.) Takkinen (2000) tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuudella on yhteys myös elämän tarkoitukselliseksi kokemiseen. Tutkimuksen mukaan ne, jotka liikkuvat säännöllisesti, kokivat elämänsä tarkoitukselliseksi ja arvioivat myönteisesti omaa terveyttään ja toimintakykyään. Aktiivinen liikunta lisäsi myös elämän hallinnan tunnetta. (Takkinen 2000, 43.)

Karppin ja Ollilan (1997, 57) mukaan yleisimpiä fyysistä toimintakykyä heikentäviä sairauksia ovat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Erityisesti polvien ja lonkan alueen nivelvaivat ovat yleisiä ikääntyneillä ihmisillä. Myös verenpainetauti, sepelvaltimotauti sekä aistitoimintojen heikkeneminen ovat yhteydessä fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen. Karppi ja Ollila (1997, 159) arvelevatkin, että sairauksien lisääntyminen ja aistitoimintojen heikkeneminen vaikuttavat enemmän toimintakyvyn heikkenemiseen kuin lihasvoima, nivelten liikkuvuus ja koordinaatio.

Vaikka terveys ja fyysiset voimavarat eivät yksistään kerro ikääntyneen elämänlaadusta, ne ovat silti keskeisiä tekijöitä hyvän vanhuuden ja vanhenemisen voimavarojen kannalta (Koskinen 2004, 66). Koskinen (2004) mukaan ikääntyneiden enemmistön terveydentila ja toimintakyky säilyy hyvänä 75. tai jopa 85. ikävuoteen saakka. Terveen ja aktiivisen eliniän pidentäminen on todennäköistä eliniän pidentymisen myötä. Myös ikääntyneiden koettu terveys ja toimintakyky ovat parantuneet 1990-luvun alusta lähtien. Koskinen (2004) viittaa Sulanderin (2003) tutkimukseen, jonka mukaan 65–84-vuotiaista vähintään melko hyväksi terveytensä koki 27–53 %. Terveimmiksi itsensä kokivat 65–69-vuotiaat miehet ja sairaimmiksi 80–84-vuotiaat miehet. Vaikka noin kahdella kolmasosalla oli ainakin yksi pitkäaikainen sairaus, selviytyi suurin osa

silti arjen toiminnoista varsin hyvin. (Koskinen 2004, 66–67.) Salmisen ja muiden (2004, 41) mukaan ikääntyneen oma kokemus terveydentilastaan on usein myönteisempi kuin objektiiviset sairauden mittarit antavat ymmärtää. Myöskään käytössä olevat toimintakyvyn mittarit eivät kuvaa ikääntyneen koko toimintakykyä niin kokonaisvaltaisesti kuin miksi ikääntyneet itse sen kokevat. (Salminen ym. 2004, 41.)

5.3 Psyykkiset voimavarat ja -toimintakyky

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan psyykkisten perustoimintojen, kuten ajattelamisen, oppimisen, muistamisen ja suunnittelemisen, sujumista (Koskinen ym. 1998, 100; Raitanen 1998, 9). Toisaalta siihen voidaan liittää omaan itseen ja ympäristöön suhtautumiseen liittyviä asioita kuten minäkäsitys, itsearvostus, sekä pystyvyyden ja elämänhallinnan kokeminen. Psyykkisen toimintakyvyn tarkastelussa on siis huomioitava sekä yksilö että hänen elin- ja toimintaympäristönsä. (Heikkinen, Heikkinen, Kauppinen, Laukkanen, Ruoppila & Suutama 1990, 41.) Heikkinen (2002, 227) puhuu psyykkisen toimintakyvyn yhteydessä myös mielen voimavaroista, joilla hän tarkoittaa tunteita, tietoja, taitoja, osaamista ja ymmärtämistä, mutta myös lapsuuden muistoja ja niiden kuvauksia.

Psyykkinen toimintakyky ylläpitää henkistä kuntoa ja vireyttä ja tuo mielekkyyttä elämään (Parantainen 2002, 16). Psyykkinen toimintakyky muuttuu ihmisen kehittymisen ja ikääntymisen myötä. Psyykkisiä voimavaroja voidaan ylläpitää ja lisätä esimerkiksi uusia asioita opiskelemalla ja harrastamalla. (Ruoppila 2002, 121, 125; Koskinen 2004, 69.) Ruoppilan (2002, 133) mukaan sopivia harrastuksia ovat esimerkiksi kulttuuriset harrastukset, kuten elokuvat, teatteri, kirjallisuus tai museokäynnit, käden taitoja kehittävät harrastukset, kuten metalli-, savi-, puu- tai neuletyöt, sekä erilaiset luontoharrastukset ja hyötyliikunta, kuten marjastus, sienestys, kalastus, metsästys ja luonnon kauneudesta nauttiminen.

Lampisen (2004) tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus lisäsi iäkkäiden ihmisten psyykkistä toimintakykyä. Vastaavasti aktiivisuuden väheneminen lisäsi masennusta ja itsetunto-ongelmia. Liikunnan lisäksi myös muu aktiivisuus ja harrastukset todettiin tärkeiksi. Lampinen (2004) arvelee etenkin naisten kohdalla liikunnallisten ja muiden ryhmien sosiaaliset kontaktit varsinaista liikuntaa tärkeämmiksi psyykkistä toimintakykyä ylläpitäviksi tekijöiksi. (Lampinen 2004, 68, 72.) Mattlar, Forsander, Carlsson,

Norrlund, Karppi ja Kaitsaari (1997, 114) arvelevat, että fyysinen kunto, riittävät ja monipuoliset sosiaaliset kontaktit sekä älylliset virikkeet auttavat ihmistä säilyttämään älykkyytensä ja persoonallisuutensa korkeatasoisina ja rikkaina vanhaksi asti.

Koskisen (2004) mukaan psyykkiset voimavarat, kuten elämän tarkoituksellisuus, myönteinen elämänasenne ja elämään tyytyväisyys, ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita, jotka mahdollistavat ikääntyneen kotona selviytymisen mahdollisimman pitkään (Koskinen 2004, 79–80). Koskinen (2004) viittaa Takkisen (2003) tutkimukseen, josta ilmeni, että 60–70 % ikääntyneistä kokee elämänsä tarkoitukselliseksi. Tarkoitusta tuovia asioita olivat tyytyväisyys elämään, hyvä itsetunto, hallinnan tunne, ulospäin suuntautuminen, negatiivisten tunteiden vähäisyys sekä hyvä itse arvioitu terveys ja toimintakyky. (Koskinen 2004, 75.) Edelleen Koskinen (2004) viittaa myös Routasalon (2003) tutkimukseen, jonka mukaan ei-yksin asuvista 90 % ja yksinasuvista 65 % omasi myönteisen elämänasenteen. Tyytyväisiä elämäänsä oli 96 % ei-yksin asuvista ja 81 % yksin asuvista. (Koskinen 2004, 75–76.)

5.4 Sosiaaliset voimavarat ja -toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky kuvaa ihmisen sosiaalisia taitoja, joita ovat erilaiset ihmishuuhdetaidot, ihmistuntemus, käyttäytyminen yhteisöissä ja itsetuntemus. Sosiaalinen toimintakyky on yhteydessä ihmisen koko olemassaoloon, ihmissuhteisiin ja toimintaan eri yhteisöissä. (Koskinen ym. 1998, 100–101; Heikkinen ym. 1990, 45.) Sosiaalinen toimintakyky edellyttää sekä kognitiivisia että emotionaalisia valmiuksia, esimerkiksi sanallista ilmaisua ja havainnointi- ja empatiakykyä (Heikkinen ym. 1990, 47).

Seniori-ikää tai kolmatta ikää kuvaillaan usein vapauksien kaudeksi, jolloin työelämästä, taloudellisista huolista ja lasten kasvatuksesta irtautuminen vapauttaa voimavaroja vapaa-aikaan, itsensä toteuttamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin (Koskinen 2004, 70). Koskinen (2004) viittaa tutkimuksiin (Melkas & Jylhä 1997; Vaarama & Kaitsaari 2002; Routasalo ym. 2003), joiden mukaan kahdella kolmanneksella on tiivis sosiaalinen verkosto ja 60 % ei koe koskaan yksinäisyyttä. Kahdella kolmasosalla on myös vähintään kohtuullinen taloudellinen tilanne. Niin ikään kaksi kolmasosaa omaa vahvan identiteetin. (Koskinen 2004, 26.) Koskisen (2004, 69) mukaan 65–74-vuotiaista naisista ja miehistä 28 % tekee vapaaehtoistyötä esimerkiksi eläkeläisjärjes-

töissä, seurakunnissa tai sosiaali- ja terveystieteissä. Yleisiä osallistumismuotoja ovat myös erilaiset vertaistuki- ja itsehoitoryhmät.

Sosiaaliset verkostot muodostavat sosiaalisten voimavarojen perustan. Ne ovat arkielämän perusta, johon voi liittyä, jossa voi toimia ja vaikuttaa. (Koskinen 2004, 73.) Erityisen merkittäviksi ja turvallisuutta tuottaviksi ihmissuhteiksi ikääntyneet kokevat yhteydet lapsiin ja muuhun sukuun. Yhteyksien useus ei ole aina kaikkein merkittävin tekijä. Myös harvat kontaktit voivat olla hyvin merkityksellisiä. (Hämäläinen 1997, 134–135.) Sosiaaliset verkostot auttavat rakentamaan identiteettiä ja käsittelemään vaikeita elämäntilanteita. Ne mahdollistavat myös perinteen ja jatkuvuuden, mutta myös muutoksen ja uuteen suuntautumisen. Verkostot toimivat sosiaalisen vuorovaikutuksen areenoina, joissa sosiaalisia taitoja voi ylläpitää ja kehittää. (Koskinen 2004, 73.)

Sosiaalisista taidoista ainakin joustavuuden ja ihmissuhdetaitojen on todettu voivan lisääntyä ihmisen ikääntyessä (Koskinen 2004, 71). Ikääntyessä kypsyvät usein myös elämäntilanteiden keinot. Ikääntyneiden sosiaalisia voimavaroja ovat myös elämäntilanteiden hallinta, viisaus ja hiljainen tieto. Niiden avulla ikääntynyt ihminen voi eheyttää eletyn elämän tapahtumat voimavaroiksi, lisätä itsetuntemustaan ja ihmistuntemustaan. (Koskinen 2004, 70.)

Voimavarojen vapautumisen lisäksi eläkkeelle jääminen voi joskus myös kapeuttaa sosiaalisia suhteita. Työpaikan ihmissuhteiden jäämisen lisäksi joskus myös luottamustoimiin ja järjestöihin liittyvät sosiaaliset kontaktit vähenevät. Myös fyysisen kunnon heikkeneminen saattaa vaikuttaa harrastuksiin ja sitä kautta sosiaalisiin suhteisiin. (Koskinen ym. 1998, 118.) Hämäläisen (1997) mukaan ikääntyneen sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat pysyvästi vain harvoin yksittäiset elämäntapahtumat. Sen sijaan useampien samanaikaisten ja vaikeiden tapahtumien uskotaan heikentävän lähes jokaisen ikääntyneen sosiaalista toimintakykyä. (Hämäläinen 1997, 121.) Ikääntyneen sosiaaliseen toimintakykyyn voivat sairauksien lisäksi vaikuttaa elämäntapahtumat, kuten leskeytymisen tai muut vaikeat elämänmuutokset. Esimerkiksi leskeytymiseen yhdistyvät vahvasti yksinäisyyden, turvattomuuden ja avuttomuuden tunteet. Yksin jäänyt saattaa tällöin helposti väheksyä omia tunteitaan, eristäytyä ja luovuttaa. Voimavarojen puute voi tällöin heikentää jokapäiväistä selviytymistä ja johtaa konkreettiseen avun tarpeeseen. (Hämäläinen 1997, 121, 134.)

Ikääntyneen ei ole aina myöskään helppo solmia uusia ihmissuhteita. Sitä voivat vaikeuttaa aikaisemmin koetut pettymykset ihmissuhteissa, oman ikäluokan kaventuminen tai pelko tasavertaisen ihmissuhteen muuttumisesta avunsaaja-auttaja-suhteeksi. (Routasalo & Pitkälä 2005, 24.) Ikääntyneet saattavat myös tuntea avuttomuutta oman sosiaalisten verkostojensa luomisessa ja vahvistamisessa. Siksi he voivat tarvita muiden yhteydenottoa ja kannustusta oma-aloitteisuuteen. (Gothoni 1990, 73.) Toisaalta ikääntyneet voivat olla myös nuorempia ikäpolvia aktiivisempia sosiaalisissa suhteissaan. Tätä näkemystä tukee Seppäsen (2001, 167) tutkimus, jonka mukaan ikääntyneet olivat kaikkein aktiivisimpia suhteissaan naapureihinsa.

Marinin ja Hakosen (2003) sekä Koskisen ja muiden (1998) mukaan vanhenemista on tarkasteltu viime aikoihin asti melko terveyst-, hoito- ja lääketietiedekeskeisesti. Vaikka toimintakyky-käsitteessä yhdistyy myös sosiaalinen näkökulma, on sen merkitystä korostettu varsin vähän ikääntyneen hyvän elämän tarkastelussa. Medikalisaation rinnalle on kuitenkin noussut psykososiaalinen tarkastelumalli, jossa keskeistä on ikääntyneen oma aktiivinen toiminta yhteisön jäsenenä. Toimintakyky-ajattelun sijaan tulisi tarkastella laajemmin koko ikääntyneen elämäkokonaisuutta ja huomioida erityisesti sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden merkitys. Merkittäviä ovat ikääntyneen omat kokemukset itsestään, ympäristöstään ja historiastaan sekä se, kuinka ikääntynyt oman tavoitteidensa toteuttamisen kautta mahdollistaa elämänsuunnitelmansa toteutumisen. (Marin & Hakonen 2003, 7; Koskinen ym. 1998, 20.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyöni liittyy maakunnalliseen, vuosille 2005–2007 sijoittuvaan, Keski-Suomen Elämän virtapiirit (Elvi) -hankkeeseen. Sen hallinnoijana toimii Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys ry ja rahoittajana Raha-automaattiyhdistys. Hankkeen päämääränä on eteläisen ja pohjoisen Keski-Suomen kylien haja-asutusalueilla asuvien senioreiden ja ikääntyneiden arjen ja toimintakyvyn tukeminen vapaaehtois- ja ryhmätoiminnan avulla. Keskeistä on toiminnan vieminen lähelle ikääntyvien omaa elinpiiriä, sinne missä vastaavanlaista toimintaa ei ole tarjolla. Virtapiirit -toiminnan tavoitteena on vahvistaa ja laajentaa arkea tukevia verkostoja, edistää yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä ennaltaehkäistä yksinäisyyttä. Tavoitteiden saavuttamiseen pyritään kuntouttavan ryhmätoiminnan, vapaaehtoisten kouluttamisen, alueellisten ja paikallisten toimijoiden kanssa käytävän vuoropuhelun ja ikääntyvien paikallisten erityistarpeiden esiintuomisen avulla. Hanke pohjautuu vuosina 2002–2004 toimineelle, 4H-yhdistyksen hallinnoimalle, Elämän virtapiirit -projektille, joka toimi Jyväskylän ja Jyväskylän maalaiskunnan alueella. (Mäntyvaara & Alanen, 2006.)

Virtapiirit -ryhmätoiminta käynnistyi syksyllä 2005 Saarijärven Lanneveden ja Kalmarin sekä Kivijärven Lokakylän pilottiryhmien aloittaessa toimintansa. Myöhemmin mukaan liittyivät Karstula, Kannonkoski, Kyyjärvi ja Korpilahti. Ryhmät olivat aluksi työntekijävetoisia, mutta muuttuivat keväällä 2006 toteutettujen vapaaehtoistyön koulutusten jälkeen vapaaehtoisvoimin toimiviksi. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat saavat Elvi -hankkeelta koulutusta, tukea, ohjausta ja yhteisiä virkistystapahtumia. (Mäntyvaara & Alanen, 2006.)

Keski-Suomen Elämän virtapiirit -hanke toimii yhteistyössä alueellisten ja paikallisten toimijoiden kanssa. Vuoropuhelua käydään esimerkiksi vanhustyöntekijöiden, kyläyhdistysten, seurakuntien, erilaisten järjestöjen, yhdistysten, oppilaitosten ja hankkeiden kanssa. Keskeisimpiä yhteistyötahoja ovat Saarijärven, Kivijärven, Karstulan, Kannonkosken, Kyyjärven ja Korpilahden kunnat, Kylät ry, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Jyväskylän vapaaehtoistoiminnan keskus, Ikääntyneiden maaseudulla -hanke, Palvelukoordinaatio -hanke, Tieka -hanke, Kylätalkkari -hanke, Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ja Jyvässeudun 4H-yhdistys. Yhteistyön ja siihen liittyvän tiedotustoiminnan avulla pyritään julkisuus- ja

vaikuttamistyöhön, joka on keskeinen osa hankkeen toimintaa. (Mäntyvaara & Alanen, 2006.)

Opinnäytetyöni liittyy projektin puitteissa tehtyyn alkukartoitukseen, joka toteutettiin tammikuussa 2006 kolmelle pilottiryhmälle Saarijärven Kalmarissa ja Lannevedellä sekä Kivijärven Lokakylällä. Lomakehaastattelun toteutti Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelijoiden ryhmä, jossa olin itse mukana. Alkukartoituksen tavoitteena oli saada tietoa Elämän virtapiirit -ryhmiin osallistuvien asumiseen, lähiympäristöön sekä fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin liittyvistä asioista. Lisäksi haluttiin selvittää osallistujien odotuksia, toiveita ja tunteita Elämän virtapiirit -toiminnan suhteen.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää Elämän virtapiirit -toimintaan osallistuvien henkilöiden sosiaalista pääomaa sekä tarjota Elvi-projektin ohjauksen ja arvioinnin tueksi materiaalia. Erityisesti opinnäytetyö vastaa kysymyksiin, joita ovat:

1. Millaista yhteisöllisyyttä osallistujilla on?
2. Millaisia sosiaalisia verkostoja osallistujilla on?
3. Miten osallisuus näkyy tutkittavien elämässä?
4. Millaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja tutkittavilla on?

Selvitystyössä käytin apuna alkukartoituksen tuloksena syntyneitä materiaalia. Alkuhaastattelulomakkeen teemat käsittelivät osallistujien taustatietoja, kotia ja asumista, lähiympäristöä, terveyttä ja fyysisiä voimavaroja, sosiaalisia verkostoja ja -voimavaroja, psyykkisiä voimavaroja, harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita, palveluja sekä kokemuksia ja toivomuksia Virtapiirit -toimintaa kohtaan.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Tutkimusprosessi

Opinnäytetyöni tutkimusaineistona käytin valmista materiaalia, joka oli saatu tammikuussa 2006 kolmelle Elämän virtapiirit -pilottiryhmälle tehdyn lomakehaastattelun tuloksena. Pilottiryhmille tehdyn alkukartoituksen tarkoituksena oli kerätä tietoa Elvi-hankkeen kohderyhmästä, sen tarpeista ja voimavaroista. Haastatteluista saatuja tietoja on tarkoitus käyttää toiminnan kehittämiseen sekä hankkeen loppuraporttia varten.

Tammikuussa 2006 kuusi Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelijaa laati alkukartoitusta varten haastattelulomakkeen yhdessä Elämän virtapiirit -hankkeen työntekijöiden kanssa. Lomake oli 16 sivua pitkä ja se kostui 82 strukturoidusta ja avoimesta kysymyksestä, jotka käsittelivät haastateltavan taustatietoja, kotia ja asumista, lähiympäristöä, terveyttä ja fyysisiä voimavaroja, sosiaalisia verkostoja ja -voimavaroja, psyykkisiä voimavaroja, harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita sekä kokemuksia ja toivomuksia Virtapiirit -toimintaa kohtaan. Lomakkeen liitteenä oli suostumuslomake, jossa kerrottiin haastattelun tarkoituksesta ja luottamuksellisuudesta.

Lomakehaastattelun toteuttivat lomakkeen laatimisessa mukana olleet opiskelijat, joihin myös itse kuuluin, Lanneveden, Kalmarin ja Lokakylän ryhmissä tammikuussa 2006. Haastattelut tehtiin kunkin ryhmän normaalina kokoontumisaikana. Haastatteluun osallistui yhteensä 30 osallistujaa. Heistä Kalmarin ryhmäläisiä oli seitsemän, Lanneveden ryhmäläisiä 11 ja Lokakylän ryhmäläisiä 12.

Virtapiirit -hankkeen työntekijä oli tiedottanut alkukartoitukseen liittyvistä asioista ryhmäläisille etukäteen. Haastattelupaikalla sovittiin työnjako haastattelijoiden kesken ja valmisteltiin haastattelupaikat. Haastattelupaikat yritettiin valita niin, että haastateltaville varmistettaisiin yksityisyys ja rauha keskittyä. Ennen haastattelua käytiin vielä yhdessä lävitse suostumuslomakkeen sisältö, korostettiin haastattelun luottamuksellisuutta ja kerrottiin haastattelusta kieltäytymisen mahdollisuudesta. Haastattelujen alussa kerrottiin myös, että aikaa oli varattu niin, ettei vastatessa tarvinnut kiirehtiä. Yhden haastattelun kestoksi muodostui 35–82 minuuttia. Haastatteluun osallistuivat kaikki haastattelupäivinä ryhmiin osallistuneet kävijät.

Suostumuslomake täytettiin kahtena kappaleena, joista toinen jäi haastateltavalle ja toinen opinnäytetyötä tekeväälle opiskelijalle. Hän muunsi lomakkeet anonymieiksi niin, että vain hänelle jäi tieto haastateltavien henkilöllisyydestä. Aineistoa käsiteltiin täysin nimettömänä ja luottamuksellisesti.

Tämän tutkimuksen tutkimustehtävä oli selvittää, millaista sosiaalista pääomaa haastateltavilla oli. Tutkimustehtävän ja tutkimuskysymysten valossa tarkasteltuna tutkimustyön lähestymistapa on laadullinen. Tutkimuksessa on kuitenkin huomioitu myös Elämän virtapiirit -hankkeen alkukartoitukselle ja koko projektille asettamat tavoitteet, koska opinnäytetyön tehtävänä oli myös tuottaa materiaalia Elvi -projektin ohjauksen ja arvioinnin tueksi. Opinnäytetyössä käytettiin hyväksi siis koko alkukartoituksen materiaalia ja tutkimus tuotti sekä määrällistä että laadullista aineistoa. Myös Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2000, 125) mukaan kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan pikemminkin toisiaan täydentäviä lähestymistapoja, joita voidaan käyttää rinnakkain. Numerot ja merkitykset voivat limittyä toisiinsa ja muodostaa yhden kokonaisuuden.

Tutkimuksen tekijä sai kahdelta sosionomi-opiskelijalta apua tietojen tallennukseen ja koodaukseen. Koodaus- ja tallennusvaihe sijoittuivat toukokuulle 2006. Strukturoidut kysymykset analysoitiin SPSS for Windows 13.0 -ohjelmalla ja niiden tuloksien esittelyssä käytettiin Excel 2003 taulukkolaskentaohjelmaa. Saatuja tuloksia tarkasteltiin tilastollisesti suorien jakaumien ja ristiintaulukoinnin avulla. Avoimista kysymyksistä saadut vastaukset käsiteltiin manuaalisesti Microsoft Wordilla. Apuna käytettiin luokittelua. Osaa vastauksista käytettiin sitaattien muodossa elävöittämään tekstiä ja osoittamaan yksittäisen vastaajan omien sanojen avulla käsiteltävää asiaa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muotoutui kesän 2006 aikana. Tutkimustulosten analysointi sekä tulosten pohdinta teorian ja aikaisempien tutkimusten valossa, kuten myös eri osa-alueiden muokkaus ja yhdistäminen opinnäytetyön kokonaisuudeksi tapahtui loka-marraskuussa 2006.

7.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointia

Tutkimuksen luotettavuuteen pyrittiin vaikuttamaan muokkaamalla haastattelulomakkeen kysymyksiä niin, että ne vastaisivat alkukartoitukselle annettuihin tavoitteisiin mahdollisimman hyvin. Haastattelulomakkeesta päätettiin tehdä laaja ja kattava, jotta Virtapiirit -hankkeen kohderyhmästä, sen tarpeista, toiveista ja voimavaroista saataisiin tarvittavaa tietoa. Lomaketta muokattiin ja työstettiin eri kokoonpanoilla. Muokkajina toimivat opiskelijat, opinnäytetyön tekijä yhdessä työnsä ohjaajien ja projektin työntekijöiden kanssa sekä projektin työntekijät keskenään. Valmiin lomakkeen laajuus herätti keskustelua, mutta kaikki kysymykset päätettiin kuitenkin pitää mukana. Yhden haastattelun kestoksi arvioitiin noin tunti. Käytännössä pisimmät haastattelut kestivät lähes puolitoista tuntia. Osa haastateltavista koki haastattelun raskaaksi ja liian pitkäksi. Myös kysymysten järjestys herätti jälkeinpäin keskustelua. Toiminnan kannalta oleelliset, toiminnan sisältöä, vapaaehtoistyötä ja kehittämistoiveita koskevat, avoimet kysymykset olivat lomakkeen lopussa, jolloin haastateltavat alkoivat olla jo väsyneitä, eivätkä ehkä jaksaneet pohtia kysymyksiä monipuolisesti ja syvällisesti. Lomakkeen esitetausta olisi ehkä auttanut huomaamaan kysymysten sijoittelun ja haastattelun raskauden. Osa haastateltavista olisi toivonut, että pohdintaa vaativien avointen kysymysten aihealueet olisivat olleet heillä etukäteen tiedossa, jotta he olisivat osanneet pohtia asioita syvällisemmin. Tämä olisikin ehkä tuonut tutkimukselle lisää syvällisyyttä. Vastaamista helpotti kuitenkin se, että haastateltavat saivat haastattelutilanteessa kysymyslomakkeen itselleen ja saivat seurata siitä haastattelun etenemistä ja monivalintakysymysten vastausvaihtoehtoja.

Vaikka lomakkeen kysymyksiä oli pyritty muokkaamaan selkeiksi ja ymmärrettäviksi, kokivat sekä haastateltavat että haastattelijat vaikeaksi erottaa toisistaan kysymykset ”millaisissa asioissa saatte tukea/apua” ja ”millaisissa asioissa tarvitsette tukea/apua”. Yleisesti ottaen näihin molempiin kysymyksiin vastattiin samalla tavalla. Myös keskusteluapu ja henkinen tuki olivat joillekin haastateltaville vaikeita käsitteitä. Lomakkeen laadinnalle jäi myös ehkä liian vähän aikaa haastatteluaiakataulun vuoksi. Esitetausta tai lomakkeen pidemmällä ajanjaksolla tapahtunut suunnittelu olisivat voineet auttaa tekemään kysymyksistä selkeämpiä ja toimivampia.

Lomakkeen valmistuttua sen kysymykset käytiin haastattelijoiden kanssa läpi, jotta kaikki ymmärtäisivät kysymykset samalla tavalla ja näin parannettaisiin tutkimuksen

luotettavuutta. Kuitenkin esimerkiksi kysymyksessä, jossa pyydettiin numeroimaan kolme parasta asiaa Virtapiirit -toiminnassa, oli epäselvyyttä. Monissa lomakkeissa oli useita ykkös- kakkos- ja kolmosvaihtoehtoja. Näissä tapauksissa asioiden tärkeysjärjestys selvitettiin arpomalla. Kysymyksissä ”miten tavallisesti liikutte asioidessanne kodin ulkopuolella: kävellen, pyörällä/omalla autolla...”, ”kuinka usein olette yhteydessä sukulaisiin, läheisiin tai tuttaviihin puhelimitse, sähköpostilla, kirjeitse: päivittäin/viikoittain/kuukausittain/harvemmin/ei koskaan” ja ”miten kuulit Virtapiirit -toiminnasta” oli merkitty useita vaihtoehtoja. Tätä emme olleet huomioineet muuttujia nimetessämme. Näissäkin kysymyksissä päädyimme valitsemaan yhden oletetun vaihtoehdon arpomalla. Arpomista jouduimme käyttämään 41 kertaa. Tämä on saattanut vaikuttaa ratkaisevasti vastausten luotettavuuteen.

Sosiaalisia verkostoja ja -voimavaroja käsittelevässä osiossa oli kysymyksiä, joita ei voitu analysoida SPSS-ohjelmalla, koska kaikille vastausvaihtoehdoille ei oltu koodattu omia muuttujia. Tällaisia kysymyksiä olivat ”onko teillä lapsia/lastenlapsia, lähiomaisia, ystäviä/tuttavia, naapurina: kyllä/ei”, ”asuvatko lapset/lastenlapset, lähiomaiset, ystävät/tuttavat: samalla asuinalueella/samalla paikkakunnalla/toisella paikkakunnalla/ulkomailla”, ”kuinka usein tapaatte: lapsia/lastenlapsia, lähiomaisia, ystäviä/tuttavia, naapureita: päivittäin/viikoittain/kuukausittain/harvemmin/ei koskaan” ja ”kuinka usein luonanne käydään vierailulla: lapset/lastenlapset, lähiomaiset, ystävät/tuttavat, naapurit: päivittäin/viikoittain/kuukausittain/ harvemmin/ei koskaan”. Näissä kysymyksissä sosiaalisten verkostojen laajuutta ja tapaamistiheyttä päädyttiin käsittelemään vain kontaktien määränä. Osa kysymyksistä käsiteltiin myös manuaalisesti laskemalla tietyt vastaukset suoraan lomakkeista.

Tutkija itse ei voinut vaikuttaa tutkimusmenetelmän valintaan, koska Elvi -hanke oli jo päätyntä lomakehaastatteluun. Lomakehaastattelu sopi alkukartoitukseen hyvin, sillä osa haastateltavista kertoi palautteessaan, että oli helpompaa vastata, kun toinen kyseli. Lomakehaastattelu antoi myös haastateltavalle tilaa kertoa laajemminkin omasta elämästään. Haastattelun alussa kerroimme, että aikaa oli varattu riittävästi eikä vastaamisessa ollut kiirettä. Haastattelun aikana saatettiin myös palata aikaisempiin kysymyksiin ja tarkentaa niitä, jos mieleen tuli uusia asioita. Hirsjärvi ja muut (2000) 192) toteavat, että haastattelu on hyvä valinta silloin, kun ihminen halutaan nähdä tutkimuksessa subjektina, joka saa vapaasti kertoa itseään koskevista asioista. Haastattelu antaa myös mahdollisuuden syventää ja perustella esitettyjä mielipiteitä. (Hirsjärvi

ym. 2000, 192.) Alkukartoituksessa haluttiin nimenomaan korostaa haastateltavan subjektiivutta ja sitä, että hän on merkityksiä luova, aktiivinen osapuoli, joka on oman elämänsä paras asiantuntija. Tutkimuksen luotettavuutta saattoi lisätä myös se, että alkukartoituksen aihe oli haastateltaville omakohtainen, tärkeäksi koettu ja ajankoh- tainen.

Hirsjärven ja muiden (2000) mukaan haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää se, että haastateltavalla voi olla tarve esiintyä aktiivisena sekä moraaliset ja sosiaaliset velvollisuudet täyttävänä kansalaisena, jolloin vastauksia saatetaan ”kaunistella”. Haastatteluaineisto on myös tunne- ja tilannesidonnaista, joten tuloksia ei pitäisi liiaksi yleistää. (Hirsjärvi ym. 2000, 193–194.) Esimerkiksi kysymys ”tunnetteko itsenne yksinäiseksi: en juuri koskaan/harvoin/usein” oli melko intiimi, sillä yksinäisyys koe- taan usein itse aiheutetuksi tai häpeälliseksi asiaksi. Joissakin haastattelutilanteissa oli nähtävissä, että ensin valittiin huonompi vaihtoehto, mutta heti perään se korjattiin astetta lievemmäksi. Kuitenkin haastattelijan ja haastateltavan välille pyrittiin luo- maan luottamuksellinen ja lämmin ilmapiiri, jotta se auttaisi haastateltavia vastaamaan rehellisesti omien tuntemustensa mukaan. Toisaalta Hirsjärven teorian mukaan haas- tatteluhetken välitön tunnelma on saattanut edesauttaa haastateltavia vastaamaan joi- hinkin kysymyksiin todellista tilannetta positiivisemmin.

Tutkimuksen luotettavuutta saattoi lisätä se, että aineiston koodaus- ja tallennus- vaiheessa tutkijalla oli apunaan muutamia muita henkilöitä. Useamman henkilön poh- dinta voi tuoda varmuutta ja laajempaa perspektiiviä työlle. Tulosten analysoinnin tutkija teki yksin. Sekin saattoi olla joko luotettavuutta lisäävä tai sitä heikentävä teki- jä.

Aineiston pienuuden ($n = 30$) vuoksi tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä, ja siksi vertailussa muitten tutkimusten tuloksiin tuleekin olla varovainen.

Haastattelujen eettisyydestä varmistuttiin mm. sillä, että haastatteluista oli tiedotettu etukäteen. Osallistujille oli korostettu haastattelujen luottamuksellisuutta ja kerrottu, että haastatteluista saattoi kieltäytyä. Myös ennen haastattelutilannetta samat asiat kerrattiin yhteisesti. Samalla käytiin lävitse suostumuslomakkeen sisältö, josta ilmeni haastattelijoihin, luottamuksellisuuteen, nimettömyyteen sekä tulosten käsittelyyn, käyttöön ja julkaisemiseen liittyviä asioita. Tarvittaessa epäselviä tai kysymyksiä he-

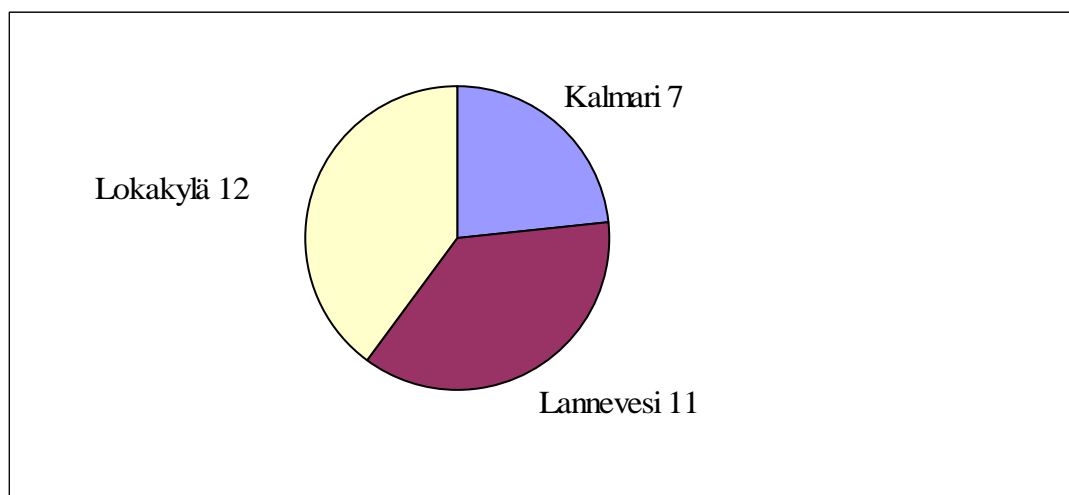
rättäviä asioita käsiteltiin uudestaan haastattelun alussa, samalla kun suostumuslomake allekirjoitettiin. Suostumuslomakkeen toinen kappale jäi tutkijalle, toinen haastattelutavalle itselleen. Lomakkeesta näkyi myös haastattelijan nimi sekä projektipäällikön yhteystiedot mahdollisia yhteydenottoja varten. Eettisyydestä huolehdittiin myös valitsemalla haastattelupaikat niin, ettei muita henkilöitä ollut kuuloetäisyydellä. Muutoinkin haastattelupaikan rauhallisuuteen yritettiin kiinnittää huomiota. Aina se ei onnistunut parhaalla mahdollisella tavalla tilojen ahtauden vuoksi. Haastattelutilanteista pyrittiin tekemään kiireettömiä, välittömiä ja avoimeen vuorovaikutukseen rohkaisevia tilanteita.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Lomakehaastattelun avulla tehtyyn alkukartoitukseen osallistui tammikuussa 2006 30 seniori-ikäistä/ikäihmistä kolmesta eri Virtapiirit -ryhmästä, jotka toimivat Saarijärvellä ja Kivijärvellä. Tutkimustulokset-osiossa käsitellään kaikkia lomakkeen kysymyksiä edeten haastattelulomakkeen mukaisessa järjestyksessä. Väliotsikointina on käytetty lomakkeen otsikointia: haastateltavan taustatiedot, koti ja asuminen, lähiympäristö, terveys ja fyysiset voimavarat, sosiaaliset verkostot ja -voimavarat, psyykkiset voimavarat, harrastukset ja mielenkiinnonkohteet, palvelut, sekä kokemukset ja toivomukset Virtapiirit -toimintaa kohtaan.

8.1 Haastateltavan taustatiedot

Haastateltavista (30) 18 ilmoitti kotikunnakseen Saarijärven, 10 Kivijärven ja kaksi Kannonkosken. Kotikyliä olivat Lokakylä (8), Kalmari (7), Lannevesi (7), Tarvaala (2), Kuivaniemi (1), Nurkkaperä (1), Talviaislahti (1), Vuoskosken kylä (1), Laihan kylä (1) ja Palsankylä (1). Kuviosta 1 ilmenee haastateltavien jakautuminen Virtapiirit -ryhmittäin.

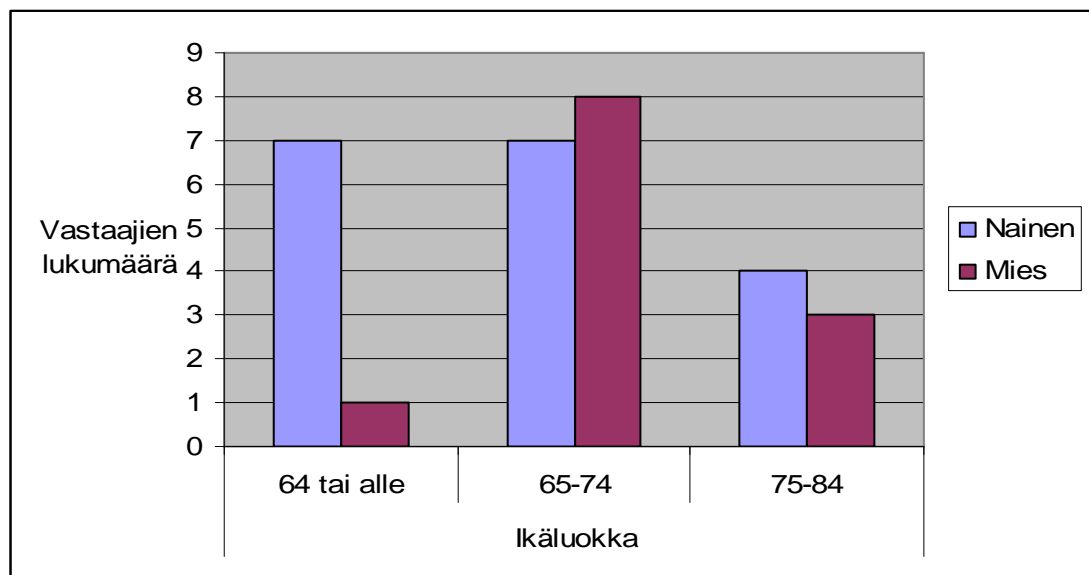


KUVIO 1. Haastateltavien jakautuminen Virtapiirit -ryhmittäin (n = 30)

Vastaajista yksi kolmasosa (10) oli osallistunut Elämän virtapiirit -ryhmän toimintaan 10–12 kertaa, lähes kolmannes (8) 7–9 kertaa, kolmasosa (9) 4–6 kertaa ja kaksi vas-

taajaa 1–3 kertaa. Naisista kaksi kolmasosaa oli osallistunut toimintaan 7–12 kertaa ja miehistä hiukan alle puolet. Lanneveden ja Lokakylän ryhmissä kaksi kolmasosaa ryhmäläisistä oli osallistunut toimintaan 7–12 kertaa. Kalmarin ryhmässä 7–12 kertaa osallistuneita oli alle puolet ryhmäläisistä. Ikäluokittain tarkasteltuna 64-vuotiaista ja sitä nuoremmista, sekä 65–74-vuotiaista kaksi kolmasosaa oli osallistunut toimintaan 7–12 kertaa. 75–84-vuotiaista hiukan alle puolet oli osallistunut toimintaan 7–12 kertaa.

Haastateltavista lähes kaksi kolmasosaa (18) oli naisia ja yli yksi kolmasosa (12) miehiä. Vanhimmat haastateltavat olivat syntyneet vuosina 1923 (1), 1925 (1) ja 1927 (1) ja nuorimmat vuosina 1947 (1), 1946 (1) ja 1944 (3). Haastateltavista puolet kuului ikäluokkaan 65–74-vuotiaat, hiukan alle yksi kolmasosa ikäluokkaan 64 tai alle ja alle yksi kolmasosa ikäluokkaan 75–84-vuotiaat. Lokakylän ryhmässä ei ollut yhtään vanhimpaan ikäluokkaan kuuluvaa. Nuorimmassa ikäluokassa yhtä lukuun ottamatta kaikki olivat naisia. Kahden muun ikäluokan välillä sukupuolieroja ei juuri ollut. Vastaajien keski-ikäsi muodostui 69,8 vuotta. Kuviossa 2 nähdään haastateltavien naisten ja miesten lukumäärä ikäluokittain.



KUVIO 2. Haastateltavien sukupuoli ikäluokittain (n = 30)

Haastateltavista yksi kolmasosa (10) oli ammatiltaan maanviljelijöitä. Emäntiä oli kuusi. Muita ammatteja olivat yrittäjä (2), kotiavustaja, sairaala-apulainen, siivooja,

vaatetusleikkaaja, opettaja, sairaanhoitaja, koulutyöntekijä, kuorma-autonkuljettaja, keittäjä, sijaisäiti, metsuri, konsulentti ja maansiirtourakoitsija. Haastateltavista 24 oli avio- tai avoliitossa. Heistä naisia oli 13 ja miehiä 11. Leskiä naisista oli kolme ja miehistä yksi. Eronneita oli kaksi, molemmat heistä olivat naisia. Siviilisäädyltään naimattomia ei ollut yhtään.

Puolison työelämässä oloa koskevasta kysymyksestä ilmeni, että kahden vastaajan puoliso oli vielä mukana työelämässä.

8.2 Koti ja asuminen

Kotia ja asumista selvitettiin kysymällä asumismuotoa, asuinkumppaneita, nykyisessä asunnossa asumisaikaa, kodissa viihtymistä, turvallisuudentunnetta kotona, kotona selviytymistä ja kotona asumista tukevia tekijöitä.

Lähes kaikki (29) vastaajat asuivat omakotitalossa. Vain yhden vastaajan asumismuoto oli rivitaloasuminen. Haastateltavista yli kaksi kolmasosaa (22) asui yhdessä puolison tai avopuolison kanssa, kuusi asui yksin ja kaksi puolison ja lasten kanssa. Yli viisi kuudesosaa (26) oli asunut nykyisessä asunnossaan yli viisi vuotta. Vain neljä vastaajaa oli asunut nykyisessä asunnossaan alle viisi vuotta.

Yksi vastaaja koki viihtyvänsä nykyisessä kodissaan kohtalaisesti. Kaikki muut kokivat viihtyvänsä hyvin (24) tai melko hyvin (5). Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki (29) kokivat myös olonsa turvalliseksi kotona. Haastateltavista lähes kaksi kolmasosaa (19) koki selviytyvänsä kotona tällä hetkellä hyvin, lähes yksi kolmasosa (9) melko hyvin ja kaksi vastaajaa kohtalaisesti. Ikäluokan tai sukupuolen ja kotona selviytymisen välillä ei havaittu eroja.

Tärkeimmäksi kotona asumista tukevaksi tekijäksi haastateltavat mainitsivat terveyden ja toimintakyvyn (17). Hyvin merkittäväksi tekijäksi koettiin myös luonto, rauha ja vapaus (12). Oman puolison koki tärkeäksi kuusi vastaajaa. Lähes yhtä merkittäväksi tuen lähteeksi koettiin lähellä asuvat lapset ja lapsenlapset (5). Tutulla ympäristöllä oli merkitystä neljälle vastaajalle. Muiksi kotona asumista tukeviksi tekijöiksi mainittiin suku (2), ystävät/naapurit (2), auto (2), sekä apuvälineet/mukavuudet (2).

Seuraavassa on esitetty haastateltavien omia näkemyksiä kotona asumista tukevista tekijöistä:

”Lähellä asuu lapsi perheineen. Työkunto on hyvä, on mahdollisuus auttaa lapsia työssä maatilalla.”

”Vapaus, viihtyisä pihapiiri, hyvät ja väljät asuintilat ja luonnonläheisyys.”

”Rauhallisuus, omaehtoisuus, saa tehdä ja suunnitella omia asioita eikä ole riippuvainen toisista.”

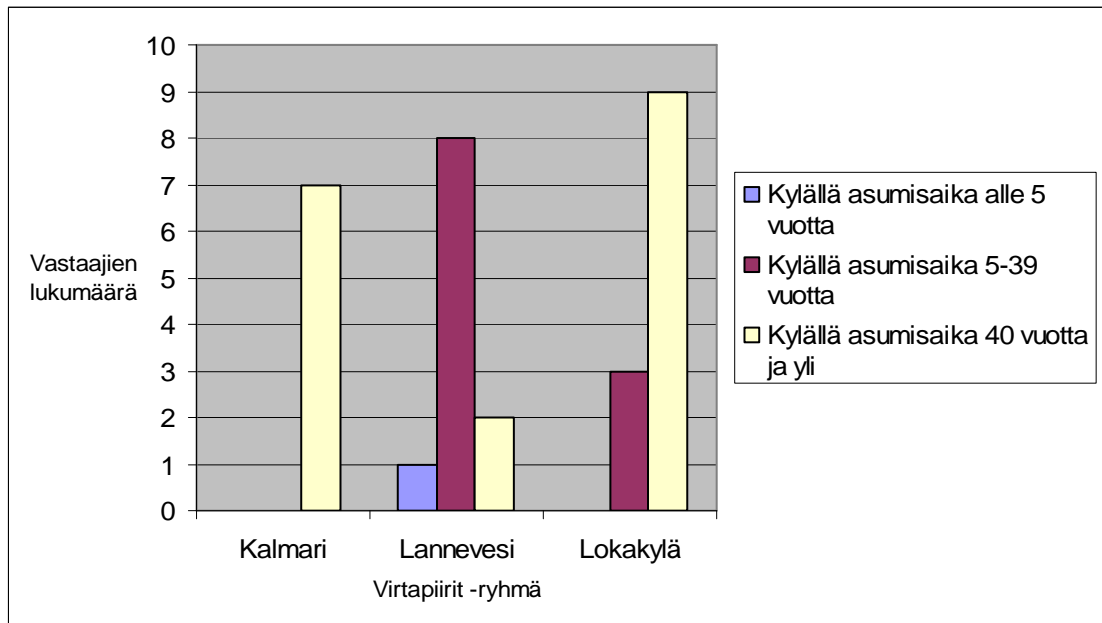
”Ikänsä asunut, vielä jaksaa lämmittää, keittää ja siivota.”

”Naapuriapu pelaa hyvin.”

8.3 Lähiympäristö

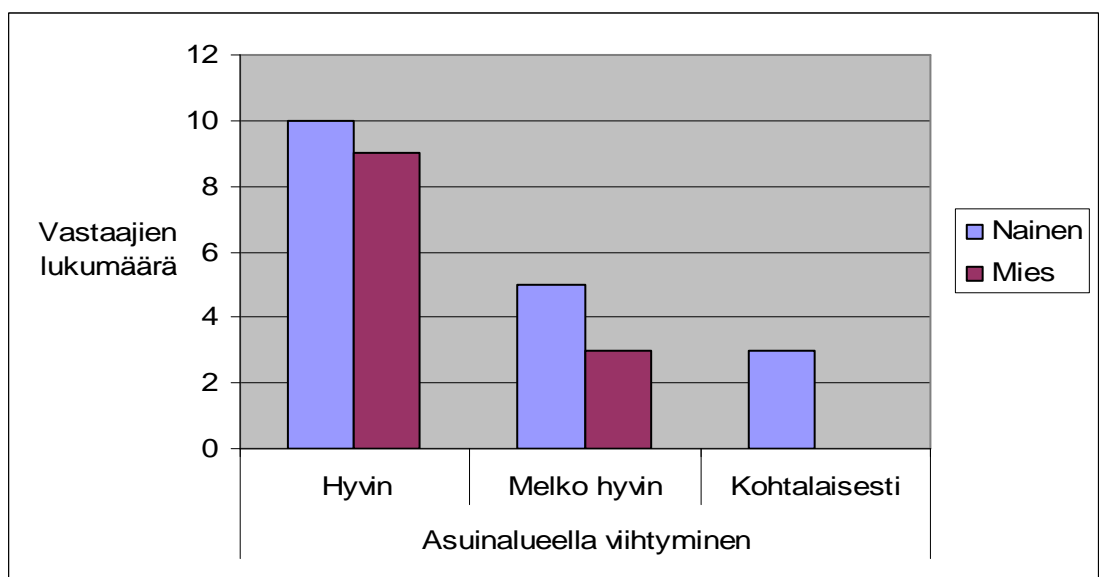
Haastateltavien lähiympäristöä tarkasteltiin kylällä asumisajan, asuinalueella viihtymisen sekä viihtymistä lisäävien ja vähentävien tekijöiden kautta. Haastateltavilta kysyttiin myös, kokivatko he olonsa turvalliseksi asuinalueella, sekä kokivatko he kunnan ja kyläyhteisön huomioivan heidän tarpeitaan riittävästi. Lisäksi haastateltavilta kysyttiin kylätoiminnan kehittämisehdotuksia, tapahtumiin osallistumista sekä kylien välisen yhteistyön lisäämisen tarpeellisuutta ja keinoja.

Haastateltavista lähes kaksi kolmasosaa (18) oli asunut samalla asuinalueella tai kylällä 40 vuotta tai kauemmin ja runsas yksi kolmasosa (11) 5–39 vuotta. Vain yksi haastateltava oli asunut nykyisellä asuinalueella tai kylällä alle viisi vuotta. Vastaajista lähes puolet (13) oli asunut samalla kylällä koko ikänsä. Miehistä koko ikänsä samalla kylällä asuneita oli kaksi kolmasosaa ja naisista hiukan alle yksi kolmasosa. Kalmarin ryhmään osallistuvista kaksi kolmasosaa, Lokakylän ryhmään osallistuvista puolet ja Lanneveden ryhmään osallistuvista yksi viidesosa oli asunut samalla asuinalueella tai kylällä koko ikänsä. Muiden kuin koko ikänsä samalla kylällä asuneiden kylällä asumisaikaa Virtapiirit -ryhmittäin on kuvattu kuviossa 3.



KUVIO 3. Kylällä asumisaika Virtapiirit -ryhmittäin (n = 30)

Kaksi kolmasosaa (19) vastaajista viihtyi asuinalueella tai kylällä hyvin ja lähes yksi kolmasosa melko hyvin. Kolme vastaajaa viihtyi alueella kohtalaisesti. Kaikki miehet ilmoittivat viihtyvän asuinalueella hyvin tai melko hyvin. Iällä ei havaittu olevan merkitystä asuinalueella viihtymiseen. Kuviossa 4 on tarkasteltu naisten ja miesten asuinalueella viihtymistä.



KUVIO 4. Asuinalueella viihtyminen sukupuolen mukaan (n = 30)

Haastateltavat kokivat luonnon ja rauhan (13) kaikkein tärkeimmäksi ympäristön viihtyvyydestekijäksi. Toiseksi tärkeimmäksi koettiin harrastusmahdollisuudet ja -paikat (7) ja kolmanneksi tärkeimmäksi ystävät/naapurit (6). Muita merkittäviä viihtyvyydestekijöitä olivat ympäristön tuttuus (4), palvelut (3), yhteisöllisyys (3), oma koti (2), toimintakyky ja terveys (1), perhe (1) ja mahdollisuus tehdä työtä ja auttaa lapsia (1).

”Maaseutu, tutut ympäristöt ja ihmiset, marjamaat, navetassa käynti pojan kanssa, kaikki tärkeät asiat löytyy.”

”Kaunis ympäristö, hyvät ystävät ja perhe.”

”Virkeä kylä, kaikenlaista yhteistoimintaa, joka sitoo väkeä yhteen, porukassa aina on mukavaa.”

Lähiympäristön viihtyvyyden tunnetta vähensivät palvelujen puute ja pitkät välimatkat palveluihin (12), heikentynyt terveys ja toimintakyky (5), ystävien puute (2), harrastusmahdollisuuksien puuttuminen (2), yksinäisyys (2), kevyen liikenteen väylän puute (2), ilkeä (1) ja uusi, vieras asuinalue (1).

”Kun ajatellaan elämää eteenpäin, kauppapalvelut on kaukana, tulee olemaan joskus hankalaa.”

”Harrastuksia (mieleisiä) ei ole lähellä.”

”Terveys on heikko ja vanhuuden tullessa askel lyhenee.”

”Ystäväpiiri täällä ei ole niin laaja- -.”

Oman asuinalueen/kylän viihtyvyyteen koki voivansa vaikuttaa noin puolet (16) haastateltavista. Heistä naisia oli hiukan yli puolet ja miehiä puolet. Nuorimmasta ikäluokasta lähes kaikki ja kahdesta vanhimmasta ikäluokasta alle puolet koki voivansa vaikuttaa asuinalueensa viihtyvyyteen. Lokakylän ryhmäläisistä viihtyvyyteen koki voivansa vaikuttaa kaksi kolmasosaa ja Kalmarin ja Lanneveden ryhmäläisistä alle puolet. Toiminnassa, esimerkiksi pienviljelijäyhdistyksessä, seuratoiminnassa ja bingossa,

mukana olemalla koki voivansa vaikuttaa viisi vastaajaa. Kolme vastaajaa oli sitä mieltä, että viihtyvyyteen voi vaikuttaa, jos haluaa. Tarkemmin he eivät keinoja määritelleet. Asioita esille ottamalla koki voivansa vaikuttaa kaksi vastaajaa. Muita vaikuttamistapoja olivat seurustelu (1), Virtapiiri-toiminta (1) ja omassa pihapiirissä vaikuttaminen (1).

”Yhteisissä toiminnoissa, juhlissa mukana, esiintymässä ja järjestämässä.”

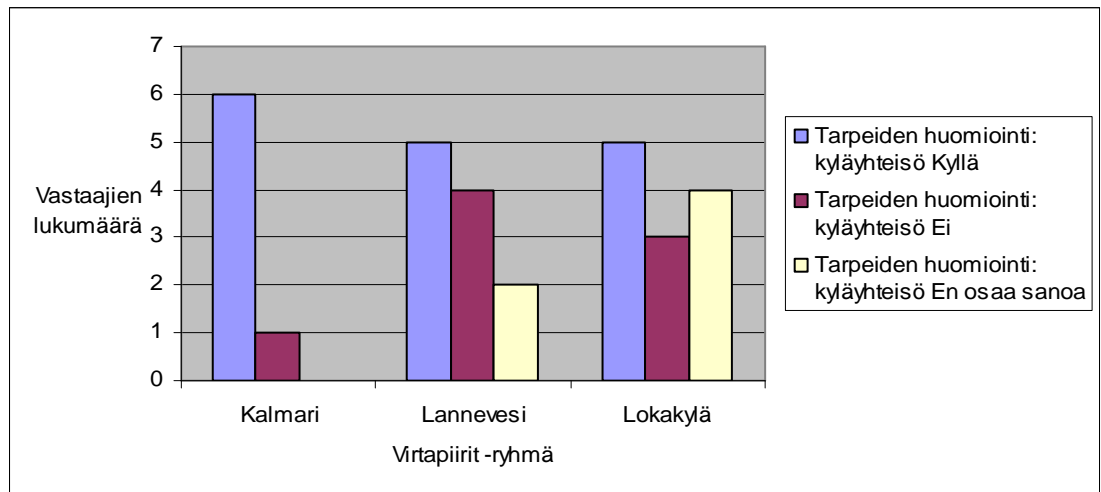
”Auttamalla toisia, antaen kyytiä jne.”

Hiukan alle yksi kolmasosa vastaajista (8) ilmoitti, ettei kokenut voivansa vaikuttaa asuinalueensa/kylänsä viihtyvyyteen. Suurimpana esteenä pidettiin ikää (3). Kaksi vastaajaa koki, ettei ole intoa. Muiksi esteiksi mainittiin kunto (1), epätietoisuus (1), uskon puute omiin mahdollisuuksiin (1) sekä se, ettei kylällä ollut toimijoita (1). Kuusi vastaajaa ei osannut sanoa, voisivatko vaikuttaa kylän viihtyvyyteen.

Kysymykseen, tunnetteko olonne turvalliseksi asuinalueella/kylällä, vastasivat kaikki haastateltavat ”kyllä”.

Haastateltavista puolet (16) koki, ettei kunta huomionnut riittävästi kylillä asuvien senioreiden ja ikäihmisten tarpeita. Yksi kolmasosa (9) ei osannut sanoa kantaansa asiaan. Viiden haastateltavan mielestä kunta huomioi riittävästi senioreiden ja ikäihmisten tarpeita. Heistä miehiä oli kolme ja naisia kaksi. Ikäluokista kaikkein myönteisimmin suhtautuivat 65–74-vuotiaat ja ryhmistä Lanneveden ryhmään osallistuvat.

Kysyttäessä, huomioiko kyläyhteisö riittävästi senioreiden ja ikäihmisten tarpeita, vastaajista puolet (16) oli sitä mieltä, että huomioi, ja reilu neljännes (8) sitä mieltä, ettei huomionnut tarpeeksi. Kuusi vastaajaa ei osannut sanoa kantaansa. Miehistä hiukan yli puolet ja naisista puolet uskoi kyläyhteisön huomioivan heitä tarpeeksi. Ikäryhmittäin näin koki 65–74-vuotiaista kaksi kolmasosaa, 75–84-vuotiaista alle puolet ja alle 64-vuotiaista yksi neljäsosa. Kuviossa 5 on kuvattu eri Virtapiirit -ryhmiin kuuluvien mielipiteiden jakautumista.



KUVIO 5. Tarpeiden huomiointi Virtapiirit -ryhmittäin (n = 30)

Melkein kaikki (27) haastateltavat olivat vastanneet kysymykseen, joka koski kylän toiminnan kehittämistä. Kuusi vastaajaa koki kehittämisen epävarmaksi, koska heidän mielestään kylällä ei ollut toimijoita joko siksi, ettei yhteinen toiminta kiinnostanut tai siksi, että entiset toimijat vanhenivat eikä nuorisoa ollut.

”Aika vähän on kylällä toimijoita.”

”Seniorit ollut toiminnassa mukana minkä jaksavat - - ”

” - - tällä hetkellä jokainen tekee kodissaan yksin asioita.”

” - - yhteisiin kokoontumisiin ei tule nuoria, pitäisikö vanhemman väen vielä ryhdistäytyä.”

”väki vähän vähentynyt, ihmiset sanoo, että on hirveä kiire, yhteistoiminta vähän vähenee.”

Kylän toimintaan koettiin kuitenkin voitavan vaikuttaa kehittämällä maamiesseuran/urheiluseuran toimintaa (5), laajentamalla palveluja kylän reuna-alueille (4), Elvi-toiminnan avulla (4), kylän yhteisillä tapahtumilla kuten esimerkiksi erilaisilla kesä- ja talvitapahtumilla (4), seurakunnan avulla (2), harrastusten kautta (2), talkoilla (1),

retkillä (1), lisäämällä senioriliikuntaa (1) ja rakentamalla kevyen liikenteen väylä (1). Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että nykyiset palvelut ovat riittäviä.

Oman kylän järjestämiin tapahtumiin ilmoitti osallistuvansa usein hiukan yli puolet (16) vastaajista. Heistä naisia oli kymmenen ja miehiä kuusi. Nuorimmasta ja vanhimmasta ikäluokasta usein osallistuvia oli hiukan yli puolet ja keskimmäisestä ikäluokasta hiukan alle puolet. Virtapiirit - ryhmittäin Kalmarin ryhmäläisistä melkein kaksi kolmasosaa ja Lanneveden ja Lokakylän ryhmäläisistä puolet osallistui oman kylän tapahtumiin usein. Vähän alle puolet (14) vastaajista kertoi osallistuvansa kylällä järjestettäviin tapahtumiin harvoin. Naapurikylällä järjestettäviin tapahtumiin osallistui usein kolme vastaajaa. Heistä Lanneveden ryhmään kuuluvia oli kaksi ja Kalmarin ryhmään kuuluvia yksi. Harvoin osallistuvia oli lähes kaksi kolmasosaa (18). Yksi kolmasosa (9) ilmoitti, ettei osallistunut koskaan naapurikylän tapahtumiin.

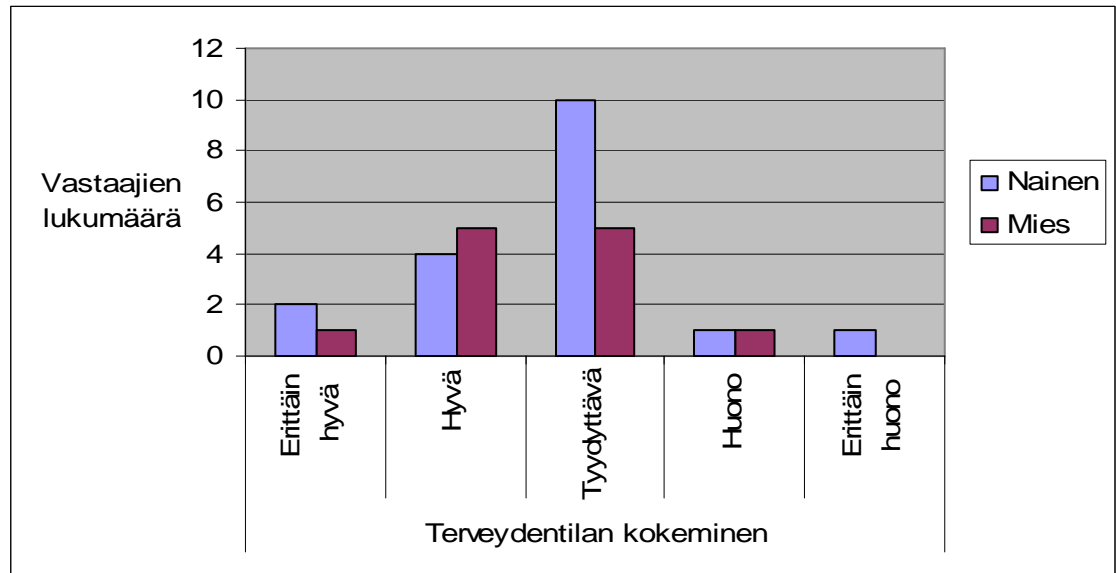
Kyliä välisen yhteistyön lisäämisen koki tarpeelliseksi yli kaksi kolmasosaa (22) vastaajista. Heistä miehiä oli runsas kaksi kolmasosaa ja naisia kaksi kolmasosaa. Näin koki Lokakylän ryhmäläisistä lähes kaikki, Kalmarin ryhmäläisistä lähes kaksi kolmasosaa ja Lanneveden ryhmäläisistä hiukan yli puolet. Kaksi kolmasosaa (19) vastaajista oli sitä mieltä, että yhteiset tapahtumat ja toiminta, kuten esimerkiksi kilpailut, hiihtotapahtumat, retket, kyläteatteri, kuorotoiminta ja tanssit, voisivat edistää kyliä välistä yhteistyötä. Muiksi keinoiksi mainittiin Virtapiirit (1), tienpäällistysshanke (1), paremmat liikenneyhteydet (1), tietoliikenneyhteydet (1), yhteisymmärrys (1) ja tilojen yhteiskäyttö (1). Yhteistyön lisäämistä ei kokenut tarpeelliseksi neljä vastaajaa. Vastaajista neljä ei osannut sanoa omaa kantaansa.

8.4 Terveys ja fyysiset voimavarat

Terveyttä ja fyysisiä voimavaroja tarkasteltiin terveydentilan kokemisen, pysyvien sairauksien ja vammojen, oman liikuntakyky- ja lihaskuntoarvion, apuvälineiden käytön, liikunnan harrastamisen useuden ja -muotojen, kodin ulkopuolella liikkumistapojen ja toimintaan osallistumisvaikeuksien kautta.

Terveydentilansa koki erittäin hyväksi kolme ja hyväksi yhdeksän haastateltavaa. Puolet (15) koki terveydentilansa tyydyttäväksi ja kolme huonoksi tai erittäin huonoksi. Vanhimmassa ikäluokassa hiukan yli puolet, nuorimmassa puolet ja keskimmäisessä

yksi neljäsosa koki terveytensä erittäin hyväksi tai hyväksi. Kuvion 6 avulla nähdään, miten terveydentilan kokeminen oli jakautunut naisten ja miesten kesken.



KUVIO 6. Terveydentilan kokeminen sukupuolen mukaan (n = 30)

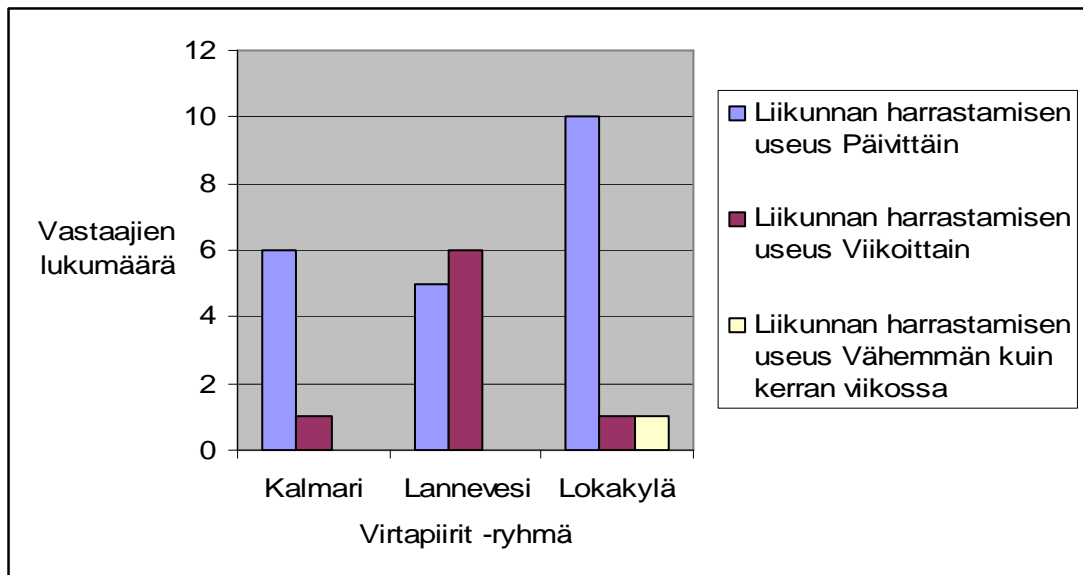
Lähes kaksi kolmasosaa (19) vastaajista ilmoitti sairastavansa jotain pysyvää sairautta, joka rajoittaa jokapäiväistä elämää. Pysyviä sairauksia oli naisista kahdella kolmasosalla ja miehistä runsaalla puolella. Keskimmaisessä ikäluokassa pysyviä sairauksia oli runsaalla kahdella kolmasosalla, vanhimmassa ikäluokassa lähes kahdella kolmasosalla ja nuorimmassa lähes yhdellä kolmasosalla. Yleisimpiä sairauksia olivat sydän- ja verisuonisairaudet (9), hengityselinsairaudet (4), diabetes (3) ja tuki- ja liikuntaelin-sairaudet (3). Muita sairauksia olivat syöpä, psyykkinen sairaus, reuma, kilpirauhasen sairaus ja aistitoimintoihin liittyvä sairaus. Yhdellä kolmasosalla (11) ei ollut pysyviä, jokapäiväistä elämää rajoittavia sairauksia.

Hiukan yli puolet (16) vastaajista ilmoitti, ettei heillä ollut jokapäiväistä elämää rajoittavia vammoja. Lähes puolella vastaajista (14) oli jokin pysyvä vamma. Vammat liittyivät kulumiin, tekoniveliin, tapaturmien jälkitiloihin ja rasitusperäisiin vammoihin. Yleisimpiä olivat alaraajojen vammat (7) ja selkävammat (5). Muita vammoja olivat yläraajavammat (2) ja aistivammat (2).

Haastateltavista lähes kaksi kolmasosaa (18) arvioi oman liikuntakykynsä erittäin hyväksi tai melko hyväksi. Heistä miehiä oli kaksi kolmasosaa ja naisia alle puolet. Ikäluokittain tarkasteltuna nuorimmasta ikäluokasta erittäin hyväksi tai hyväksi liikuntakykynsä arvioi kolme neljäsosaa, keskimmäisestä lähes kaksi kolmasosaa ja vanhimmasta ikäluokasta hiukan alle puolet. Liikuntakykynsä tyydyttäväksi koki yksi kolmasosa (11) haastateltavista ja melko huonoksi yksi haastateltava. Lihaskuntonsa erittäin hyväksi tai melko hyväksi koki runsas yksi kolmasosa (12) haastateltavista. Tyydyttäväksi lihaskuntonsa kokevia oli saman verran. Kuusi vastaajaa arvioi lihaskuntonsa melko huonoksi.

Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikilla (29) oli käytössään jokin apuväline. Ainoastaan silmläsejä apuvälineenään käytti lähes kaksi kolmasosaa (18) vastaajista. Muita apuvälineitä käytettiin seuraavasti: lääkeannostelija (6), kävelykeppi/kävelysauvat (2), kuulolaite (2), hammasproteesi (2), tukipohjalliset (1), kenkien liukuesteet (1), tukikaiteet ja korokkeet (1) ja ruokailun apuvälineet (1).

Liikuntaa harrasti päivittäin runsas kaksi kolmasosaa (21) vastaajista. Heistä miehiä oli hiukan yli kaksi kolmasosaa ja naisia hiukan alle kaksi kolmasosaa. Ikäluokittain tarkasteltaessa keskimmäisestä ikäluokasta yli kaksi kolmasosaa ja nuorimmasta ja vanhimmasta ikäluokasta lähes kaksi kolmasosaa harrasti liikuntaa päivittäin. Viikoittain liikuntaa harrasti vajaa yksi kolmasosa (8) vastaajista. Yksi vastaajista harrasti liikuntaa vähemmän kuin kerran viikossa. Kuviossa 7 ilmenee liikunnan harrastamisen useus Virtapiirit -ryhmittäin.



KUVIO 7. Liikunnan harrastamisen useus Virtapiirit -ryhmittäin (n = 30)

Suosituimpia liikuntamuotoja olivat kävely (28), hyötyliikunta (27), puutarhanhoito (26), hiihto (18), kalastus (16), voimistelu (15) ja sauvakävely (15). Myös pyöräilyä, tanssia, uintia tai retkeilyä harrasti vähintään yksi kolmasosa vastaajista. Muita liikuntamuotoja olivat kuntosali (2), keilailu (1), pistooliammunta (1), soutu (1), laskettelu (1), potkukelkkailu (1) ja kuntopyöräily (1). Pallopelejä tai luistelua ei harrastanut kukaan vastaajista. Hyötyliikuntamuodoista suosituimpia olivat pihatyöt, kuten haravointi, lumityöt, ruohonleikkaus, puiden kanto tai sahaus, kasvimaan hoito ja pienet rakennustyöt (11). Muita hyötyliikunnan muotoja olivat kotitaloustyöt (8), metsätyöt (4), navettatyöt (4), marjastus (1), kaupassakäynti (1) ja lastenhoito (1).

Kodin ulkopuolella asioitaessa haastateltavista runsas kaksi kolmasosaa (23) käytti omaa autoa. Kävellessä kolme, sukulaisten tai tuttavien kyydissä kaksi ja julkisilla kulkuneuvoilla yksi vastaaja. Viisi kuudesosaa (26) vastaajista koki, ettei heillä ollut vaikeuksia päästä osallistumaan kodin ulkopuoliseen toimintaan. Neljällä vastaajalla oli hankaluuksia päästä osallistumaan kodin ulkopuoliseen toimintaan. Syistä merkittävin oli oman auton puuttuminen (3). Muita syitä olivat kuljetuspalvelun riittämättömyys ja pitkät etäisyydet toimintoihin.

8.5 Sosiaaliset verkostot ja -voimavarat

Sosiaalisten verkostojen ja -voimavarojen selvittelyssä haastateltavilta kysyttiin, oliko heillä lapsia, lähiomaisia, ystäviä/tuttavia ja naapureita. Lisäksi selvitettiin läheisten tapaamistiheyttä, yhteydenpitoa sosiaalisiin verkostoihin, yksinäisyyden kokemista, avun saamista, avun saamisen kohteita ja tarpeita, avun antamista, kanssakäymistä erikäisten kanssa, kanssakäymisen lisäämiskeinoja ja toimintaan osallistumista.

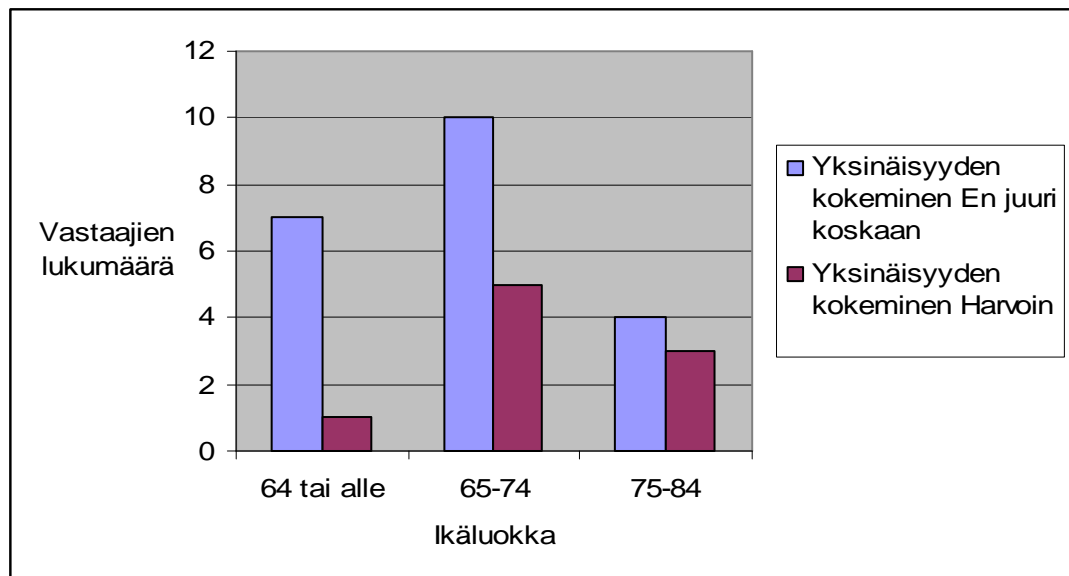
Kolmea haastateltavaa lukuun ottamatta muilla oli lapsia tai lastenlapsia. Myös lähiomaisia oli lähes kaikilla (28) vastaajilla. Kaikilla (30) haastateltavilla oli ystäviä tai tuttavuuksia ja kahta Lokakylän ryhmäläistä lukuun ottamatta kaikilla oli naapuri 500 metrin etäisyydellä. Lähes kaikilla (28) vastaajilla asui lapsia, lastenlapsia, muita lähiomaisia tai ystäviä/tuttavuuksia samalla asuinalueella tai kylällä. Samalla paikkakunnalla oli läheisiä tai tuttavuuksia kahdella kolmasosalla (21) vastaajista ja jollain toisella paikkakunnalla kaikilla vastaajilla. Ulkomailla läheisiä tai tuttavuuksia oli vajaalla yhdellä kolmasosalla (7) vastaajista.

Päivittäin läheisiään tai tuttavuuksiaan tapasi kaksi kolmasosaa (20) vastaajista. Vajaa yksi kolmasosa (8) tapasi läheisiään tai tuttavuuksiaan viikoittain ja kaksi vastaajaa kuukausittain. Haastateltavista yhden kolmasosan (11) luona vierailtiin päivittäin. Puolet (15) vastaajista kertoi, että heidän luonaan vierailtiin viikoittain. Kuukausittain vierailtiin neljän vastaajan luona.

Puhelimen, sähköpostin tai kirjeiden välityksellä päivittäin yhteyksissä läheisiinsä, sukulaisiinsa tai tuttavuuksiinsa oli runsas yksi kolmasosa (12) vastaajista. Viikoittain yhteyttä piti yksi kolmasosa (10) ja kuukausittain vajaa yksi kolmasosa (7) vastaajista. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa yhteyttä puhelimitse, sähköpostitse tai kirjeitse piti yksi vastaaja. Suosituin viestintäväline oli puhelin. Sitä käyttivät kaikki vastaajat. Kirjeitse yhteyksiä piti puolet (15) vastaajista ja sähköpostitse neljä vastaajaa.

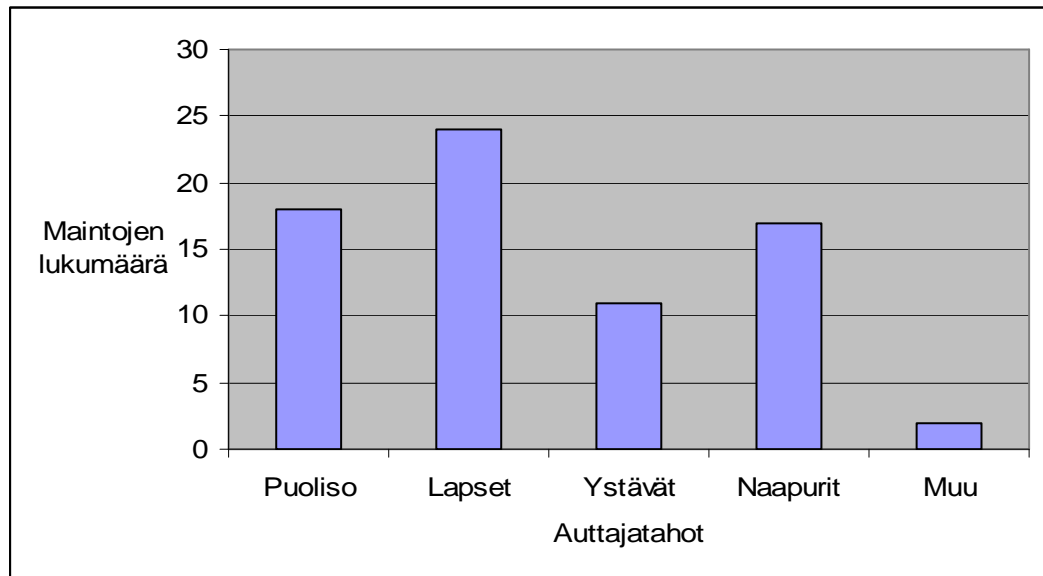
Kaksi kolmasosa (21) vastaajista ilmoitti, ettei kokenut yksinäisyyttä juuri koskaan. Yksinäisyyttä ei juuri tunnettu, koska oli harrastuksia (6), ystäviä ja tuttavuuksia (4), lapsia/lapsenlapsia (3), mahdollisuus liikkua (2), myönteinen elämänsänto (2), puoliso (1), kotieläin (1) tai puhelin (1). Kaksi vastaajista oli sitä mieltä, että ihminen kaipaa yksinoloa ja yksi vastaaja koki viihtyvänään yksin. Yksi vastaaja koki tekemisen puut-

teen hankaloittavan elämää. Itsensä harvoin yksinäiseksi koki vajaa yksi kolmasosa (9) vastaajista. Naisista harvoin yksinäiseksi koki itsensä yksi kolmasosa ja miehistä alle yksi kolmasosa. Kalmarin ja Lokakylän ryhmäläisistä harvoin yksinäiseksi koki itsensä kaksi, Lanneveden ryhmäläisistä viisi. Vastaajien mielestä yksinäisyyden kokemiseen vaikutti lasten ja tuttavien asuminen kaukana. Kukaan vastaajista ei kokenut itseään usein yksinäiseksi. Kuviossa 8 on kuvattu yksinäisyyden kokemista ikäluokittain.



KUVIO 8. Yksinäisyyden kokeminen ikäluokittain (n = 30)

Haastateltavat kokivat saavansa tarvitessaan apua niin puolisoiltaan, lapsiltaan, ystävil-
tään kuin naapureiltaan. Apua saatiin myös veljeltä ja sisarelta, sekä viranomaisil-
ta. Kuvioista 9 nähdään miten avun saaminen jakautui eri auttajatahojen kesken.

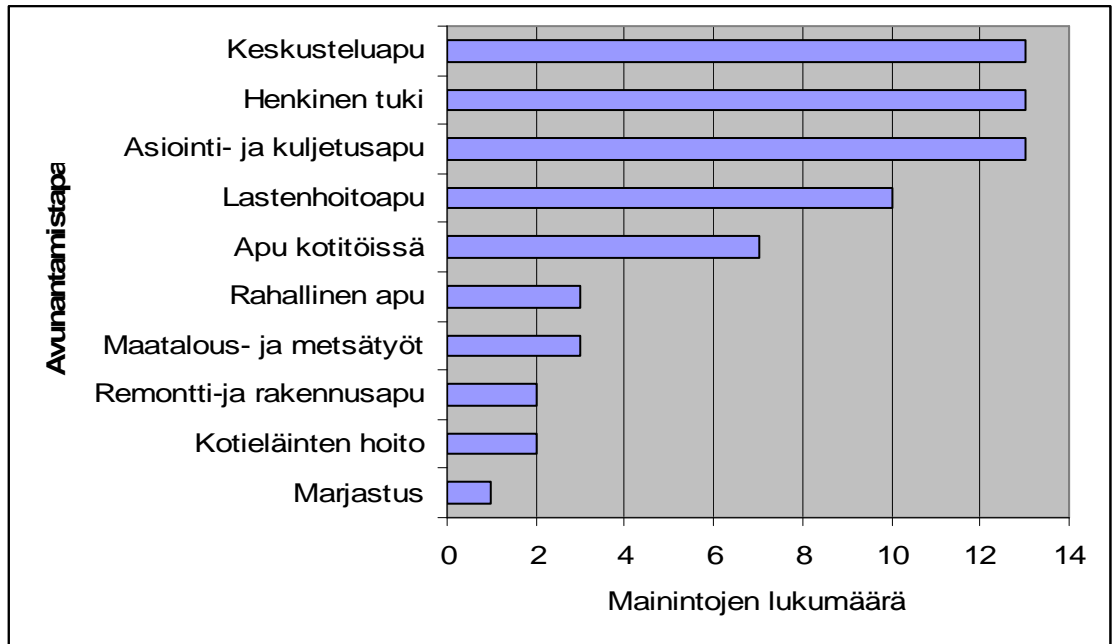


KUVIO 9. Avun saaminen eri auttajatahoilta (mainintojen lukumäärä, n = 72)

Naapuriapua Virtapiirit -ryhmittäin tarkasteltuna havaittiin, että Lokakylän ryhmäläisistä kaksi kolmasosaa, Kalmarin ryhmäläisistä yli puolet ja Lanneveden ryhmäläisistä alle puolet koki saavansa tarvitessaan apua naapureiltaan.

Eniten tukea tai apua haastateltavat saivat keskustelun muodossa (21) ja kodin korjauksissa (18). Lähes yhtä paljon (17) saatiin henkistä tukea. Kuljetusapua sai noin yksi kolmasosa (11) ja apua kotiaskareissa alle yksi kolmasosa (8) vastaajista. Kolme vastaajaa sai apua sairaanhoidollisissa ja juridisissa asioissa, lumitöissä, ruohonleikkuussa ja kaikissa askareissa. Tukea tai apua koettiin tarvittavan eniten keskusteluun (12) ja kodin korjauksiin (11). Vastaajat kokivat tarvitsevänsä myös henkistä tukea (6), kuljetusapua (6) ja apua kodin askareissa (4).

Kaikki haastateltavat antoivat apua jollekin läheiselleen tai tuttavalleen. Eniten apua annettiin omille lapsille (25) ja lastenlapsille (21). Kaksi kolmasosaa (20) antoi myös apua ystävilleen ja tuttavilleen, naapureilleen ja läheisilleen (19). Miehistä lähes kaikki ja naisista yli puolet antoi apua naapureilleen. Kalmarin ja Lokakylän ryhmäläisistä apua naapureilleen kertoi antavansa lähes kaikki, Lanneveden ryhmäläisistä runsas yksi kolmasosa. Yksi vastaaja ei eritellyt autettavaa, mutta kertoi auttavansa tarvittaessa. Kuviosta 10 voidaan nähdä avun antamisen tavat ja määrät.



KUVIO 10. Avunantamistavat ja -määrät (mainintojen lukumäärä, n = 67)

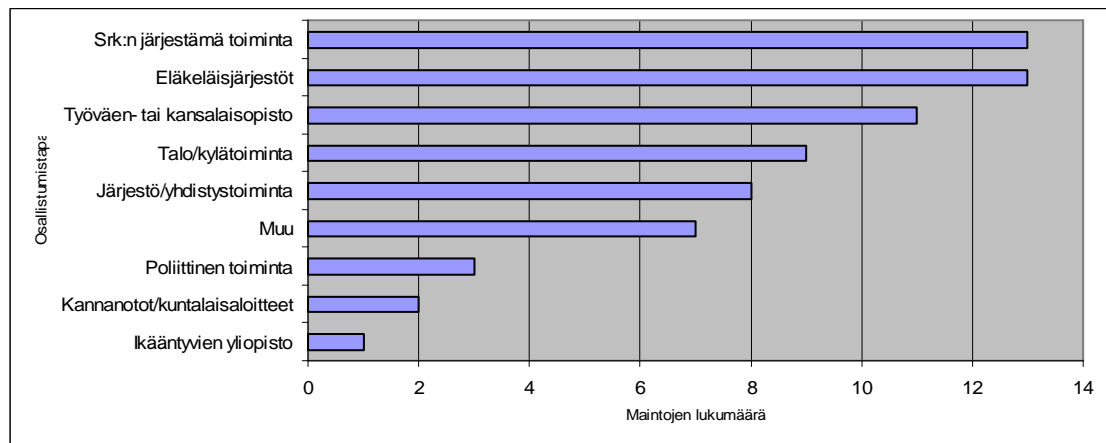
Vastaajat kokivat voivansa antaa lisäksi neuvonta- ja keskusteluapua (10), apua kotitöissä (7), lastenhoitoapua (3), remonttiapua (2), kuljetusapua (2), naapurien ja läheisten auttamista (1), vapaaehtoistyötä seuratoiminnassa (1). Kaksi vastaajaa koki voivansa antaa mitä apua vaan ja kaksi vastaajaa ei tiennyt, mitä apu voisi olla.

Kysyttäessä kanssakäymisen määrää eri-ikäisten kanssa ilmoitti runsas yksi kolmasosa (11) vastaajista olevansa paljon tekemisissä lasten ja nuorten kanssa. Puolet (15) oli tekemisissä jonkin verran ja neljä vähän tai ei lainkaan. Itseä nuorempien kanssa oli paljon tekemisissä vajaa yksi kolmasosa (9) ja jonkin verran kaksi kolmasosaa (20). Itseä nuorempien kanssa vähän oli tekemisissä yksi vastaaja. Oman sukupolven kanssa paljon tekemisissä ilmoitti olevansa vajaa yksi kolmasosa (9) ja jonkin verran vajaa kaksi kolmasosaa (18) vastaajista. Kolme vastaajaa oli kanssakäymisissä oman ikäistensä kanssa vähän. Itseä vanhempien kanssa paljon oli kanssakäymisissä viisi vastaajaa ja jonkin verran runsas puolet (16) vastaajista. Itseään vanhempien kanssa tekemisissä vähän tai ei lainkaan oli vajaa yksi kolmasosa (8) vastaajista.

Kysymykseen ”miten kehittäisitte eri-ikäisten ihmisten kanssakäymistä asuinalueellanne/kylällänne” vastasi hiukan yli kaksi kolmasosaa (22) haastateltavista. Kaikkein tärkeimmäksi keinoksi koettiin yhteiset tapahtumat kuten esimerkiksi teemaillat, ter-

veyteen tai kuntoiluun liittyvät tapahtumat, sekä talkoot (6). Muita merkittäviä keinoja olivat vierailut naapureissa/toisten luona (4) ja Elvi-toiminta (4). Eri-ikäisten ihmisten yhteisyyttä uskottiin voitavan kehittää myös kansalaisopiston (1), seurakunnan (1) ja kerhotoiminnan (1) kautta. Kolme vastaajaa ei osannut sanoa miten toimintaa tulisi kehittää. Vastauksista ilmeni myös, että pitäisi olla yhteinen paikka (1), aikaa (1), ihmisiä (1) ja halua (1), jotta yhteistoiminta olisi mahdollista.

Haastateltavat osallistuivat aktiivisimmin seurakunnan, eläkeläisjärjestöjen, sekä työväen- ja kansalaisopistojen toimintaan. Vähiten osallistuttiin poliittiseen toimintaan, kuntalaisaloittein sekä ikääntyvien yliopiston toimintaan. Kuviossa 11 on kuvattu tarkemmin haastateltavien osallistumista eri toimintoihin.



KUVIO 11. Osallistuminen toimintoihin (mainintojen lukumäärä, n = 67)

Sekä naisista että miehistä osallistui hiukan alle puolet eläkeläisjärjestöjen toimintaan. Vanhimmasta ikäluokasta niiden toimintaan osallistui runsas kaksi kolmasosaa, keskimmäisestä ikäluokasta alle puolet ja nuorimmasta ikäluokasta yksi neljäsosa. Työväen- ja kansalaisopistojen toimintaan osallistui puolet nuorimmasta ikäluokasta, hiukan alle puolet vanhimmasta ikäluokasta ja alle yksi kolmasosa keskimmäisestä ikäluokasta. Kalmarin ja Lanneveden ryhmäläisistä työväen- ja kansalaisopistojen toimintaan osallistui alle puolet ja Lokakylän ryhmäläisistä yksi neljäsosa. Talo- tai kylätoiminnan kehittämiseen osallistui miehistä kuusi ja naisista kolme. Keskimmäisestä ikäluokasta toimintaan osallistui yksi kolmasosa, muista ikäluokista osallistujia oli vähemmän. Lokakylän ryhmäläisistä talo- tai kylätoiminnan kehittämiseen osallistui

yksi kolmasosa, Kalmarista ja Lannevedeltä hiukan vähemmän. Kannanotoin ja kuntalaisaloittein osallistuvat olivat Lokakylän ryhmästä. Muihin toimintoihin osallistuttiin seuraavasti: Virtapiirit (3), kerho (1), veteraanitoiminta (1), TIEKA (1) ja kuoro (1).

8.6 Psyykkiset voimavarat

Haastateltavien psyykkisiä voimavaroja kartoitettiin neljällä avoimella kysymyksellä, jotka koskivat tällä hetkellä ja tulevaisuudessa tärkeiksi koettuja asioita sekä iloa ja huolta tuottavia asioita.

Ylivoimaisesti tärkeimmäksi asiaksi elämässä koettiin terveys (25). Runsaalle yhdelle kolmasosalle (11) myös hyvät ihmissuhteet olivat hyvin merkittäviä. Lähes yhtä tärkeäksi koettiin puoliso ja lapset (8). Muita, haastatteluhetkellä tärkeitä asioita, olivat kotona asuminen (4), riippumattomuus (2), läheisten terveys (2), yleinen hyvinvointi (2), toisten tukeminen (2) kotikylä (1) ja harrastukset (1).

”Sopu ja hyvät välit puolison kanssa, terveyden säilyminen.”

”Yhdessä kulkien tasaista elämää, terveys, lähipiiri ja ystävät joita kannattelisi.”

”Oman toimintakyvyn säilyminen mahdollisimman pitkään, toisten tukeminen eri tilanteissa.”

Myös tulevaisuudessa kaikkein tärkeimmäksi asiaksi koettiin terveys ja toimintakyky (16). Seuraavaksi tärkeimmiksi asioiksi koettiin läheisten terveys (6), ihmissuhteet (5), kotona asuminen (5) ja henkinen vireys (4). Myös palveluita (3) ja hyvää vanhuutta (2) pidettiin merkittävinä asioina tulevaisuudessa.

”Terveys, puoliso ja lapset, ystävät, kun sais pitkään olla yhdessä, niin kyllä sitä sitten luovis eteenpäin.”

”Rauha ja ihmisillä hyvä olo. Siitä tulee itsellekin tyyneyttä.”

Melkein kaksi kolmasosaa (18) vastaajista koki ilon lähteikseen perheen ja ennen kaikkea lapset ja lastenlapset. Lähes yhtä tärkeiksi asioiksi koettiin ystävät, naapurit ja

tuttavat (16). Myös harrastukset, kuten esimerkiksi liikunta/urheilu, kulttuurielämykset ja TV (14), olivat melkein yhtä merkittäviä. Tärkeiksi ilon tuojiksi koettiin myös ”mukavat asiat”, kuten kohteliaisuus, tunnustuksen saaminen, kirjeet ja puhelinoimit (7), terveys (4), luonto (3), koti (2), Virtapiirit (1), kylätapahtumat (1), turvallisuus (1) vapaus (1) ja arkipäivän askareet (1).

”Ystävien käynnit, lastenlapset, harrastukset, vuodenaajat, jokapäiväiset asiat ja askareet, ihmissuhteet kunnossa.”

”Hyvät ihmiset, kohteliaisuus, vapaus (kuten Suomessa on), ei tarvitse pelätä ahdistelijoita, sananvapaus, voin tehdä mitä haluan.”

”Saahan olla kotona ja kumpikin hyvässä vedossa, rauhallinen ja mukava yhteiselo ja ystävät, ei sen muuta tarte olla, kun punatulkku tulee siihen ikkunalaudalle- -.”

Huolta tuottavia asioita oli suurimmalla osalla (25) vastaajista. Yli yksi kolmasosa (12) tunki huolta läheisistä ja ennen kaikkea lapsista (12). Läheisten tilanteessa huolettivat esimerkiksi terveys, työllisyystilanne ja alkoholinkäyttö. Oma terveys huolestutti seitsemää vastaajaa ja ikääntyminen yleensä viittä vastaajaa. Muita huolen aiheita olivat palvelujen saatavuus (3), raha-asiat (1), epäsope puolison kanssa (1), kylän tulevaisuus (1), maailman tilanne (1), koneiden rikkoutuminen (1) ja pakkaset (1).

”Lapsista huoli, että heidän asiansa pysyisivät hyvin, oma ja etenkin miehen terveys.”

”Pienten kylien tulevaisuus ja ihmisten ikääntyminen, huonot liikenneyhteydet ja nuorten työllisyystilanne.”

”Vanhusten hyvinvoinnin turvaaminen.”

8.7 Harrastukset ja mielenkiinnonkohteet

Harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita selvitettiin kysymällä haastateltavien harrastuksia, uusia harrastuksia, mitä haluaisi harrastaa, sekä vapaa-ajan toimintaan osallistumisen tiheyttä.

Suosituimpia harrastuksia olivat TV:n katselu (29), ulkoilu (28), puutarhanhoito (27), liikunta (26) ja marjastus (26). Runsas kaksi kolmasosaa vastaajista harrasti myös musiikin kuuntelua (23), radion kuuntelua (22), lukemista (21) ja käsitöitä (21). Noin puolet vastaajista harrasti kalastusta (16), metsätöitä (14), teatteria (14) ja mökkeilyä (13). Muita yleisiä harrastuksia olivat laulaminen (11), elokuvat (10), konsertit (9) ja taidenäyttelyt (8). Vastaajat harrastivat myös musiikin soittamista (4), kirjoittamista (4), metsästystä (4), internetissä surffailua (3), ikääntyvien yliopistoa (2), maalaamista (2), piirtämistä (1), matkailua (1), valokuvausta (1), yleisurheilun seuraamista (1), remontointia (1), tanssia (1) ja suunnistusta (1).

Vastaajista lähes puolet (14) oli aloittanut uuden harrastuksen eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Uusia harrastuksia olivat Elvi-toiminta (4), musiikin soittaminen, esimerkiksi haitari (2), käsityöt (2), matkailu (1), lukeminen (1), teatteri (1), kansalaisopisto (1), ympäristöasiat (1), kielen opiskelu (1), sukututkimus (1), yhdistystoiminta (1), tietotekniikka (1), metsästy (1) ja rakentaminen (1). Yhdestä vastauksesta ilmeni myös, että eläkkeelle siirtymisen jälkeen on ollut aiempaa enemmän aikaa harrastuksille.

Vastaajat kertoivat, että haluaisivat harrastaa liikuntaa, kuten jumppaa ja lentopalloa (3), käsitöitä (3), soittamista, esimerkiksi piano (2), matkustelua (2), ikääntyvien yliopistoa (1), elokuvissa ja teatterissa käyntiä (1), maalausta (1), tähtitiedettä (1), seurapitoa (1) ja NLP-terapiaa (1). Kaksi vastaajaa koki, etteivät he voi terveydentilansa vuoksi lisätä harrastuksia.

Haastatelluista runsas viisi kuudesosaa (26) osallistui viikoittain kodin ulkopuoliseen vapaa-ajan toimintaan. Neljä haastateltavaa osallistui vapaa-ajan toimintaan kuukausittain tai harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Heistä naisia oli kolme ja miehiä yksi. Ikäluokittain tarkasteltuna kaksi heistä kuului keskimmäiseen ikäluokkaan ja yksi sekä nuorimpaan, että vanhimpaan ikäluokkaan.

8.8 Palvelut

Palvelujen käyttöä tarkasteltaessa haastateltavilta kysyttiin kunnallisten, yksityisten ja muiden palvelujen käyttöä, terveys- ja sosiaalipalvelujen tuntemista, tiedonsaantitarvetta palveluista sekä asiointietäisyyksiä.

Kunnallisia palveluja ilmoitti käyttävänsä runsas kaksi kolmasosaa (22) vastaajista. Miehistä kunnallisia palveluja käytti runsas kaksi kolmasosaa ja naisista kaksi kolmasosaa. Nuorimmasta ikäluokasta (64 v. tai alle) kunnallisia palveluja käytti yhtä lukuun ottamatta kaikki, keskimmaisessä ikäluokassa (65–74 v.) yli kaksi kolmasosaa ja vanhimmassa ikäluokassa (75–84 v.) runsas puolet. Ryhmien välillä eroja ei ilmennyt. Jokainen ilmoitti käyttävänsä terveyskeskuspalveluja, mutta suurin osa ei ollut tarkemmin eritellyt, mitä palveluja käytti. Kaksi vastaajaa mainitsi erikseen käyttävänsä lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanottopalveluja ja toiset kaksi vastaajaa laboratoriopalveluja. Yksi vastaaja kertoi käyttävänsä apuvälinepalveluja. Vain kahdesta vastauksesta ilmeni palvelujen käytön useus. Toinen vastaaja käytti palveluja kerran vuodessa ja toinen puolivuositain.

Yksityisiä palveluja käytti kaksi vastaajaa. Toinen heistä käytti kylätalkkarin palveluja ja toinen yksityisen terveydenhoidon palveluja. Muita kuin kunnan tai yksityisen sektorin tarjoamia palveluja käytti kaksi vastaajaa. Heistä molemmat käyttivät seurakunnan tarjoamia palveluja.

Sosiaalipalveluista parhaiten tunnettiin kotipalvelu (26), päiväkeskus (25) ja ateriapalvelu (25). Noin kahdelle kolmasosalle vastaajista olivat tuttuja myös kuljetuspalvelu (22), sosiaalityö (21) turvapalvelu (19) ja vammaispalvelut (19). Vähiten tunnettuja olivat päihdepalvelut (12), kriisipalvelut (14) ja sosiaaliasiamiehen palvelut (14).

Terveyspalveluista kaikille tuttuja olivat terveyskeskuksen ja omalääkärin toiminta. Lähes viidelle kuudesosalle olivat tuttuja diabetesneuvonta (24), kotisairaanhoito (23), hoitotarvikkeet (23) ja fysioterapia (23). Kaksi kolmasosaa vastaajista tunsivat myös demenssineuvojan (20) ja mielenterveystoimiston (19) palvelut. Vieraimpia vastaajille olivat potilasasiamiehen palvelut (16).

Tietoa erilaisista tuista ja etuuksista halusi saada runsas yksi kolmasosa (11) vastaajista. Tietoa haluttiin yleensä kaikista vanhuspalveluista (2), omaishoidontuesta (2), eläkkeensaajan hoitotuesta (1), eläkkeensaajan asumistuesta (1), eläkkeistä ja avustuksista (1), älykortista (1), kuljetuspalveluista (1), ”sosiaalipuolesta” (1) ja vanhusten palveluista sivukylillä (1). Lisää tietoa eri palveluista halusi lähes puolet (14) vastaajista. Tietoa haluttiin yleisesti kaikista palveluista (3), sosiaalipalveluista, esimerkiksi sosi-

aaliasiamies (2), asumistuesta (2), omaishoidontuesta (1), hoitotuesta (1) ja vanhusten palveluista sivukylillä (1).

Asiointietäisyyksistä kysyttäessä ilmeni, että yli puolella (17) vastaajista oli kauppaan matkaa 3–20 km ja melkein yhdellä kolmasosalla (8) oli matkaa 21 km tai enemmän. Viiden vastaajan kauppamatka oli 2 km tai vähemmän. Lyhimmät kauppamatkat, 0,5–4 km, olivat Kalmarin ryhmäläisillä. Lanneveden ryhmäläisten kauppamatka oli 5–23 km ja Lokakylän ryhmäläisten 18–41 km. Matkaa postiin ja pankkiin oli runsaalla yhdellä kolmasosalla (13) 3–20 km, yhdellä kolmasosalla (10) 2 km tai vähemmän ja alle kolmasosalla (7) 21 km tai enemmän. Kalmarin ryhmäläisten etäisyydet postiin ja pankkiin olivat lyhyimmät ja Lokakylän ryhmäläisten pisimmät. Runsaan kahden kolmasosan (21) apteekkimatka oli 3–20 km ja kolmasosan matka 21 km tai enemmän. Kunnan virastotalo, sosiaaliasema, päiväkeskus ja lääkäri sijaitsivat puolella 3–20 km päässä ja puolella vähintään 21 km päässä. Pisimmät lääkärimatkat, 18–60 km, olivat Lokakylän ryhmäläisillä. Kirjasto tai kirjastoauton pysäkki sijaitsi puolella vastaajista 2 km tai sitä lyhyemmän matkan päässä, kuudella 3–20 km päässä ja yli yhdellä neljäsosalla vähintään 21 km päässä. Julkisen liikenteen pysäkille oli puolella vastaajista matkaa 2 km tai vähemmän ja puolella 3–20 km.

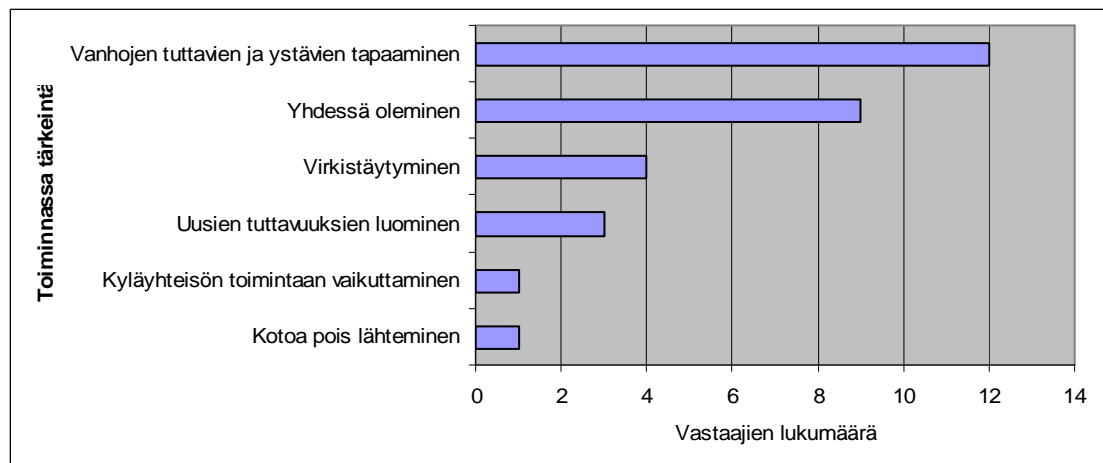
8.9 Kokemukset ja toivomukset Virtapiirit -toimintaa kohtaan

Kokemuksia ja toiveita kartoitettiin kysymällä tiedonsaantia Virtapiirit -toiminnasta, ryhmään kulkemista, tärkeimpiä toiminnassa olevia asioita, Virtapiiriin kohdistuvia toiveita, toiveita kokoontumistiheydestä, kestosta, tiedottamisen riittävydestä ja tiedottamistavoista. Lisäksi kysyttiin halukkuutta osallistua toiminnan ohjaamiseen ja vapaaehtoisena ryhmänohjaajana toimimiseen. Lopuksi haluttiin kysyä positiiviseksi koetuista asioista, muutosehdotuksista, toivomuksista, terveisistä ja haastattelukokemuksista.

Vastaajista puolet (15) oli kuullut Virtapiirit -toiminnasta kotiin lähetetyn tiedotteen kautta. Muita tiedonsaantikanavia olivat lehti (5), ystävä tai tuttava (4), naapuri (2), projektityöntekijän soitto (2), kyläilta (1) ja Sampolan tiedotustilaisuus (1).

Kysyttäessä ryhmään kulkemista, ilmoitti yli kolme neljäsosaa (23) vastaajista kulke-
vansa ryhmään omalla autolla. Muita liikkumistapoja olivat kävely (5), polkupyörä (1)
ja traktori (1).

Virtapiirit -toiminnassa kaikkein tärkeimmiksi asioiksi nousivat vanhojen tuttavien ja
ystävien tapaaminen, yhdessä oleminen ja virkistäytyminen. Kuviossa 12 on eritelty
tarkemmin ne asiat, jotka Virtapiirit -toiminnassa koettiin kaikkein tärkeimmiksi.



KUVIO 12. Toiminnassa kaikkein tärkeintä (n = 30)

Vanhojen tuttavien ja ystävien tapaaminen oli molemmille sukupuolille yhtä tärkeää.
Naisille oli miehiä tärkeämpää uusien tuttavuuksien luominen ja yhdessä oleminen.
Miehet taas kokivat virkistäytymisen tärkeämmäksi kuin naiset.

Toiseksi tärkeimmäksi asiaksi koettiin virkistäytyminen (9), yhdessä oleminen (8),
yhteinen toiminnan suunnittelu (4), itse toimintaan osallistuminen (3), vanhojen tutta-
vien ja ystävien tapaaminen (2), uusien tuttavuuksien luominen (2), uuden oppiminen
(1) ja oman osaamisen jakaminen muille osallistujille (1). Kolmanneksi tärkeimmäksi
asiaksi koettiin virkistäytyminen (6), vanhojen tuttavien ja ystävien tapaaminen (5),
yhdessä oleminen (3), yhteisen toiminnan suunnittelu (3), kyläyhteisön toimintaan
vaikuttaminen (3), uusien tuttavuuksien luominen (2), uuden oppiminen (2), oman
osaamisen jakaminen muille osallistujille (1), yhteinen toiminnan toteuttaminen (1) ja
itse toimintaan osallistuminen (1).

Eniten Virtapiirit -toimintaan haluttiin liittyvän liikuntaa/jumppaa (27), retkiä (23), vapaata keskustelua (23), vierailijoita (23) ja laulamista/musiikkia (21). Toimintaan toivottiin myös sisältyvän pelejä (16), askartelua (15), kädentaitoja (12), teemakeskustelua (12), hengellistä toimintaa (12), tietokilpailuja (11), luennointia (9), tietoisukuja (8), lukemista/tarinoita (8), runoutta/kirjallisuutta (6), elokuvien katselua (6), näyttelemistä (3), teatteriesityksiä (1), vierailuja (1) ja hyväntekeväisyysprojekteja (1). Toiveissa liikunnan ja laulamisen/musiikin suhteen sukupuolten välisiä eroja ei ollut havaittavissa. Vapaata keskustelua toivoi miehistä yhtä lukuun ottamatta kaikki ja naisista yli kolme neljäsosaa. Askartelua taas toivoi naisista runsas kolme neljäsosaa ja miehistä vajaa yksi neljäsosa.

Melkein kaikki (27) vastaajat halusivat ryhmän kokoontuvan kerran viikossa. Kaksi vastaajaa toivoi ryhmän kokoontuvan talviaikaan kerran kahdessa viikossa. Viiden kuudesosan (25) mielestä ryhmäkerran kesto oli riittävä ja viiden mielestä liian lyhyt. Kenenkään mielestä ryhmäkerran kesto ei ollut liian pitkä.

Lähes kaikki (29) vastaajat olivat sitä mieltä, että Virtapiirit -toiminnasta oli tiedotettu riittävästi. Vain yhden vastaajan mielestä toiminnasta oli tiedotettu liian vähän. Toiminnasta toivottiin tiedotettavan muistilapuilla (13), puhelinsoitoilla (12), tekstiviesteillä (11), kotiin tulevilla kirjeillä (8), lehti-ilmoituksilla (6), ilmoitustaulun välityksellä (4) ja sähköpostilla (3).

Lähes kaikki (25) haastateltavat olivat vastanneet avoimeen kysymykseen, joka koski ryhmän toimintaan esimerkiksi opettamalla, ohjaamalla tai kertomalla osallistumista. Yli kolmasosa haastateltavista (12) ilmoitti, ettei halunnut osallistua ryhmän toimintaan esimerkiksi ohjaamalla tai opettamalla. Viisi heistä oli Lanneveden ryhmästä, neljä Kalmarin ryhmästä ja kolme Lokakylän ryhmästä. Kolmasosa (10) haastateltavista ilmoitti haluavansa osallistua ohjaamiseen jollakin tavalla. Heistä kuusi oli Lokakylän ryhmästä, kaksi Lanneveden ryhmästä ja samoin kaksi Kalmarin ryhmästä. Osallistumistapoja olivat: jotain pientä kykyjen mukaan, esimerkiksi jumppaa ja laulua (5), tarinoiden kertomista ja muistelua (2) ja olemalla ”kyläasiamies” (1). Yksi vastaaja kertoi saaneensa jo osallistua toimintaan ohjaamalla. Yksi vastaaja ei ollut eritelty ohjaamishalukkuuttansa, vaan oli vastannut ”kyllä”. Jokaisessa ryhmässä oli yksi vastaaja, joka ei osannut sanoa omaa kantaansa asiaan.

Vapaaehtoisina ryhmänohjaajina halusi toimintaan osallistua neljä henkilöä. Heistä naisia oli kolme ja miehiä yksi. Halukkaista kolme oli kaikkein nuorimmasta ikäluokasta ja yksi keskimmäisestä ikäluokasta. Lokakylän ryhmäläisistä halukkaita oli kolme ja Kalmarin ryhmästä yksi. Vastaaajista 22 ilmoitti, ettei halunnut ryhmänohjaajaksi ja neljä ei osannut sanoa kantaansa.

Merkittävimmäksi positiiviseksi asiaksi Virtapiirit -toiminnassa koettiin yhdessäolo ja yhteishenki (15). Seuraaviksi tärkeimmiksi asioiksi nousivat koko toiminta (8), ystävien ja tuttavien tapaaminen (5) sekä vetäjät (4). Muita positiiviseksi koettuja asioita olivat vaihteleva, uusi toiminta (3), jumppatuokiot (2), retket (1), vaihtelu arkeen (1), kilpailut (1), askartelu (1), keskustelu (1), yhteistoiminta kylän kanssa (1) ja ihmisten innostus (1). Kaksi vastaajaa koki toiminnan tärkeäksi mielenvirkeyden kannalta.

”Hyvän yhteishengen, tasa-arvoisuuden: jokaista kuunnellaan.”

”Kyläläisten kanssa yhteistoiminta, osallistujia on ollut paljon.”

”Yleensä koko toimiminen on ollut vaihtelevaa ja mukavaa.”

”Yhdessäolo tosi virkistävää, tuttujen tapaaminen, voimistelut tulee tehtyä paremmin salissa.”

”Rempseätä porukkaa, pirteät vetäjät.”

Virtapiirit -toimintaan halusi muutoksia kaksi vastaajaa. Molemmat halusivat ryhmän keston olevan pidempi. Muita vastauksia oli: ”ei muutosehdotuksia” (4), ”hyvä näin” (3), ”en osaa sanoa” (2), ”ei tule mieleen” (1), ”en osaa vaatia” (1). Yksi vastaaja koki toiminnan sisällön olevan itsestä riippuvainen:

”Itsehän tässä vaikutetaan mitä tehdään ja mikä miellyttää.”

Toivomuksia ja terveisiä halusi esittää lähes kaksi kolmasosaa vastaajista (18). Keskeisimpiä terveisiä olivat: ”hyvä näin” (6), ”jatketaan samaan malliin...”, ”mukavaa on ollut, kaikenlaista tehty”, ”hyvä, että saatiin Virtapiirit kylälle”.

Vastaajien mielipiteistä vetäjistä kuvasivat mm: ”hyviä tyttöjä” ja ”teette hyvää työtä, meitä (eläkeläisiä) riittää”.

Muita toivomuksia tai terveisiä olivat: ”toivottavasti vetäjät jatkavat” (2) ja ”toivottavasti toiminta jatkuu” (2). Lisäksi toivottiin retkiä (2), monipuolista liikuntaa (1), ulkopuolisia vierailijoita (1) ja lämpöisempiä tiloja (1).

Kaikki haastateltavat (30) halusivat kertoa kokemuksiaan haastattelusta. Melkein jokainen haastateltava (25) koki haastattelun olleen hyvä, mielenkiintoinen, miellyttävä, hauska tai myönteinen kokemus. Muita kokemuksia olivat: pitkä (3), laaja-alainen (1), ei hankala (1) ja ei erikoinen (1). Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että oli hyvä, että joutui ajattelemaan asioita. Yhden vastaajan mielestä oli hyvä, että mielipiteitä kartoitetaan. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että oli parempi vastata, kun toinen kyselee.

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä kappaleessa on pohdittu tutkimuksen kulkua sekä tarkasteltu tutkimustuloksia teoreettisen viitekehyksen, aikaisempien tutkimusten ja opinnäytetyöhön liittyvien tutkimuskysymyksien näkökulmasta. Tuloksia on käsitelty opinnäytetyön keskeisten teema-alueiden yhteisöllisyyden, sosiaalisten verkostojen, osallisuuden sekä fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen ja -toimintakyvyn otsikoiden alla. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää: 1. Millaista yhteisöllisyyttä osallistujilla on? 2. Millaisia sosiaalisia verkostoja osallistujilla on? 3. Miten osallisuus näkyy tutkittavien elämässä ja 4. Millaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja tutkittavilla on? Keskeisten tutkimustulosten pohdinnassa on otettu huomioon myös alkukartoitukselle asetetut tavoitteet. Pilottiryhmille suunnatun alkuhaastattelun tavoitteena oli pyrkiä saamaan tietoa Elvi -hankkeen kohderyhmästä, sen tarpeista ja voimavaroista. Tulosten pohdinnassa on huomioitu myös laajemmin koko Keski-Suomen Elämän virtapiirit -hankkeen päämäärä, joka on kotona asuvien ikääntyvien arjen ja toimintakyvyn tukeminen haja-asutusalueilla. Elvi -hankkeen tavoitteena on tuoda esiin ikääntyvien paikalliset ja alueelliset tarpeet ja tukea ikääntyvien arkielämän vaikuttamismahdollisuuksia. Tavoitteena on myös ikääntyvien arkea tukevien verkostojen vahvistaminen ja laajentaminen sekä yksinäisyyden vähentäminen.

9.1 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys voi perustua sosiaalisiin verkostoihin, kuten perheeseen ja sukuun, alueeseen, kuten naapurustoon, kylään tai kuntaan sekä yhteisiin intresseihin. Yhteisöllisyyden syntymiseen tarvitaan mm. me-henkeä, luottamusta, avointa vuorovaikutusta ja oman osaamisen jakamista. Erityisesti paikallisyhteisöllisyyden kautta voidaan kokea vertikaalista ja horisontaalista yhteisöllisyyttä. Tunne siitä, että on osa jotakin suurempaa, voi tuottaa turvallisuuden tunnetta ja syvää tyydytystä. Lähiyhteisöjen avulla voidaan tuntea myös elämän vakautta ja sen hallintaa. Yhteisöllisyys antaa mahdollisuuden löytää oma paikka, johon halutaan sitoutua. Tätä kautta voi löytyä myös tarpeellisuuden tunne ja ihmisarvo.

Suurin osa tämän ajan seniori-ikäisistä on aktiivisia ja vireitä henkilöitä, jotka harrastavat, opiskelevat ja haluavat vaikuttaa lähiympäristönsä asioihin. Tutkittavat harrasti-

vat eniten TV:n katsomista, ulkoilua, puutarhanhoitoa, liikuntaa ja marjastusta. Muut harrastukset liittyivät esimerkiksi musiikkiin, kirjallisuuteen tai kädentaitoihin. Myös kulttuuria, internetissä surffailua, valokuvausta tai tanssia harrastettiin. Jyväskyläläis-senioreja käsittelevään aineistoon (2004) verrattuna tulokset olivat yleisesti ottaen samansuuntaisia, mutta maaseudulla asuvien harrastukset keskittyivät kaupunkilaisia enemmän luontoon ja hyötyliikuntaan. Puolet pilottiryhmien haastateltavista oli aloittanut uuden harrastuksen eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Uusia harrastuksia olivat esimerkiksi Elvi-toiminta, musiikin soittaminen, käsityöt ja matkailu. Niin ikään puolet tutkittavista ilmoitti, että haluaisi vielä lisää harrastuksia. Edellisten lisäksi haluttiin harrastaa mm. liikuntaa, matkustelua, ikääntyvien yliopistoa, tähtitiedettä, maalausta tai NLP-terapiaa.

Lähes kaikki tutkittavat osallistuivat kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaan viikoittain. Vain neljä vastaajaa ilmoitti osallistuvansa kodin ulkopuolisiin harrastuksiin kuukausittain tai harvemmin. Heistä kolme oli naisia. Ikäluokittain tarkasteltuna eroja ei ollut.

Yhteisöllinen toiminta kodin ulkopuolella näytti merkitsevän osallistujille paljon, sillä Elämän virtapiirit -ryhmän toimintaan lähes joka kerta osallistuneita oli tutkittavista melkein kaksi kolmasosaa. Vain kaksi haastateltavaa oli ollut mukana yhdestä kolmeen kertaan. Osallistujista lähes kaksi kolmasosaa oli naisia. Nuorin haastateltava oli 59-vuotias ja vanhin 83-vuotias. Osallistujien keski-ikä oli 69,8 vuotta.

Virtapiirit -toiminnassa kaikkein tärkeimmiksi asioiksi koettiin vanhojen tuttavien ja ystävien tapaaminen, yhdessä oleminen, virkistäytyminen, uusien tuttavuuksien luominen, kyläyhteisön toimintaan vaikuttaminen ja kotoa pois lähteminen. Kaikki nämä asiat liittyivät vahvasti yhteisöllisyyteen: kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa sekä asioihin vaikuttamiseen. Vaihtoehtona olisi ollut esimerkiksi uusien asioiden oppiminen, jota ei kuitenkaan koettu niin tärkeäksi asiaksi. Hautamäen (2005, 7) mukaan yhteisöllisyys onkin ihmisen sisään rakennettu ominaisuus, ja sen vuoksi ihmiset hakeutuvat vaistonvaraisesti ja mielellään toistensa seuraan. Heikkinen (1998) puolestaan näkee yhteisöllisyyden ja ennen kaikkea ikääntyneen omien vaikuttamismahdollisuuksien säilymisen olevan vahva voimavara masennusta vastaan. Osallistujien omasta vaikuttamishalusta kertoo se, että kolmasosa haastateltavista halusi myös itse osal-

listua jollakin tavalla Virtapiirit -ryhmien ohjaamiseen. Myös vapaaehtoisiksi ryhmänohjaajiksi halusi neljä henkilöä.

Toiminnan tarkoitus on, että tekeminen lähtee osallistujien tarpeista käsin ja näin ryhmät voivat muotoutua hyvinkin erilaisiksi toisiinsa nähden. Ryhmien toiminnan sisältöön oltiin kuitenkin nyt tyytyväisiä, eikä muutosehdotuksia juuri ollut. Osanottajat tiesivät kuitenkin voivansa vaikuttaa toimintaan niin halutessaan, sillä yksi haastatettava kiteytti ajatuksensa näin: *”Itsehän tässä vaikutetaan mitä tehdään ja mikä miellyttää.”* Merkittävimmiksi positiivisiksi asioiksi toiminnassa koettiin kyläläisten kanssa yhdessä toimiminen, tasa-arvo, toisten kunnioittaminen, toisten kuunteleminen ja hyvä yhteishenki.

Vaikka onkin olemassa viitteitä paikallisyhteisöllisyyden murenemisestä, vaikuttaa siltä, että maaseudulla elää edelleen vankka omaan asuinalueeseen ja kylään kohdistuva yhteisöllisyys. Tästä esimerkkeinä ovat haastateltavien maininnat hyvistä naapurussuhteista, toisten tukemisesta ja omasta kotikylästä elämän tärkeinä asioina. Myös iloa tuottaviksi asioiksi koettiin ystävät, naapurit, tuttavat, Virtapiirit -toiminta, oma koti ja kylätapahtumat. Naapureita autettiin paljon ja vastavuoroisesti heiltä myös saatiin paljon apua. Huolta kuitenkin tunnettiin pienten kylien ja erityisesti oman kylän tulevaisuudesta.

Kuitenkin myös maaseudun yhteisöllisyys on muuttumassa. Haastatteluista kävi ilmi, että naapureihin ei enää poikettu yhtä spontaanisti kuin ennen, eikä kylän yhteisiin tapahtumiin osallistuttu yhtä aktiivisesti kuin aiemmin. Joillakin haastateltavilla oli huoli siitä, ettei uusia toimijoita enää ollut, kun heidän ikäpolvensa vanheni. Tutkittavat kokivat, että nyt jokainen halusi olla vain omissa oloissaan ja tehdä asioita yksinään. Oli myös niin kiire, ettei ehtinyt osallistua yhteiseen toimintaan. Sama suuntaus näkyi myös Holmilan (2001) tutkimuksessa. Lisääntynyt vapaa-aika, TV, tietokoneet, matkailun lisääntyminen ja parantuneet liikenneyhteydet ovat ohentaneet perinteistä maaseudun yhteisöllisyyttä. Yhdistykset, joihin kuuluu kylän ulkopuolisia jäseniä, ovat tulleet yhä merkittävämmiksi. Holmila näkeekin vaaraksi sen, että paikallisen vuorovaikutuksen vähentyessä myös naapureilta saatava tuki vähenee.

Mielestäni Virtapiirit -toiminta voi olla tukemassa jo olemassa olevaa yhteisöllisyyttä tarjoamalla ikääntyneille mielekkäitä rooleja ja ihmissuhteita oman identiteetin luomi-

seen ja selkiyttämiseen. Turvallinen, toista kunnioittava ja vastavuoroinen yhteisöllisyys voi saada aikaan voimaantumista, jonka avulla ikääntyneen omat voimavarat vapautuvat ja vahvistuvat. Yksilön voimaantuminen voi auttaa myös koko yhteisöä voimaantumaan. Osallistuminen ja vapaaehtoisena ohjaajana toimiminen voi luoda myös uutta yhteisöllisyyttä ja välittämisen kulttuuria.

9.2 Sosiaaliset verkostot

Sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä identiteetin rakentajia ja vuorovaikutuksen areenoita. Ikääntyessä perheen ja suvun merkitys korostuu entisestään. Perhe ja suku merkitsevät jatkuvuutta, jossa perheen ikääntyneillä on suuri merkitys elämäkokemuksen ja tradition siirtäjinä sukupolvelta toiselle. Ennen kaikkea suhteet lastenlapsiin koetaan usein hyvin emotionaaliseksi ja tyydyttäväksi. Myös ystävät merkitsevät ikääntyneille paljon. Etenkin oman ikäiset ystävät, joilla samat historian kulkuun liittyvät kokemukset auttavat yhteisen kielen ja ymmärryksen syntymistä. Ikääntyneen sosiaaliseen verkostoon voi kuulua myös jo kuolleita henkilöitä. Pitkäaikainen naapuruus, johon liittyy toisten elämänvaiheiden tunteminen ja yhteiset kokemukset, voivat auttaa kompensoimaan muutoin harvenevia sosiaalisia verkostoja.

Valta-osa haastateltavista asui yhdessä puolisonsa kanssa. Yksin asuvia oli kuusi ja kaksi asui yhdessä puolison ja lasten kanssa. Lähes kaikilla vastaajilla oli lapsia, lastenlapsia ja lähimaisia. Lapsiin ja lähimaisiin oltiin enimmäkseen yhteydessä viikoittain tai kuukausittain. Seitsemän vastaavaa kertoi tapaavansa lapsiaan tai lastenlapsiaan päivittäin. Lapsiaan ja lähimaisiaan päivittäin tapasi runsas yksi kolmasosa vastaajista. Tutkimustulos on samansuuntainen Routasalon, Pitkälän, Savikon ja Tilviksen (2003) tutkimukseen verrattuna. Vanhusbarometriin (1998) verrattuna päivittäin läheisiään tapaavien määrä oli selvästi vähäisempi. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina, sillä näin pienen aineiston (n = 30) turvin ei voida tehdä yleistyksiä.

Kaikilla tutkittavilla oli ystäviä tai tuttavvia ja kahta Lokakylän ryhmäläistä lukuun ottamatta kaikilla oli lähinaapuri. Melkein kaikilla oli ainakin joku läheinen tai tuttava, joka asui samalla asuinalueella tai kylällä. Päivittäin läheisiään, tuttaviaan tai naapureitaan tapasi kaksi kolmasosaa vastaajista. Vain kaksi vastaajaa tapasi läheisiään, tuttaviaan tai naapureitaan kuukausittain. Tutkimustulokset ovat varsin yhteneviä esi-

merkiksi Vaaraman ja Kaitsaaren (2002), Routasalonen ja muiden (2003) sekä Salminen ja muiden (2004) tutkimusten kanssa, joissa todetaan, että kahdella kolmasosalla ikääntyneistä on varsin tiivis sosiaalinen verkosto. Henkilökohtaisten tapaamisten lisäksi yhteyksiä läheisiin ja tuttaviiin pidettiin puhelimen, kirjeiden ja sähköpostin välityksellä. Päivittäisiä yhteyksiä oli runsaalla kolmasosalla, viikoittaisia kolmasosalla ja kuukausittain tapahtuvia yhteydenottoja vajaalla yhdellä kolmasosalla.

Haastateltavista noin yksi kolmasosa ilmoitti olevansa paljon tekemisissä eri ikäryhmiin kuuluvien kanssa. Paljon oltiin tekemisissä erityisesti lasten ja nuorten kanssa. Muuten tarkasteltuna lähes kaikki olivat tekemisissä itseään nuorempien ja oman ikäistensä kanssa, runsas kolme neljäsosa lasten ja nuorten kanssa ja kaksi kolmasosa itseä vanhempien kanssa. Jyväskyläläisiä seniiori-ikäisiä käsittelevässä aineistossa (Salminen ym. 2004) vastaajat olivat paljon tekemisissä **oman ikäistensä** kanssa, kun taas tässä tutkimuksessa paljon oltiin tekemisissä **lasten ja nuorten** kanssa.

Tutkimuksesta ilmeni, että lähes kaikilla oli perhettä, muita läheisiä, ystäviä tai naapureita ja usein edes joitain sosiaaliseen verkostoon kuuluvia asui samalla paikkakunnalla. Vain kaksi haastateltavaa ei tavannut läheisiään, tuttaviansa tai naapureitaan kuin kuukausittain. Puhelimitse tai muilla viestimillä vain kuukausittain läheisiinsä tai tuttaviansa yhteyttä pitäviä oli seitsemän. Tämä osoittaa, että suurimmalla osalla tutkittavista oli vahvoja sosiaalisia tukiverkostoja. Näin ei välttämättä kuitenkaan ollut kaikkien kohdalla, sillä esimerkiksi yksinäisyyden syyksi mainittiin lasten kaukana asuminen.

Pitkistä välimatkoista huolimatta maaseudulla naapureiksi voidaan käsittää koko kylän asukkaat. Maaseudulla naapurit myös luokitellaan usein ystäviksi. Siksi ajattelenkin, että Elämän Virtapiirit -ryhmätoiminta voisi olla tukemassa näiden naapuruus- ja ystävyysuhteiden vahvistumista ja lisääntymistä ja olla näin helpottamassa perheen ja läheisten kaukana olon tai kokonaan puuttumisen aiheuttamaa tyhjiötä.

9.3 Osallisuus

Osallisuuden kohteita voivat olla esimerkiksi ihmissuhteet, paikat tai oma kylä ja sen asioihin vaikuttaminen. Osallisuus on sosiaalisen pääoman keskeinen mittari. Osallisuuden kautta ikääntynyt voi voimaantua: löytää ja vapauttaa omia sisäisiä voimavarojaan itsensä ja lähiyhteisönsä hyväksi. Osallisuuteen ja voimaantumiseen tarvitaan turvallinen, arvostava, luottava ja vastavuoroinen yhteisö.

9.3.1 Osallisuus paikasta

Paikat ovat tärkeitä identiteetin vahvistajia ja muokkaajia. Siksi samassa, tutussa ympäristössä asuminen on ikääntyneelle suuri voimavara, joka lisää turvallisuutta, itenäisyyttä, elämänhallintaa ja osallisuutta. Tutuissa paikoissa mielihyvän lähteinä voivat olla omat juuret, muistot, tutut ihmiset, välitön yhteisöllisyys, kylätapahtumat, luonto äänineen, makuineen ja hajuineen tai esineet ja rakennukset.

Tutkittavien juuret olivat vahvasti samalla, tutulla asuinalueella tai kylällä. Esimerkiksi kaikki Kalmarin ryhmään osallistuvat olivat asuneet kylällä 40 vuotta tai kauemmin. Lähes puolet haastateltavista oli asunut samalla kylällä koko ikänsä. Vain yksi haastateltava oli asunut samalla asuinalueella alle viisi vuotta. Lähes kaikki viihtyivät asuinalueella hyvin tai melko hyvin ja jokainen tutkittava tunsi siellä olonsa turvalliseksi. Asuinpaikkoihin liittyviksi voimavaroiksi koettiin mm. perhe, hyvät ja avuliaat naapurit, luonto, vapaus, rauha ja riippumattomuus sekä elinikäinen samassa paikassa asuminen.

Vastauksissa korostui erityisesti luonnon suuri merkitys. Holmilan (2001) mukaan juuri luonnon välityksellä syntyy voimakas yhteenkuuluvuus paikkaan. Välineitä voivat olla luonnossa tehtävä työ, muu luonnon hyötykäyttö, luonnosta löytyvä lepo, rauha ja virkistys tai luonnon haasteellisuus. Tutkittavat olivat juurtuneet luontoon hyvin monipuolisesti työn ja ammattien, hyötyliikunnan ja virkistäytymisen kautta. Järvistä, pelloista, metsistä, marjamaista, kauniista maisemista ja luonnon eläimistä osattiin iloita. Tuloksia tukee myös Seppäsen (2001) tutkimus, jonka mukaan juuri ikääntyneet olivat sekä emotionaalisesti että fyysisesti kaikkein kiinnittyneimpiä omaan asuinalueeseensa.

Oman kylän viihtyvyyteen koki voivansa vaikuttaa puolet tutkittavista. Heistä naisten osuus oli hiukan miesten osuutta suurempi. Nuorimmat ikäluokat uskoivat enemmän vaikuttamismahdollisuuksiinsa kuin vanhimmat. Ryhmäläisistä kaikkein eniten omiin vaikuttamismahdollisuuksiinsa uskoivat Lokakylän ryhmän osallistujat. Suosituimpia vaikuttamiskanavia olivat esimerkiksi pienviljelijäyhdistysten ja seurojen toiminta. Tätä tukee esimerkiksi Ilmosen (2002) tutkimus, jonka mukaan kansalaiset luottivat eniten itseään lähellä oleviin järjestöihin, joihin myös itse kuuluivat.

Hiukan alle puolet tutkittavista koki, etteivät he voineet vaikuttaa kylän viihtyvyyteen iän, kunnon, epätietoisuuden tai sen vuoksi, ettei ollut uskoa omiin mahdollisuuksiin. Osa vastaajista ei osannut sanoa kantaansa asiaan. Myös Koskinen (2004) päätyi siihen, että ikääntyneiden kohdalla esimerkiksi huono terveys tai tunteet siitä, ettei ole osallistumiseen tarvittavia tietoja tai taitoja, voivat olla osallisuuden esteinä.

Tutkittaessa sitä, huomioiko kunta ja kyläyhteisö riittävästi senioreiden ja ikäihmisten tarpeita, havaittiin, että kuntatasolla vain viisi haastateltavaa uskoi kunnan huomioivan heitä riittävästi. Kyläyhteisötasolla vastaavasti uskoi puolet haastateltavista. Kummallakin tasolla miehet olivat hiukan naisia luottavaisempia. Ikäryhmittäin kaikkein luottavaisimpia olivat 65–74-vuotiaat. Kuntaan uskoivat eniten Lanneveden ryhmäläiset ja kyläyhteisöön Kalmarilaiset. Tutkittavat luottivat siis selvästi enemmän kyläyhteisöön kuin kuntaan. Tulosta tukee Ilmosen (2002) näkemys siitä, että ihmiset luottavat eniten itseään lähellä oleviin organisaatioihin, joiden kanssa ovat eniten tekemisissä.

Kylän toimintaa uskottiin voitavan kehittää erilaisen seuratoiminnan, kylän ja muiden toimijoiden yhteistyön, erilaisten harrastusten ja tapahtumien sekä sivukylille suunnattujen palvelujen avulla.

Noin puolet vastaajista osallistui oman kylän järjestämiin tapahtumiin usein. Naapurikylän tapahtumiin usein osallistuvia oli sen sijaan vain kolme. Naiset olivat miehiä aktiivisempia. Ikäluokittain tarkasteltuna aktiivisimpia olivat nuorin ja vanhin ikäluokka ja Virtapiirit -ryhmittäin tarkasteltuna Kalmarin ryhmäläiset. Oman kylän tapahtumiin osallistuttiin siis selvästi aktiivisemmin kuin naapurikylän tapahtumiin. Tätä tukee Marinin (2003) näkemys, jonka mukaan ikääntyneen osallisuus keskittyy

läheisimmille tasoille, kuten kotiin, perheeseen tai lähiyhteisöön. Sen sijaan osallisuus laajemmalla tasolla on vähäisempää. Haja-asutusalueilla myös pitkät välimatkat voivat vaikeuttaa kylien välisiin tapahtumiin osallistumista. Kuitenkin kylien välisen yhteistyön lisääminen koettiin tärkeäksi asiaksi, jota uskottiin voitavan edistää yhteisten tapahtumien ja yhteisen toiminnan avulla.

Tutkimustulosten valossa näyttää siltä, että tutkittavilla on paljon luontoon, tuttuihin paikkoihin, tapahtumiin ja omaan kotikylään liittyvää osallisuutta, joka pohjautuu hyviin ihmissuhteisiin ja lähes koko eliniän samalla paikkakunnalla asumiseen.

9.3.2 Osallisuus demokratiasta

Osallisuus järjestöjen toimintaan on yksi sosiaalisen pääoman merkki. Järjestötoimintaan osallistumalla voidaan vaikuttaa oman lähiyhteisön ja asuinalueen asioihin. Järjestöihin osallistuminen on kuitenkin muuttunut aiempaa pinnallisemmaksi. Osallistumiskanavia on paljon, mutta niihin sitoudutaan löyhemmin kuin ennen. Erosen (2000) tutkimus osoitti, että vähiten osallisuuden merkitystä korostivat ikääntyneet, yksin asuvat, huonoksi terveydentilansa, ihmissuhteensa tai vaikutusmahdollisuutensa kokevat ihmiset.

Haastateltavat osallistuivat kaikkein aktiivisimmin seurakunnan, eläkeläisjärjestöjen ja työväen- ja kansalaisopistojen toimintaan. Myös talo/kylätoiminnan kehittämiseen ja järjestötoimintaan osallistui noin kolmasosa tutkittavista. Vähiten osallistuttiin poliittisen toiminnan, kuntalaisaloitteiden sekä ikääntyvien yliopiston avulla. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin Lama ja luottamus -projektin aineiston (2002) ja 70-vuotiaita jyvaskyläläisiä tutkivan aineiston (2004) tulokset. Ainoastaan ikääntyvien yliopiston toiminnan osalta tulokset olivat poikkeavia. Haastateltavista vain yksi kertoi osallistuvansa ikääntyvien yliopiston toimintaan. Kuitenkin noin kolmasosa toivoi Virtapiirit -toimintaan teemakeskusteluja, luennointia tai tietoisuuksia. Ehkäpä Virtapiirit -toiminta kiinnostavine ohjelmineen voisi osaltaan olla myös rohkaisemassa Ikääntyvien yliopiston tapahtumiin.

Vaikka Siisiäisen (2002) mukaan järjestötoiminnan suunta on pois puoluepolitiikasta kohti elämäntapayhdistyksiä, niin silti tutkimuksen mukaan seniori-ikäiset ovat kaikkein kiinnostuneimpia politiikasta. Toisaalta haastateltavista vain kolme ilmoitti osal-

listuvansa poliittiseen toimintaan. Salmikankaan (1998) tutkimusten valossa näyttäisi siltä, että myönteinen suhde puolueisiin lisäisi myös puolueiden ulkopuolisten osallistumiskeinojen käyttöä. Kaikkien osallistumiskeinojen aktivoiminen olisi varmasti tärkeää, sillä vanhusbarometri (1998) osoitti, että yli 60-vuotiaat pitävät oman ikäluokansa aktiivisuutta itseään koskevissa asioissa riittämättömänä.

Tutkittavat eivät osallistuneet juuri lainkaan myöskään kunnallisaloittein tai kannanotoin. Ilmosen (2002) tutkimus osoitti, että luottamus yhteiskunnallisiin instituutioihin auttoi myös yksittäisiin ihmisiin luottamista. Ilmosen mukaan tämä toimi myös toisin päin: myös muihin ihmisiin luottaminen helpotti luottamusta instituutioihin. Ajattelinkin, että Virtapiirit -toiminnan kautta voisi syntyä luottamuksellisia suhteita niin entisiin kuin uusiin ihmisiin ja tämä voisi vahvistaa ja lisätä osallistujien osallisuus- ja vaikuttamiskanavia. Virtapiirit -toiminnan vetäjät voisivat toimia myös omaehtoisen toiminnan mahdollistajina, innostajina, puolestapuhujina ja eri yhteistyötahojen yhdistäjinä, jotta osallistujat voisivat itse vaikuttaa omia ja ympäristöään koskevien asioiden hoitoon.

9.4 Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat ja -toimintakyky

Toimintakyky on kokonaisvaltainen käsite, jonka eri osa-alueet ovat lomittain ja tiiviissä suhteessa toisiinsa. Ikääntyneen toimintakykyä tulisi lähestyä terveys- ja voimavarakeskeisesti, jolloin oleellista olisi terveyden ylläpitäminen ja parantaminen sekä onnistunut ja aktiivinen ikääntyminen. Toimintakyvyn rinnalla on alettu käyttää myös käsitettä elämänkokonaisuus, jolloin tarkastelun painopistealueena on ikääntyneen arki ja sosiaalinen toimintaympäristö voimavaroineen ja tarpeineen.

9.4.1 Fyysiset voimavarat ja -toimintakyky

Tutkimukseen osallistuneista puolet koki terveydentilansa tyydyttäväksi, yli yksi kolmasosa hyväksi ja yksi kymmenesosa huonoksi. Miehet kokivat itsensä terveemmiksi kuin naiset. Myös Sulanderin (2003) tutkimuksessa saatiin terveydentilan kokemisen ja sukupuolten osalta samanlaisia vastauksia. 70-vuotiaita jyvaskyläläisiä koskevaan aineistoon (Salminen ym. 2004) verrattuna haastateltavat kokivat olevansa hiukan huonompikuntoisia. Kahdella kolmasosalla oli jokin pysyvä sairaus, mutta silti lähes

kaikki kokivat selviytyvänsä kotona hyvin tai melko hyvin. Myös Sulanderin (2003) tutkimuksen tulokset tukevat saatuja tuloksia. Hyvästä selviytymisestä kertoo osittain se, että esimerkiksi liikkumiseen tarvittavia apuvälineitä oli käytössä vain viidellä vastaajalla.

Liikunnalla on tärkeä merkitys niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä. Haastateltavista runsas kaksi kolmasosaa harrasti liikuntaa päivittäin, miehet hiukan naisia enemmän. Ikäluokkien välillä ei ilmennyt suuria eroja. Karpin ja Ollilan (1997) mukaan liikunnan harrastaminen vähenee iän mukana, mutta silti yli 80-vuotiaista miehistä 76 % ja naisista 40 % harrastaa liikuntaa. Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan 65–74-vuotiaista miehistä 43 % ja naisista 38 % harrasti terveysta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa. Karpin ja Ollilan tutkimukseen verrattuna naisten liikunnan harrastaminen oli runsaampaa, sillä 75–84-vuotiaista naisista liikuntaa harrasti päivittäin lähes kaksi kolmasosaa. Myös Terveys-2000 tutkimukseen verrattuna päivittäinen liikunnan harrastaminen oli runsaampaa.

Virtapiirit -ryhmittäin tarkasteltuna Kalmarin ja Lokakylän ryhmäläisistä päivittäin liikkuvat lähes kaikki, Lanneveden ryhmäläisistä alle puolet. Ristiintaulukointien pohjalta näytti siltä, että Lanneveden ryhmäläisten kohdalla liikunnan harrastamisella oli yhteys kokemukseen terveydentilasta ja lihaskunnosta. Yhteyttä kotona selviytymiseen ei sen sijaan löytynyt. Haastateltavat harrastivat liikuntaa hyvin monipuolisesti. Arkinen hyötyliikunta esimerkiksi puutarhassa oli yhtä suosittua kuin kävely. Tämä on ymmärrettävää, koska kaikki vastaajat asuivat omakotitalossa tai rivitalossa. Kahden kolmasosan ammatti liittyi maa- tai metsätalouteen, joten silläkin oli varmasti merkitystä asiaan.

Mielestäni Elämän virtapiirien -toiminnassa liikunnalla ja fyysisen kunnon ylläpitämisellä voidaan vahvistaa paitsi fyysistä toimintakykyä myös osallistujan identiteettiä, sosiaalisia suhteita, itsetuntemusta ja tunnetta oman elämän hallinnasta. Näin liikunta ja fyysisen kunnon kohottaminen voivat olla välineitä myös elämän mielekkyyden kokemiselle ja elämään tyytyväisyydelle. Toiminnassa on tärkeää, että se on osallistujien omista toiveista ja tavoitteista lähtevää.

9.4.2 Psykkiset voimavarat ja -toimintakyky

Psykkisten voimavarojen yhteydessä voidaan puhua myös mielen voimavaroista, sillä psyykinen toimintakyky ylläpitää henkistä vireyttä ja tuo mielekkyyttä elämään. Elämän tarkoituksellisuus ja myönteinen elämänasenne ovat ensiarvoisen tärkeitä ja kotona selviytymistä tukevia asioita.

Kaikki tutkittavat kertoivat haastattelussa tällä hetkellä ja tulevaisuudessa tärkeiksi kokemistaan asioista ja ilonaiheistaan. Kahdella kolmasosalla oli kerrottavana myös huolenaiheita. Elämässä tärkeäksi koettiin terveys, hyvät ihmissuhteet ja harrastukset, omassa kodissa ja tutussa kotikylässä asuminen, yleinen hyvinvointi, henkinen vireys, hyvä vanhuus ja toisten tukeminen. Ilonaiheita olivat mm. perhe, kanssakäyminen ystävien ja naapureiden kanssa, harrastukset ja kylätapahtumat, terveys, luonto, tunnistuksen saaminen, turvallisuus, koti ja arkipäivän askareet. Huolta koettiin ennen kaikkea läheisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Myös oma terveys, palvelujen saataavuus, raha-asiat, kylän ja koko maailman tulevaisuus huolettivat osaa vastaajista.

Tutkimustuloksista oli nähtävissä, että haastateltavat kokivat elämän fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena, johon liittyi niin oma kuin lähimmäistenkin hyvinvointi. Tuloksissa korostui myös haastateltavien henkinen tasapaino ja positiivisuus. Tutkimuksen tulokset ovat hyvin yhteneviä esimerkiksi jyväskyläläis-tutkimuksen (Salminen ym. 2004) kanssa.

Takkisen (2003) tutkimuksen mukaan 60–70 % ikääntyneistä kokee elämänsä tarkoitukselliseksi. Takkisen mukaan tarkoituksellisen elämän tuntomerkkejä ovat mm. elämään tyytyväisyys, hyvä itsetunto, hallinnan tunne, ulospäin suuntautuminen ja negatiivisten tunteiden vähäisyys. Takkisen tutkimuksen valossa on siis nähtävissä, että moni tämän tutkimuksen haastateltavista koki elämänsä tarkoitukselliseksi. Iloa tuottavien asioiden monipuolisuus ja suuri määrä taas ovat merkkeinä tutkittavien myönteisestä elämänasenteesta. Tulos on samansuuntainen Routasalon (2003) tutkimuksen kanssa, jossa todettiin, että ei-yksin asuvista 90 % ja yksinasuvista 65 % omaa myönteisen elämänasenteen.

Tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa, että suuri osa haastateltavista koki elämänsä tarkoitukselliseksi ja elämänasenteensa myönteiseksi. Tästä voi päätellä, että tutkimukseen osallistuneilla on runsaasti psyykkisiä voimavaroja jäljellä.

Ajattelenkin, että Elämän virtapiirit -toiminnassa psyykkisiä voimavaroja voidaan ylläpitää ja vahvistaa esimerkiksi sosiaalisten kontaktien, älyllisten toimintojen ja fyysisen kunnan kohottamisen avulla. Lampisen (2004) tutkimuksen mukaan liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden on todettu lisäävän tehokkaasti ikääntyvien ihmisten psyykkistä toimintakykyä. Tutkimuksen mukaan itse liikuntasuorituksen lisäksi siihen liittyvät sosiaaliset kontaktit ovat varsinkin naisille liikuntaa tärkeämpiä psyykkistä toimintakykyä ylläpitäviä tekijöitä.

9.4.3 Sosiaaliset voimavarat ja -toimintakyky

Sosiaalisia voimavaroja tarkasteltiin sosiaalisten verkostojen lisäksi myös selvittämällä haastateltavien yksinäisyyden kokemuksia. Yksinäisyys voi olla myönteinen asia, jolloin se toimii välineenä eletyn elämän tarkastelussa ja mielenrauhan saavuttamisessa. Jotkut vastaajat kokivatkin, että ihminen tarvitsee yksinäisyyttä. Useimmiten yksinäisyys kuitenkin liitetään häpeään, hylätyksi tulemisen ja tarpeettomuuden kokemuksiin. Yksinäisyyden kokemus voi olla hyvin lamaannuttava ja ahdistava kokemus, joka voi johtaa ennenaikaiseen laitoshoitoon, masennukseen ja jopa itsemurhiin.

Haastateltavista kaksi kolmasosaa ei kokenut itseään koskaan yksinäiseksi. Harvoin itsensä yksinäiseksi koki vajaa yksi kolmasosa. Kukaan ei kokenut itseään usein yksinäiseksi. 70-vuotiaita jyvaskyläläisiä koskevaan aineistoon (Salminen ym. 2004) verrattuna yksinäisyyttä kokemattomien määrä oli yhtenäinen ja harvoin yksinäisyyttä kokevien määrä suurempi. Jyvaskyläläis-senioreista usein yksinäisiä oli yli viisi prosenttia, kun tässä tutkimuksessa heitä ei ollut ollenkaan. Tutkimuksen mukaan naiset kokivat itsensä hiukan yksinäisemmiksi kuin miehet. Tutkimuksessa havaittiin myös, että yksinäisyyden tunne lisääntyi iän myötä. Routasalon ja Pitkälän (2003) tutkimukseen verrattuna yksinäisyyttä kokevien määrä oli hiukan pienempi, mutta yhtenäistä oli yksinäisyyden lisääntyminen iän myötä. Routasalon ja Pitkälän (2005) tutkimusten mukaan sukupuolten väliset erot yksinäisyyden kokemisessa vaihtelevat. Joissakin tutkimuksissa naiset olivat yksinäisempiä, toisissa taas miehet. Pienen aineiston (n =

30) vuoksi tämän tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä, vaan ainoastaan suuntaa antavia.

Yksinäisyyden kokeminen voi olla yhteydessä esimerkiksi terveydentilaan, liikunnan harrastamiseen, eristäytyneisyyteen tai sosiaalisten verkostojen vähäisyyteen. Vastajat kokivat yksinäisyytensä liittyvän siihen, että lapset ja tuttavat asuivat kaukana. Sosiaalisten kontaktien määrä ei kuitenkaan ole suoraan verrannollinen yksinäisyyden kokemiseen, vaan usein määräävämpi tekijä on kontakteihin liittyvien odotusten kohtaamattomuus. Ristiintaulukointien pohjalta tutkimastani aineistosta ei löytynyt selkeitä yhtymäkohtia edellä mainittujen muuttujien välillä. Kuitenkin terveydentilansa tyydyttäväksi kokevissa oli hiukan enemmän itsensä yksinäiseksi kokevia. Liikuntaa päivittäin harrastavissa taas oli enemmän niitä, jotka eivät tunteneet itseään yksinäiseksi.

Aikaisempien tutkimusten valossa näyttäisi siltä, että haastateltavien yksinäisyyden kokeminen oli keskimääräistä vähäisempää. Näin ollen yhteyttä ei ole myöskään nähtävissä Routasalon ja muiden (2002) aikaisempaan tutkimukseen, jossa todettiin maaseudulla asuvien olevan yksinäisempiä kuin kaupungissa asuvien. Myös näiden tulosten yhteydessä on syytä todeta tulosten olevan vain suuntaa antavia. Yksinäisyyden kokemisen intiimiys ja haastattelutilanne ovat voineet saada aikaan sen, että tulokset ovat todellisia tuntemuksia myönteisempiä. Myös aineiston koko voi osaltaan vaikuttaa tulosten luotettavuuteen ja yleistettävyyteen.

Sosiaalisia voimavaroja tarkasteltiin myös avun saamisen ja antamisen kautta. Ihmisen sosiaalinen tukiverkosto on järjestelmä, joka mahdollistaa avun ja tuen saamisen arkipäivässä ja erityistilanteissa. Sen avulla muodostuu sosiaalista pääomaa. Tukiverkoston toiminnalle on ominaista jonkinasteinen vastavuoroisuus. Vastavuoroisuutta voi olla konkreettisen avun lisäksi myös esimerkiksi elämäkokemuksen tai perinteen siirtäminen.

Haastateltavat saivat eniten apua puolisoltaan ja lapsiltaan. Eniten saatiin keskustelutukea, apua kodin korjaustöissä ja henkistä tukea. Tutkimustuloksia tukee esimerkiksi Tedren (2003), Seppäsen (2001) ja Erosen (2000) tutkimukset, joiden mukaan ikään-tyneet saivat kaikkein eniten ja monipuolisimmin apua perheeltään. Myös näiden tutkimusten mukaan eniten saatiin emotionaalista tukea ja apua kodin korjaustöissä. Vastajista runsas puolet koki saavansa apua naapureiltaan. Määrä vaikuttaa suurelta, sillä

esimerkiksi Seppäsen (2001) tutkimuksen mukaan naapuriapuun ei kovin yleisesti luotettu. Toisaalta Gothonin (1990) mukaan naapureiden merkitys korostui maaseudulla asuttaessa.

Kaikki haastateltavat antoivat apua läheisilleen tai tuttavilleen. Eniten apua annettiin omille lapsille ja lastenlapsille. Kaksi kolmasosaa antoi apua myös ystävilleen ja naapureilleen. Kalmarin ja Lokakylän ryhmäläisistä lähes kaikki ja Lanneveden ryhmäläisistä runsas yksi kolmasosa kertoi antavansa apua naapureilleen. Yleisimpiä avunantamisen muotoja olivat keskusteluapu, henkinen tuki, asiointi- ja kuljetusapu, lastenhoitoapu ja apu kotitöissä. Taloudellista apua sen sijaan kertoi antavansa vain kolme vastaajaa. Niemen (2002) tutkimukseen verrattuna naapureitaan auttavien joukko oli tässä tutkimuksessa lähes kaksinkertainen. Avunantamismuodot olivat samansuuntaisia kuin Gothonin (1990) tutkimuksessa. Sen sijaan Ylikulpin (2002) tutkimukseen verrattuna vastaajat antoivat taloudellista apua huomattavasti vähemmän.

Tutkittavilla näyttäisi olevan paljon sosiaalista pääomaa. He tuntevat yksinäisyyttä keskimääräistä vähemmän ja heillä on paljon vastavuoroisia ihmissuhteita, joissa he saavat ja antavat apua ja tukea. Apua saatiin samoissa asioissa, joissa sitä koettiin tarvittavankin. Tutkimuksessa korostui etenkin naapureille annettavan ja heiltä saatavan avun runsaus. Näille tutkimustuloksille saadaan tukea esimerkiksi Seppäsen (2001) tutkimuksesta. Seppäsen mukaansa iäkkäät ihmiset olivat kaikkein aktiivisimpia naapurikontakteissaan. Naapurikontakteissaan aktiivisimmat luottivat myös itse eniten naapureilta saatavaan tukeen. Seppänen totesi myös, että koska sosiaalisilla kontakteilla on taipumus kasaantua, on todennäköistä, että naapurisuhteissaan aktiivisimmilla on myös paljon kontakteja sukulaisiin ja ystäviin. Gothonin (1990) mukaan sosiaalista tukea saadaan eniten sen verkoston kautta, johon ihmisellä on pysyvimmät suhteet. Myös tämän tutkimuksen valossa näyttää siltä, että tutkittavien naapuruussuhteet ovat vankkoja ja turvallisia. Vahvojen naapuruussuhteiden syntymistä on varmasti edesauttanut tutkittavien pitkä, jopa koko eliniän jatkunut, samalla paikkakunnalla asuminen.

Tutkimusten mukaan sosiaalisia verkostoja voidaan vahvistaa ja laajentaa erityisesti kiinnittämällä huomiota naapurien välisiin suhteisiin. Mielestäni Elämän virtapiirit -toiminta voi siis olla tukemassa ja vahvistamassa koko ikääntyneen sosiaalista verkostoa. Aktiivinen toiminta naapuruston kesken vahvistaa myös alueellista identiteettiä ja osallisuutta lähialueeseen. Virtapiirit -toiminnan kautta sosiaalisia verkostoja olisi

luonteva laajentaa koskemaan myös naapurikylien asukkaita, koska toimintaan osallistutaan yli kylärajojen.

9.5 Tutkimuksen ja koko opinnäytetyön yhteenvetoa

Mielestäni tutkimustyöni antoi vastaukset asettamiini tutkimuskysymyksiin. Sain selville, millaista sosiaalista pääomaa eli yhteisöllisyyttä, osallisuutta, sosiaalisia verkostoja ja voimavaroja Virtapiirit -toimintaan osallistujilla oli. Koska Elämän virtapiirit -hankkeen alkukartoitukselle ja koko projektille asetetut tavoitteet ovat varsin yhtenevät omien tutkimuskysymysteni kanssa, uskon, että tutkimustyöni antaa myös Virtapiirit -hankkeelle arvokasta tietoa toiminnan kehittämistä ja loppuraportointia varten. Toivon, että myös teoreettisesta viitekehyksen kokoamisesta ja työstämisestä on hyötyä projektille ja myös muille aiheesta kiinnostuneille.

Koska tutkittava aineisto oli varsin laaja, ei kaikkia tutkimustuloksia ole voitu käsitellä yhtä kattavasti. Eniten painotettavia alueita ovat olleet ymmärrettävästi tutkimustehäväni vastaavat osiot. Kuitenkin jokaista haastattelulomakkeen kysymystä on käsitelty jollakin tavalla. Materiaalin ja toisaalta myös omien tutkimuskysymysteni laajuuden ja omien tutkimusresurssieni vuoksi en voinut paneutua kaikkiin mielenkiintoisiin kysymyksiin niin syvällisesti kuin olisin toivonut. Esimerkiksi haastateltavien kokemaa yksinäisyyttä laajemmin eri muuttujien suhteen, sisarusuhteiden merkitys ikääntyville sekä voimaantumisen tarkastelu olisivat olleet mielenkiintoisia tutkimuskohteita. Mikäli aikaresurssit olisivat mahdollistaneet, näihin aihealueisiin liittyen olisi ollut kiinnostavaa tehdä syventäviä ja tarkentavia haastatteluja. Mahdollisissa jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista selvittää vapaaehtoistyön ja muun uuden yhteisöllisyyden ja osallisuuden voimaannuttavia vaikutuksia, yli kylärajojen tapahtuvaa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä ylipäänsä sitä, lisäksi ja monipuolistiko Elämän virtapiirit -toiminta osallistujien sosiaalista pääomaa.

Tutkimustyö ja koko opinnäytetyöhön liittyvä prosessi oli hyvin mielenkiintoinen, opettavainen ja haastava. Aihevalintaa ja koko prosessia tuki oma kiinnostukseni ikääntyneisiin ja heidän hyvään elämäänsä. Koen oppineeni uutta ja syventäneeni aikaisempaa osaamistani niin tutkimustyön tekemisen kuin ikääntyneisiin liittyvän tiedon ja Elämän virtapiirit -toiminnan osalta. Oli mielenkiintoista ymmärtää ja nähdä, miten teoreettinen viitekehys, aikaisemmat tutkimukset, oma tutkimustehtävä, alku-

kartoituksen ja koko Elvi-toiminnan tavoitteet ja lopulta analysoidut tutkimustulokset nivoutuivat yhteen.

Valmiin aineiston rajoitukset sekä tietyt alkuhaastattelulomakkeeseen ja kysymysten koodaukseen liittyvät seikat hankaloittivat jonkin verran tutkimustyötä. Viimeksi mainitut asiat saattoivat heikentää myös tutkimuksen luotettavuutta. Kaiken kaikkiaan tutkimuksen kulku kuitenkin eteni alkuperäisten suunnitelmien ja aikataulujen mukaisesti.

Koen, että koko opinnäytetyöhön liittyvällä prosessilla oli tärkeä merkitys omalle ammatilliselle kasvulleni. Opin paljon esimerkiksi tiedon etsimisestä, sen kriittisestä tarkastelusta ja hyödyntämisestä osaksi uutta tutkimusta. Opin myös suunnitelmallisen ja tavoitteellisen työn merkitystä, keskeneräisyyden sietämistä ja omien rajojen tuntemista. Tärkein anti oli mielestäni se, että opin paremmin ymmärtämään, miten sosiaalinen pääoma: yhteisöllisyys, osallisuus, sosiaaliset verkostot ja voimavarat ovat ensiarvoisen tärkeitä ikääntyneen hyvän elämän mahdollistajina. Opin, että sosiaalisen pääoman vahvistaminen ja lisääminen auttaa ikääntyntä voimaantumaa: löytämään omat voimavaransa ja toteuttamaan omaa elämänsuunnitelmaansa itsensä ja lähiyhteisönsä parhaaksi.

LÄHTEET

- Eronen, A., Kinnunen, P., Tiermas, P. & Wikman, M. 2000. Hyvinvoinnin voimavaroja ja huolenaiheita. kuntalaisten kokemuksia hyvinvoinnista Jyväskylässä, Jyväskylän maalaiskunnassa, Jämsässä, Jämsänkoskella, Saarijärvellä ja Suonenjoella. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Gothi, R. 1990. Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki -tutkimus kallio-laisten ja kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Hakonen, S. 2003. Yhteisösuuntautunut työ. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toim. M. Marin & S. Hakonen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hautamäki, A., Lehtonen, T., Sihvola, J., Tuomi, I., Vaaranen, H. & Veijola, S. 2005. Yhteisöllisyyden paluu. Helsinki: Gaudeamus.
- Heikkinen, E., Heikkinen R-L., Kauppinen M., Laukkanen, P., Ruoppila, I. & Suutama, T. 1990. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyky. Ikivihreät-projekti. Osa 1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Helsinki: Edita.
- Heikkinen R-L. 1998. Iäkkäiden depressiomaisema. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holmila, M. 2001. Kylä kaupungistuvassa yhteiskunnassa. Helsinki: Suomen Kirjallisuuden Seura.
- Huusko, T. & Pitkälä, K. 2006. Mitä elämänlaatu on? Teoksessa Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 12. Toim. T. Huusko, T. Strandberg & K. Pitkälä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Hyypä, M. 2002. Kuorossa elämä pitenee. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Teoksessa Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Toim. P. Ruuskanen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Häikiö, L. 2001. Osallisuus kylässä – jokapäiväistä leipää vai herrojen herkkua. Viitattu 10.4.2006. <http://www.uta.fi/laitokset/sospol/asu/liisahaikiosuom.htm>.
- Hämäläinen, A. 1997. Elämäntilanne ja toimintakyvyn sosiaaliset edellytykset 80-vuotiaana. Teoksessa Terveiden ja toimintakyvyn muutokset terveillä 65-vuotiailla miehillä ja naisilla. Seurantatutkimus 80 vuoden ikään asti. Toim. T. Rönnemaa & S-L. Karppi. Turku: Kansaneläkelaitos.

- Ilmonen, K. 2002. Luottamus paikallisiin instituutioihin ja sosiaalisiin verkostoihin. Teoksessa Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveystaloille. Toim. P. Ruuskanen. Jyväskylä: PS-kustannus
- Jokinen, K. 2002. Terve elämä tämänhetkisyiden kulttuurissa. Teoksessa Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveystaloille. Toim. P. Ruuskanen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jolanki, O. 2000. Toimintakyvyn monet ulottuvuudet. Teoksessa Toimintakyky, hyvinvointi ja elämänlaatu. Esityksiä työseminaarissa 2. – 3.5.2000. Toim. J. Jyrkämä, T. Parviainen, A. Sarvimäki & I. Syrén, I. 2000. Helsinki: Kuntokallio.
- Karppi, S-L. & Ollila, S. 1997. Fyysisen toimintakyvyn muutos ja suoriutuminen päivittäisistä toimista. Teoksessa Terveiden ja toimintakyvyn muutokset terveillä 65-vuotiailla miehillä ja naisilla. Seurantatutkimus 80 vuoden ikään asti. Toim. T. Rönemaa & S-L. Karppi. Turku: Kansaneläkelaitos.
- Kautto, M. 2004. Ikääntyneet resurssina, ikääntyminen mahdollisuutena. Valtioneuvoston tiedotusyksikön julkaisussa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Viitattu 21.8.2006.
[Http://www.vnk.fi/julkaisut/toiminta-ja-talous/talous/raportti.jsp?oid=130656](http://www.vnk.fi/julkaisut/toiminta-ja-talous/talous/raportti.jsp?oid=130656).
- Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Valtioneuvoston tiedotusyksikön julkaisussa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Viitattu 21.8.2006.
[Http://www.vnk.fi/julkaisut/toiminta-ja-talous/talous/raportti.jsp?oid=130656](http://www.vnk.fi/julkaisut/toiminta-ja-talous/talous/raportti.jsp?oid=130656).
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Kotakari, U. & Rusanen, T. 1996. Mihin kansalaiset turvautuvat. Teoksessa Välittävät verkostot. Toim. A-L. Matthies, U. Kotakari & M. Nylund. Jyväskylä: Vastapaino.
- Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. 65–84-vuotiaiden jyvaskyläläisten 8-vuotisseuruututkimus. Jyväskylä: Jyvaskylän Yliopisto.
- Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Tampere: Vastapaino.
- Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Helsinki: Tammi.
- Marin, M. 2003. Elämän paikallisuus ja paikat. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toim. M. Marin & S. Hakonen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Marin, M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toim. M. Marin & S. Hakonen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Marjakangas, S. 2005. ”Uusia ystäviä ja paljon uutta virtaa”. Loppuraportti Elämän Virtapiirit projektista 2002–2004. Viitattu 28.6.2006.
[Http://www.kolumbus.fi/4h.jkl/virtapiirit/raportti.pdf](http://www.kolumbus.fi/4h.jkl/virtapiirit/raportti.pdf).

Mattlar, C-E., Forsander, C., Carlsson, A., Norrlund, L., Karppi, S-L. & Kaitsaari, M. 1997. Fyysisen toimintakyvyn muutos ja suoriutuminen päivittäisistä toimista. Teoksessa Terveiden ja toimintakyvyn muutokset terveillä 65-vuotiailla miehillä ja naisilla. Seurantatutkimus 80 vuoden ikään asti. Toim. T. Rönnemaa & S-L. Karppi. Turku: Kansaneläkelaitos.

Mäntyvaara, M. & Alanen, H. 2006. Keski-Suomen Elämän virtapiirit (Elvi) -hanke v. 2005–2007. Väliraportti.

Möttönen, S. 2002. Kunnat, järjestöt ja paikalliset verkostot. Teoksessa Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveystaloukselle. Toim. P. Ruuskanen, P. Jyväskylä: PS-kustannus.

Noppiari, E. & Leinonen, S. 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa Laatu vanhustyöhön. Toim. E. Noppiari & P. Koistinen. Helsinki: Tammi.

Parantainen, E. 2002. Elämää ja hyvinvointia ikääntyneille ihmisille. Jyväskylän vanhuspoliittinen strategia 2002–2010. Jyväskylä: Jyväskylän sosiaali- ja terveystaloukskeskuksen julkaisuja 1/2002.

Pohjolainen, P. 2000. Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen. Teoksessa Toimintakyky, hyvinvointi ja elämänlaatu. Esityksiä työseminaarissa 2.–3.5.2000. Toim. J. Jyrkämä, T. Parviainen, A. Sarvimäki & I. Syrén. Helsinki: Kuntokallio.

Raitanen, A. (toim.) 1998. Elämyksiä, kokemuksia. Vireyttä vuosiin -projektin loppuraportti. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2003. Ikääntyvien yksinäisyys – miten sitä on tutkittu gerontologiassa? Gerontologia 1/2003, 25.

Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa Laatu vanhustyöhön. Toim. E. Noppiari & P. Koistinen. Helsinki: Tammi.

Routasalo, P., Pitkälä, K., Savikko, N. & Tilvis, R. 2003. Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Tutkimusraportti 3. Saarijärvi: Gummerus.

Ruoppila, I. 2002. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin, M. Helsinki: Tammi

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveystaloukselle. Toim. P. Ruuskanen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saarenheimo, M. 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toim. M. Marin & S. Hakonen. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Saarnio, T. 2001. Yhteisö, yhteisöllisyys ja yhteistyö. Teoksessa Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. E. Keränen, P. Nissinen, T. Saarnio & M. Salminen. Helsinki: Tammi.
- Salmikangas, A-K. 1998. Osallisuus suomalaisessa yhteiskunnassa. Kokemuksia osallisuushankkeista. Helsinki: Sisäasiainministeriö.
- Salminen, M., Suomi, A. & Hakonen, S. 2004. ”...Että ihmisellä on väyliä, voimavaroja ja haaveita”. Ennaltaehkäisevät kotikäynnit ja ennakoiva palveluohjaus – uusi voimaannuttava toimintamalli seniori- ja vanhustyöhön. Jyväskylän sosiaali- ja terveyspalvelukeskuksen julkaisuja 1/2004.
- Sarvimäki, A. 2000. Elämänlaatu palvelutaloasukkaiden kokemana. Teoksessa Toimintakyky, hyvinvointi ja elämänlaatu. Esityksiä työseminaarissa 2.–3.5.2000. Toim. J. Jyrkämä, T. Parviainen, A. Sarvimäki & I. Syrén. Helsinki: Kuntokallio.
- Savikko, N., Huusko, T. & Pitkälä, K. 2006. Ikääntyneiden elämänlaadun mittaamisen ongelmia. Teoksessa Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 12. Toim. T. Huusko, T. Strandberg & K. Pitkälä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Seppänen, M. 2001. Liipolan onni. Asuinalueen sosiaalinen erilaistuminen ja merkitys asukkaille. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Siisiäinen, M. 2002. Yhdistyslaitos vuosituhaten vaihteessa. Teoksessa Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveystalolle. Toim. P. Ruuskanen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Siitonen, J. 2000. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun Yliopisto. Oulun opettajakoulutuslaitos. Viitattu 1.8.2006.
<http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/html/index.html>.
- Simonen, L. 1996. Maaseudun hoivayrittäjät. Teoksessa Välittävät verkostot. Toim. A-L. Matthies, U. Kotakari & M. Nylund. Jyväskylä: Vastapaino.
- Sonkin, L., Petäkoski-Hult, T., Rönkä, K. & Södergård, H. 1999. Seniori 2000. Ikääntyvä Suomi uudelle vuosituhatenelle. Helsinki: Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra.
- Takkinen, S. 2000. Elämän tarkoituksellisuus toimintakyvyn komponenttina vanhuudessa. Teoksessa Toimintakyky, hyvinvointi ja elämänlaatu. Esityksiä työseminaarissa 2.–3.5.2000. Toim. J. Jyrkämä, T. Parviainen, A. Sarvimäki & I. Syrén. Helsinki: Kuntokallio.
- Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Helsinki: WSOY.
- Tedre, S. 2003. Hoiva ja vanhuus. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toim. M. Marin & S. Hakonen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tiikkainen, P., Heikkinen, R-L. & Kauppinen, M. 2004. Jyväskyläläisten 80- ja 85-vuotiaiden kokema yksinäisyys, yksinäisyyteen yhteydessä olevat ja yksinäisyyttä ennustavat tekijät 5-vuotisseuruun aikana. *Gerontologia* 4/2004, 263.

Virnes, E. & Häkkinen, H. 2000. Vanhusneuvostot Suomessa ja eräissä muissa maissa. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

LIITTEET*Liite 1. Alkuhaastattelulomake***KESKI-SUOMEN ELÄMÄN VIRTAPIIRIT (ELVI) -HANKE
VIRTAPIIRIT -RYHMÄLÄISEN ALKUHAASTATTELULOMAKE**

Haastattelija _____

PVM _____

Haastattelun kesto: _____

1. HAASTATELTAVAN TAUSTATIEDOT

1.1 Kunta _____

1.2 Kotikylä _____

1.3 Ryhmä _____

1.4 Kuinka monta kertaa olette osallistuneet
ryhmätoimintaan noin? _____

1.5 Sukupuoli

 Nainen Mies

1.6 Syntymävuosi _____

1.7 Ammatti nyt tai ennen eläkkeelle siirtymistä: _____

1.8 Siviilisäätty

 naimaton
 avio- tai avoliitossa eronnut
 leski

1.9 Onko puolisonne työelämässä?

 Kyllä
 Ei**2. KOTI JA ASUMINEN**

2.1 Miten asutte?

 Omakotitalossa
 Rivitalossa
 Kerrostalossa
 Muu, mikä? _____

2.2 Kenen kanssa asutte?

<input type="checkbox"/>	Puolison tai avopuolison
<input type="checkbox"/>	Yksin
<input type="checkbox"/>	Sisarusten kanssa
<input type="checkbox"/>	Lasten tai lastenlasten kanssa
	Muu, kuka? _____

2.3 Kuinka kauan olette asuneet nykyisessä asunnossanne? _____

2.4 Kuinka viihdytte nykyisessä kodissanne?

<input type="checkbox"/>	Hyvin
<input type="checkbox"/>	Melko hyvin
<input type="checkbox"/>	Kohtalaisesti
<input type="checkbox"/>	Huonosti

2.5 Tunnetteko olonne turvalliseksi kotona?

<input type="checkbox"/>	Kyllä
<input type="checkbox"/>	Useimmiten
<input type="checkbox"/>	En, miksi? _____

2.6 Miten koette selviytyväne kotona tällä hetkellä?

<input type="checkbox"/>	Hyvin
<input type="checkbox"/>	Melko hyvin
<input type="checkbox"/>	Kohtalaisesti
<input type="checkbox"/>	Huonosti

2.7 Millaiset asiat tukevat kotona asumistanne?

3 LÄHIYMPÄRISTÖ

3.1 Kuinka kauan olette asuneet asuinalueella/kylällä? _____

3.2 Miten viihdytte asuinalueella/kylällä?

<input type="checkbox"/>	Hyvin
<input type="checkbox"/>	Melko hyvin
<input type="checkbox"/>	Kohtalaisesti
<input type="checkbox"/>	Huonosti*

3.3 Mikä tekee (* tekisi) lähiympäristöstä viihtyisän? _____

3.4 Mitkä seikat vähentävät viihtyvyyden tunnetta? _____

3.5 Koetteko voivanne vaikuttaa asuinalueenne/kylänne viihtyvyyteen?

<input type="checkbox"/>	Kyllä, miten? _____
<input type="checkbox"/>	En, miksi? _____
<input type="checkbox"/>	En osaa sanoa

3.6 Tunnetteko olonne turvalliseksi asuinalueella/kylällä?

<input type="checkbox"/>	Kyllä
<input type="checkbox"/>	En, miksi? _____

3.7 Huomioiko **kunta** riittävästi kylillä asuvien senioreiden ja ikäihmisten tarpeita?

<input type="checkbox"/>	Kyllä
<input type="checkbox"/>	Ei
<input type="checkbox"/>	En osaa sanoa

3.8 Huomioiko **kyläyhteisö** riittävästi senioreiden ja ikäihmisten tarpeita?

<input type="checkbox"/>	Kyllä
<input type="checkbox"/>	Ei
<input type="checkbox"/>	En osaa sanoa

3.9 Millä tavoin kylän toimintaa voisi kehittää?

3.10 Osallistuttko:

Kylänne järjestämiin tapahtumiin?

Naapurikylän järjestämiin tapahtumiin?

<input type="checkbox"/>	Usein
<input type="checkbox"/>	Harvoin
<input type="checkbox"/>	En koskaan

<input type="checkbox"/>	Usein
<input type="checkbox"/>	Harvoin
<input type="checkbox"/>	En koskaan

3.11 Onko kylien välisen yhteistyön lisääminen tarpeellista?

<input type="checkbox"/>	Kyllä
<input type="checkbox"/>	Ei
<input type="checkbox"/>	En osaa sanoa

3.12 Millä tavoin kylien välistä yhteistyötä voisi edistää?

4. TERVEYS JA FYYSISET VOIMAVARAT

4.1 Millaiseksi koette terveydentilanne tällä hetkellä?

<input type="checkbox"/>	Erittäin hyvä
<input type="checkbox"/>	Hyvä
<input type="checkbox"/>	Tyydyttävä
<input type="checkbox"/>	Huono
<input type="checkbox"/>	Erittäin huono

4.2 Onko teillä pysyviä sairauksia, jotka rajoittavat jokapäiväistä elämääne?
(esim. sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, dementia, hengitysteiden sairaudet)

Ei

Kyllä, mitä? _____

4.3 Onko teillä pysyviä vammoja, jotka rajoittavat jokapäiväistä elämääne?
(esim. kuulo- ja näkö- tuki- ja liikuntaelin vammat)

Ei

Kyllä, mitä? _____

4.4 Millaiseksi arvioitte oman liikuntakykynne?

<input type="checkbox"/>	Erittäin hyvä
<input type="checkbox"/>	Melko hyvä
<input type="checkbox"/>	Tyydyttävä
<input type="checkbox"/>	Melko huono
<input type="checkbox"/>	Huono

4.5 Millaiseksi arvioitte oman lihaskuntonne?

<input type="checkbox"/>	Erittäin hyvä
<input type="checkbox"/>	Melko hyvä
<input type="checkbox"/>	Tyydyttävä
<input type="checkbox"/>	Melko huono
<input type="checkbox"/>	Huono

4.9 Miten tavallisesti liikutte asioidessanne kodin ulkopuolella?

<input type="checkbox"/>	Kävelen
<input type="checkbox"/>	Pyörällä
<input type="checkbox"/>	Omalla autolla
<input type="checkbox"/>	Sukulaisten/tuttavien kyydissä
<input type="checkbox"/>	Julkisilla kulkuneuvoilla
<input type="checkbox"/>	Palvelulinjalla
<input type="checkbox"/>	Kimppakyydillä
<input type="checkbox"/>	Taksilla
<input type="checkbox"/>	Muuten, miten? _____

4.10 Onko teillä vaikeuksia päästä osallistumaan kodin ulkopuoliseen toimintaan?

<input type="checkbox"/>	Ei
<input type="checkbox"/>	Kyllä, millaisia? _____

5. SOSIAALISET VERKOSTOT JA -VOIMAVARAT

5.1 Onko teillä?

Kyllä	Ei	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lapsia / lapsenlapsia
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lähiomaisia
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ystäviä/tuttavia
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Naapuria / n.500m etäisyydellä

5.2 Asuvatko?

Lapset/ lapsenlapset	lähiomaiset	ystävät/tuttavat	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samalla asuinalueella/kylällä
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Samalla paikkakunnalla
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Toisella paikkakunnalla
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ulkomailla

5.3 Kuinka usein tapaatte?

Lapset/

lapsenlapset

lähiomaiset

ystävät/tuttavat

naapurit

				päivittäin
				viikoittain
				kuukausittain
				harvemmin kk*
				ei koskaan

*harvemmin kuin kerran kuukaudessa

5.4 Kuinka usein luonanne käydään vierailulla?

Lapset/

lapsenlapset

lähiomaiset

ystävät/tuttavat

naapurit

				päivittäin
				viikoittain
				kuukausittain
				harvemmin kk*
				ei koskaan

*harvemmin kuin kerran kuukaudessa

5.5 Kuinka usein olette yhteydessä
sukulaisiin, läheisiin tai tuttaviihin?

Puhelimella

S-postilla

Kirjeitse

			Päivittäin
			Viikoittain
			Kuukausittain
			Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
			Ei koskaan

5.6 Tunnetteko itsenne yksinäiseksi?

	En juuri koskaan
	Harvoin
	Usein

Perustelut:

5.7 Keneltä saatte apua tarvitessanne?

	Puolisolta
	Lapselta/lapsilta
	Ystäviltä/ tuttavilta
	Naapureilta
	Muualta, keneltä? _____

5.8 Millaisissa asioissa saatte tukea / apua?

kotiaskareet kodin korjaustyöt kuljetus

		Kyllä
		Ei

keskustelu henkinen tuki

		Kyllä
		Ei

Jossain muussa, missä? _____

5.9 Millaisissa asioissa tarvitsette tukea / apua?

kotiaskareet kodin korjaustyöt kuljetus

		Kyllä
		Ei

keskustelu henkinen tuki

		Kyllä
		Ei

Jossain muussa, missä? _____

5.10 Annatteko apua?

	lapsille		naapureille
	lapsenlapsille		Muille, kenelle? _____
	ystävälle/tuttavalle		
			en anna apua

5.11 Millaista apua/ tukea annatte? _____

5.12 Millaista apua/ tukea voisitte antaa? _____

5.13 Oletteko kanssakäymisissä eri-ikäisten ihmisten kanssa?

	Lapset ja nuoret	Itseä nuoremmat	Oma sukupolvi	Itseä vanhemmat
Paljon				
Jonkin verran				
Vähän				
En lainkaan				

5.14 Miten kehittäisitte eri-ikäisten ihmisten kanssakäymistä asuinalueellanne/kylällänne?

5.15 Osallistutteko joihinkin seuraavista toiminnoista?

<input type="checkbox"/>	Talo- tai kylätoiminnan kehittäminen
<input type="checkbox"/>	Eläkeläisjärjestö
<input type="checkbox"/>	Järjestö/yhdistystoiminta
<input type="checkbox"/>	Poliittinen toiminta
<input type="checkbox"/>	Kannanotot esim. lehtien palstat, kuntalaisaloitteet
<input type="checkbox"/>	Seurakunnan järjestämä toiminta
<input type="checkbox"/>	Ikääntyvien yliopisto
<input type="checkbox"/>	Työväenopisto /kansalaisopisto
<input type="checkbox"/>	Muu, mikä? _____

6 PSYKKISET VOIMAVARAT

6.1 Mikä on tällä hetkellä tärkeää elämässänne? _____

6.2 Mikä on elämässänne tärkeää tulevaisuudessa? _____

6.3 Mitkä asiat tuottavat teille iloa? _____

6.4 Onko asioita, jotka aiheuttavat teille huolta, jos on niin millaisia? _____

7 HARRASTUKSET JA MIELENKIINNONKOHTEET

7.1 Mitä harrastatte?

<input type="checkbox"/>	Lukeminen	<input type="checkbox"/>	Internetissä surffailua
<input type="checkbox"/>	TV:n katselu	<input type="checkbox"/>	Teatteria
<input type="checkbox"/>	Radion kuuntelu	<input type="checkbox"/>	Elokuvia
<input type="checkbox"/>	Musiikin kuuntelu	<input type="checkbox"/>	Taidenäyttelyitä
<input type="checkbox"/>	Musiikin soittaminen	<input type="checkbox"/>	Ikääntyvien yliopisto
<input type="checkbox"/>	Laulaminen	<input type="checkbox"/>	Mökkeily
<input type="checkbox"/>	Maalaaminen	<input type="checkbox"/>	Puutarhanhoito
<input type="checkbox"/>	Piirtäminen	<input type="checkbox"/>	Kalastus
<input type="checkbox"/>	Liikunta	<input type="checkbox"/>	Metsästys
<input type="checkbox"/>	Konsertit	<input type="checkbox"/>	Metsätyöt
<input type="checkbox"/>	Käsityöt	<input type="checkbox"/>	Marjastus
<input type="checkbox"/>	Kirjoittaminen	<input type="checkbox"/>	Ulkoilu
	Muuta, mitä? _____		

7.2 Oletteko aloittaneet eläkkeelle siirtymisen jälkeen uutta harrastusta?

<input type="checkbox"/>	Kyllä, minkä
<input type="checkbox"/>	En

7.3 Mitä haluaisitte harrastaa? _____

7.4 Kuinka usein osallistutte vapaa-ajan toimintaan kodin ulkopuolella, esim. kerhot, kansalaisopiston piirit, kylätoiminta, tms.?

<input type="checkbox"/>	Päivittäin
<input type="checkbox"/>	Viikoittain
<input type="checkbox"/>	Kuukausittain
<input type="checkbox"/>	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
<input type="checkbox"/>	En koskaan

8 PALVELUT

8.1 Käytättekö kunnallisia palveluita (esim. kotihoidonpalvelua, terveyskeskuspalveluita)?

<input type="checkbox"/>	Kyllä, mitä? _____
<input type="checkbox"/>	En

8.2 Käytättekö jotain yksityisiä palveluita esimerkiksi siivouspalvelua, yksityistä kotipalvelua, kylätalkkarin palvelua?

<input type="checkbox"/>	Kyllä, mitä? _____
<input type="checkbox"/>	En

8.3 Käytättekö muista kuin kunnan tai yksityisen tarjoamia palveluita (seurakunta, yhdistysten, järjestöjen)millaista ja kuinka usein?

<input type="checkbox"/>	Kyllä, mitä? _____
<input type="checkbox"/>	En

8.4 Tunnetteko seuraavat palvelut?

Sosiaalipalvelut		Terveyspalvelut	
<input type="checkbox"/>	Kotipalvelu	<input type="checkbox"/>	Terveyskeskus
<input type="checkbox"/>	Päiväkeskus	<input type="checkbox"/>	Oma lääkäri
<input type="checkbox"/>	Ateriapalvelu	<input type="checkbox"/>	Hoitotarvikkeet
<input type="checkbox"/>	Turvapalvelu	<input type="checkbox"/>	Kotisairaanhoido
<input type="checkbox"/>	Kuljetuspalvelu	<input type="checkbox"/>	Diabetesneuvonta
<input type="checkbox"/>	Sosiaaliasiamies	<input type="checkbox"/>	Dementia neuvonta
<input type="checkbox"/>	Sosiaalityö	<input type="checkbox"/>	Mielenterveystoimisto
<input type="checkbox"/>	Vammaispalvelut	<input type="checkbox"/>	Potilasasiamies
<input type="checkbox"/>	Päihdepalvelut	<input type="checkbox"/>	Fysioterapia
<input type="checkbox"/>	Kriisipalvelut		

8.5 Haluaisitteko saada tietoa erilaisista tuista ja etuuksista, esim.
Eläkkeensaajan hoitotuki, -asumistuki, omaishoidontuki, kuljetuspalvelut?

	Kyllä, mistä? _____
	En

8.6 Mistä palveluista haluaisitte lisää tietoa? _____

8.7 Kuinka pitkä matka teillä on?

Kauppa _____ km
 Posti _____ km
 Pankki _____ km
 Apteekki _____ km
 Kunnan virastotalo _____ km
 Lääkäri/ terveyskeskus _____ km
 Sosiaaliasema _____ km
 Päiväkeskus _____ km
 Kirjasto/kirjastoauton pysäkki _____ km
 Julkisen liikenteen pysäkki _____ km

9. KOKEMUKSET JA TOIVOMUKSET VIRTAPIIRIT - TOIMINTAA KOHTAAN

9.1 Miten kuulit Virtapiirit -toiminnasta?

	Ystävä, tuttava kertoi
	Naapuri kertoi
	Luin lehdestä
	Kuulin kyläillassa
	Kotiin lähetetyn tiedotteen kautta
	Kotiin lähetetyn henkilökohtaisen kutsukirjeen kautta
	Muuten, miten? _____

9.2 Kuinka kuljette ryhmään?

	Kävelen		Taksilla
	Polkupyörällä		Toisen ryhmäläisen kyydissä
	Linja-autolla		Omalla autolla
		Muuten, millä? _____	

9.3 Virtapiirit -toiminnassa parasta on (1-3, jossa 1 = tärkein asia)

	vanhojen tuttavien ja ystävien tapaaminen
	uusien tuttavuuksien luominen
	yhdessä oleminen
	kotoa pois lähteminen
	virikistäytyminen
	uuden oppiminen
	oman osaamisen jakaminen muille osallistujille
	yhteinen toiminnan suunnittelu
	yhteinen toiminnan toteuttaminen
	tapahtumien järjestäminen
	kyläyhteisön toimintaan vaikuttaminen
	itse toimintaan osallistuminen
	muu, mikä: _____

9.4 Haluaisin Virtapiirit -toimintaan liittyvän

	kädentaitoja
	askartelua
	lukemista/tarinoiden kuuntelua
	liikuntaa/jumppaa
	vapaata keskustelua
	teemakeskustelua
	hengellistä toimintaa
	runoutta/kirjallisuutta
	tietokilpailut
	pelejä
	tietoiskut/ -infot
	laulamista/musiikkia
	näyttelemistä
	elokuvien katselua
	retket
	luennointia
	vierailijoita/esiintyjiä
	muuta, mitä: _____

9.5 Toivoisin, että ryhmä kokoontuisi

<input type="checkbox"/>	kerran viikossa
<input type="checkbox"/>	kerran kahdessa viikossa
<input type="checkbox"/>	kerran kuukaudessa
<input type="checkbox"/>	Muulla tavoin? _____

9.6 Ryhmäkerran kesto on mielestäni

<input type="checkbox"/>	liian lyhyt
<input type="checkbox"/>	riittävä
<input type="checkbox"/>	liian pitkä

9.7 Toiminnasta on tiedotettu

<input type="checkbox"/>	Liian vähän
<input type="checkbox"/>	Riittävästi
<input type="checkbox"/>	Liian paljon

9.8 Toiminnasta voisi tiedottaa

<input type="checkbox"/>	Muistilapuilla
<input type="checkbox"/>	Kotiin tulevilla kirjeillä
<input type="checkbox"/>	Tekstiviestillä
<input type="checkbox"/>	Sähköpostilla
<input type="checkbox"/>	Puhelinsoitolla
<input type="checkbox"/>	Lehti- ilmoituksella
<input type="checkbox"/>	Ilmoitustaululla
<input type="checkbox"/>	Muulla tavoin, miten? _____

9.9 Haluaisin osallistua ryhmän toimintaan esim. opettamalla, ohjaamalla, kertomalla jne..
liittyen: _____

9.10 Haluaisitko osallistua toiminnan toteuttamiseen vapaaehtoisena ryhmäohjaajana?

<input type="checkbox"/>	Kyllä
<input type="checkbox"/>	En
<input type="checkbox"/>	En osaa sanoa

9.11 Positiivisena olen kokenut: _____

9.12 Muutosehdotuksia: _____

9.13 Muita toivomuksia ja terveisiä: _____

9.14 Kokemukseni haastattelusta: _____

Liite 2. Suostumus haastatteluun-lomake

Keski-Suomen

Elämän virtapiirit (Elvi) -hanke

vuosina 2005 -2007



SUOSTUMUS HAASTATTELUUN

Hyvä Virtapiiriläinen!

Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali-alan opiskelijat (sosionomi amk) tekevät haastatteluja Keski-Suomen Elämän virtapiirit (Elvi) -hankkeen loppuraporttia /julkaisua varten. Haastatteluja tullaan myös mahdollisesti käyttämään tulevaisuudessa opinnäytetyön tekoon.

Haastatteluilla pyritään saamaan tietoa Elvi -hankkeen kohderyhmästä, sen tarpeista ja voimavaroista. Tunnistettavissa muodossa olevia tietoja käsittelevät luottamuksellisesti Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijat. Pyydämme kirjallisen luvan haastatteluunne.

Paikka ja aika: _____ / ____ / ____

Haastateltavan allekirjoitus

nimenselvennys

Allekirjoituksellani annan luvan haastatteluuni sekä antamani tietojen käyttämiseen Elvin loppuraportissa, hanketta koskevassa tiedottamisessa sekä mahdollisissa opinnäytetyöissä. Lomakkeita on olemassa kaksi kappaletta.

Haastattelija: _____

Lisätietoja: **Projektipäällikkö Marika Mäntyyvaara**

Asemakatu 4 A 40100 JYVÄSKYLÄ p. 050 321 6430

marika.mantyyvaara@elviks.fi

Liite 3. Tulosten suorat jakaumat ja osa ristiintaulukoinneista**1.1 Kunta**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kannonkoski	2	6,7	6,7	6,7
Kivijärvi	10	33,3	33,3	40,0
Saarijärvi	18	60,0	60,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

1.2 Kotikylä

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kuivaniemi	1	3,3	3,3	3,3
Lokakylä	8	26,7	26,7	30,0
Nurkkaperä	1	3,3	3,3	33,3
Talviaislahti	1	3,3	3,3	36,7
Vuoskosken kylä	1	3,3	3,3	40,0
Kalmari	7	23,3	23,3	63,3
Laihan kylä	1	3,3	3,3	66,7
Lannevesi	7	23,3	23,3	90,0
Palsan kylä	1	3,3	3,3	93,3
Tarvaala	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

1.3 Ryhmä

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kalmari	7	23,3	23,3	23,3
Lannevesi	11	36,7	36,7	60,0
Lokakylä	12	40,0	40,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

1.4 Ryhmään osallistuminen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-3	2	6,7	6,9	6,9
4-6	9	30,0	31,0	37,9
7-9	8	26,7	27,6	65,5
10-12	10	33,3	34,5	100,0
Total	29	96,7	100,0	
Missing System	1	3,3		
Total	30	100,0		

1.5 Sukupuoli

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nainen	18	60,0	60,0	60,0
Mies	12	40,0	40,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

1.6 Syntymävuosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1923	1	3,3	3,3	3,3
	1925	1	3,3	3,3	6,7
	1927	1	3,3	3,3	10,0
	1928	2	6,7	6,7	16,7
	1929	1	3,3	3,3	20,0
	1930	2	6,7	6,7	26,7
	1931	1	3,3	3,3	30,0
	1933	2	6,7	6,7	36,7
	1934	2	6,7	6,7	43,3
	1935	1	3,3	3,3	46,7
	1937	1	3,3	3,3	50,0
	1939	3	10,0	10,0	60,0
	1940	2	6,7	6,7	66,7
	1941	4	13,3	13,3	80,0
	1943	1	3,3	3,3	83,3
	1944	3	10,0	10,0	93,3
	1946	1	3,3	3,3	96,7
	1947	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

1.6.1 Ikäluokka

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	64 tai alle	8	26,7	26,7	26,7
	65-74	15	50,0	50,0	76,7
	75-84	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

1.8 Siviilisäät

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Avio - tai avoliitossa	24	80,0	80,0	80,0
	Eronnut	2	6,7	6,7	86,7
	Leski	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

1.9 Puoliso työelämässä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kyllä	2	6,7	7,1	7,1
	Ei	26	86,7	92,9	100,0
	Total	28	93,3	100,0	
Missing	System	2	6,7		
Total		30	100,0		

2.1 Asumismuoto

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Omakotitalossa	29	96,7	96,7	96,7
	Rivitalossa	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

2.2 Asuinkumpanit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Puolison tai avopuolison	22	73,3	73,3	73,3
	Yksin	6	20,0	20,0	93,3
	Puolison ja lasten	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

2.3 Asumisaika asunnossa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	alle 5 vuotta	4	13,3	13,3	13,3
	yli 5 vuotta	26	86,7	86,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

2.4 Kodissa viihtyminen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hyvin	24	80,0	80,0	80,0
	Melko hyvin	5	16,7	16,7	96,7
	Kohtalaisesti	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

2.5 Turvallisuudentunne kotona

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	29	96,7	96,7	96,7
	Ei	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

2.6 Kotona selviytyminen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hyvin	19	63,3	63,3	63,3
	Melko hyvin	9	30,0	30,0	93,3
	Kohtalaisesti	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

3.1 Kylällä asumisaika

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	alle 5 vuotta	1	3,3	3,3	3,3
	5-39 vuotta	11	36,7	36,7	40,0
	40 vuotta ja yli	18	60,0	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

3.1.1 Koko iän asuneet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Koko ikä	13	43,3	43,3	43,3
	Muu	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

3.2 Asuinalueella viihtyminen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hyvin	19	63,3	63,3	63,3
	Melko hyvin	8	26,7	26,7	90,0
	Kohtalaisesti	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

3.5 Vaikuttaminen viihtyvyyteen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	16	53,3	53,3	53,3
	En	8	26,7	26,7	80,0
	En osaa sanoa	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

3.6 Turvallisuudentunne asuinalueella

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	30	100,0	100,0	100,0

3.7 Tarpeiden huomiointi: kunta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	5	16,7	16,7	16,7
	Ei	16	53,3	53,3	70,0
	En osaa sanoa	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

3.8 Tarpeiden huomiointi: kyläyhteisö

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	16	53,3	53,3	53,3
	Ei	8	26,7	26,7	80,0
	En osaa sanoa	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

3.10.1 Osallistuminen tapahtumiin: kylä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Usein	16	53,3	53,3	53,3
	Harvoin	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

3.10.2 Osallistuminen tapahtumiin: naapurikylä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Usein	3	10,0	10,0	10,0
	Harvoin	18	60,0	60,0	70,0
	En koskaan	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

3.11 Yhteistyön lisääminen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	22	73,3	73,3	73,3
	Ei	4	13,3	13,3	86,7
	En osaa sanoa	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.1 Terveystilan kokeminen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Erittäin hyvä	3	10,0	10,0	10,0
	Hyvä	9	30,0	30,0	40,0
	Tyydyttävä	15	50,0	50,0	90,0
	Huono	2	6,7	6,7	96,7
	Erittäin huono	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.2 Pysyvät sairaudet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei	11	36,7	36,7	36,7
	Kyllä	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.3 Pysyvät vammat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei	16	53,3	53,3	53,3
	Kyllä	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.4 Arvio liikuntakyvystä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Erittäin hyvä	4	13,3	13,3	13,3
	Melko hyvä	14	46,7	46,7	60,0
	Tyydyttävä	11	36,7	36,7	96,7
	Melko huono	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.5 Arvio lihaskunnosta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Erittäin hyvä	3	10,0	10,0	10,0
	Melko hyvä	9	30,0	30,0	40,0
	Tyydyttävä	12	40,0	40,0	80,0
	Melko huono	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.6 Apuvälineiden käyttö

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	29	96,7	96,7	96,7
	Ei	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.7 Liikunnan harrastamisen useus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Päivittäin	21	70,0	70,0	70,0
	Viikoittain	8	26,7	26,7	96,7
	Vähemmän kuin kerran viikossa	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.1 Liikuntamuoto: kävely

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	28	93,3	93,3	93,3
	Ei	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.2 Liikuntamuoto: sauvakävely

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	15	50,0	50,0	50,0
	Ei	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.3 Liikuntamuoto: pyöräily

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	13	43,3	43,3	43,3
	Ei	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.4 Liikuntamuoto: juoksu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	2	6,7	6,7	6,7
	Ei	28	93,3	93,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.5 Liikuntamuoto: uinti

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	11	36,7	36,7	36,7
	Ei	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.6 Liikuntamuoto: voimistelu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	15	50,0	50,0	50,0
	Ei	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.7 Liikuntamuoto: kalastus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	16	53,3	53,3	53,3
	Ei	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.8 Liikuntamuoto: hiihto

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	18	60,0	60,0	60,0
	Ei	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.9 Liikuntamuoto: luistelu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei	30	100,0	100,0	100,0

4.8.10 Liikuntamuoto: tanssi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	13	43,3	43,3	43,3
	Ei	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.11 Liikuntamuoto: pallopelit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei	30	100,0	100,0	100,0

4.8.12 Liikuntamuoto: retkeily

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	10	33,3	33,3	33,3
	Ei	20	66,7	66,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.13 Liikuntamuoto: puutarhanhoito

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	26	86,7	86,7	86,7
	Ei	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.14 Liikuntamuoto: hyötyliikunta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	27	90,0	90,0	90,0
	Ei	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.8.15 Liikuntamuoto: muu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	8	26,7	26,7	26,7
	Ei	22	73,3	73,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.9 Kodin ulkopuolella liikkumistapa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kävellen	3	10,0	10,0	10,0
	Pyörällä/potkurilla	1	3,3	3,3	13,3
	Omalla autolla/mopolla	23	76,7	76,7	90,0
	Sukulaisten/tuttavien kyydissä	2	6,7	6,7	96,7
	Julkisilla kulkuneuvoilla	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4.10 Osallistumisvaikeudet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ei	26	86,7	86,7	86,7
	Kyllä	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.1.1 Sosiaaliset verkostot: lapsia/lastenlapsia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	27	90,0	90,0	90,0
	Ei	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.1.2 Sosiaaliset verkostot: lähiomaisia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	28	93,3	93,3	93,3
	Ei	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.1.3 Sosiaaliset verkostot: ystäviä/tuttavia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	30	100,0	100,0	100,0

5.1.4 Sosiaaliset verkostot: naapuria n. 500m etäisyydellä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	28	93,3	93,3	93,3
	Ei	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.2.1 Sosiaalisten verkostojen läheisyys: samalla asuinalueella/kylällä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lähiomaiset	2	6,7	18,2	18,2
	ystävät/tuttavat	9	30,0	81,8	100,0
	Total	11	36,7	100,0	
Missing	System	19	63,3		
Total		30	100,0		

5.2.2 Sosiaalisten verkostojen läheisyys: samalla paikkakunnalla

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lastenlapset	1	3,3	8,3	8,3
	Lähiomaiset	1	3,3	8,3	16,7
	Ystävät/tuttavat	10	33,3	83,3	100,0
	Total	12	40,0	100,0	
Missing	System	18	60,0		
Total		30	100,0		

5.2.3 Sosiaalisten verkostojen läheisyys: toisella paikkakunnalla

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lastenlapset	2	6,7	40,0	40,0
	Lähiomaiset	2	6,7	40,0	80,0
	Ystävät/tuttavat	1	3,3	20,0	100,0
	Total	5	16,7	100,0	
Missing	System	25	83,3		
Total		30	100,0		

5.2.4 Sosiaalisten verkostojen läheisyys: ulkomailla

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lastenlapset	1	3,3	25,0	25,0
	Ystävät/tuttavat	3	10,0	75,0	100,0
	Total	4	13,3	100,0	
Missing	System	26	86,7		
Total		30	100,0		

5.3.1 Sosiaalisten verkostojen tapaamistiheys: päivittäin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lastenlapset	3	10,0	25,0	25,0
	Lähiomaiset	4	13,3	33,3	58,3
	Ystävät/tuttavat	2	6,7	16,7	75,0
	Naapurit	3	10,0	25,0	100,0
	Total	12	40,0	100,0	
Missing	System	18	60,0		
Total		30	100,0		

5.3.2 Sosiaalisten verkostojen tapaamistiheys: viikoittain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lastenlapset	2	6,7	22,2	22,2
	Lähiomaiset	1	3,3	11,1	33,3
	Ystävät/tuttavat	4	13,3	44,4	77,8
	Naapurit	2	6,7	22,2	100,0
	Total	9	30,0	100,0	
Missing	System	21	70,0		
Total		30	100,0		

5.3.3 Sosiaalisten verkostojen tapaamistiheys: kuukausittain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lastenlapset	6	20,0	37,5	37,5
	Lähiomaiset	5	16,7	31,3	68,8
	Ystävät/tuttavat	3	10,0	18,8	87,5
	Naapurit	2	6,7	12,5	100,0
	Total	16	53,3	100,0	
13 System		14	46,7		
Total		30	100,0		

5.3.4 Sosiaalisten verkostojen tapaamistiheys: harvemmin kuin kerran kuukaudessa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lastenlapset	1	3,3	20,0	20,0
	Lähiomaiset	3	10,0	60,0	80,0
	Ystävät/tuttavat	1	3,3	20,0	100,0
	Total	5	16,7	100,0	
Missing	System	25	83,3		
Total		30	100,0		

5.3.5 Sosiaalisten verkostojen tapaamistiheys: ei koskaan

		Frequency	Percent
Missing	System	30	100,0

5.4.1 Sosiaalisten verkostojen tapaamistiheys: kotonasi: päivittäin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lastenlapset	5	16,7	45,5	45,5
	Lähiomaiset	3	10,0	27,3	72,7
	Ystävät/tuttavat	2	6,7	18,2	90,9
	Naapurit	1	3,3	9,1	100,0
	Total	11	36,7	100,0	
Missing	System	19	63,3		
Total		30	100,0		

5.4.2 Sosiaalisten verkostojen tapaamistiheys: kotonasi: viikoittain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lastenlapset	2	6,7	25,0	25,0
	Lähiomaiset	3	10,0	37,5	62,5
	Naapurit	3	10,0	37,5	100,0
	Total	8	26,7	100,0	
Missing	System	22	73,3		
Total		30	100,0		

5.4.3 Sosiaalisten verkostojen tapaamistiheys: kotonasi: kuukausittain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lastenlapset	2	6,7	25,0	25,0
	Lähiomaiset	2	6,7	25,0	50,0
	Ystävät/tuttavat	2	6,7	25,0	75,0
	Naapurit	2	6,7	25,0	100,0
	Total	8	26,7	100,0	
Missing	System	22	73,3		
Total		30	100,0		

5.4.4 Sosiaalisten verkostojen tapaamistiheys: kotonasi: harvemmin kuin kerran kuukaudessa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lastenlapset	2	6,7	18,2	18,2
	Lähiomaiset	5	16,7	45,5	63,6
	Ystävät/tuttavat	1	3,3	9,1	72,7
	Naapurit	3	10,0	27,3	100,0
	Total	11	36,7	100,0	
Missing	System	19	63,3		
Total		30	100,0		

5.4.5 Sosiaalisten verkostojen tapaamistiheys: kotonasi: ei koskaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Naapurit	1	3,3	100,0	100,0
Missing	System	29	96,7		
Total		30	100,0		

5.5.1 Yhteydenpito sosiaaliseen verkostoon: päivittäin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Puhelimella	11	36,7	91,7	91,7
	S-postilla	1	3,3	8,3	100,0
	Total	12	40,0	100,0	
Missing	System	18	60,0		
Total		30	100,0		

5.5.2 Yhteydenpito sosiaaliseen verkostoon: viikoittain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Puhelimella	12	40,0	100,0	100,0
Missing	System	18	60,0		
Total		30	100,0		

5.5.3 Yhteydenpito sosiaaliseen verkostoon: kuukausittain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Puhelimella	6	20,0	54,5	54,5
	S-postilla	3	10,0	27,3	81,8
	Kirjeitse	2	6,7	18,2	100,0
	Total	11	36,7	100,0	
Missing	System	19	63,3		
Total		30	100,0		

5.5.4 Yhteydenpito sosiaaliseen verkostoon: harvemmin kuin kerran kuukaudessa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kirjeitse	12	40,0	100,0	100,0
Missing	System	18	60,0		
Total		30	100,0		

5.5.5 Yhteydenpito sosiaaliseen verkostoon: ei koskaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S-postilla	19	63,3	70,4	70,4
	Kirjeitse	8	26,7	29,6	100,0
	Total	27	90,0	100,0	
Missing	System	3	10,0		
Total		30	100,0		

5.6 Yksinäisyyden kokeminen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En juuri koskaan	21	70,0	70,0	70,0
	Harvoin	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.7.1 Avun saaminen: puolisoilta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	18	60,0	60,0	60,0
	Ei	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.7.2 Avun saaminen: lapselta/lapsilta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	24	80,0	80,0	80,0
	Ei	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.7.3 Avun saaminen: ystäviltä/tuttavilta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	11	36,7	36,7	36,7
	Ei	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.7.3 Avun saaminen: naapureilta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	17	56,7	56,7	56,7
	Ei	13	43,3	43,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.7.4 Avun saaminen: muualta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kyllä	2	6,7	6,7	6,7
	Ei	28	93,3	93,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.8.1 Avun saamisen kohde: kotiaskareet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	8	26,7	26,7	26,7
	Ei	22	73,3	73,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.8.2 Avun saamisen kohde: kodin korjaustyöt

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	18	60,0	60,0	60,0
	Ei	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.8.3 Avun saamisen kohde: kuljetus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	11	36,7	36,7	36,7
	Ei	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.8.4 Avun saamisen kohde: keskustelu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	21	70,0	70,0	70,0
	Ei	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.8.5 Avun saamisen kohde: henkinen tuki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	17	56,7	56,7	56,7
	Ei	13	43,3	43,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.8.6 Avun saamisen kohde: jossain muussa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	3	10,0	10,0	10,0
	Ei	27	90,0	90,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.8.6 Avun saamisen tarve: kotiaskareet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	4	13,3	13,3	13,3
	Ei	26	86,7	86,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.8.7 Avun saamisen tarve: kodin korjaustyöt

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	11	36,7	36,7	36,7
	Ei	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.8.8 Avun saamisen tarve: kuljetus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	6	20,0	20,0	20,0
	Ei	24	80,0	80,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.8.9 Avun saamisen tarve: keskustelu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	12	40,0	41,4	41,4
	Ei	17	56,7	58,6	100,0
	Total	29	96,7	100,0	
Missing	System	1	3,3		
Total		30	100,0		

5.8.10 Avun saamisen tarve: henkinen tuki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	6	20,0	21,4	21,4
	Ei	22	73,3	78,6	100,0
	Total	28	93,3	100,0	
Missing	System	2	6,7		
Total		30	100,0		

5.8.11 Avun saamisen tarve: jossain muussa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	1	3,3	3,3	3,3
	Ei	29	96,7	96,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.11.1 Avun antaminen: lapsille

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	25	83,3	83,3	83,3
	Ei	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.11.2 Avun antaminen: lastenlapsille

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	21	70,0	70,0	70,0
	Ei	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.11.3 Avun antaminen: läheisille

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	19	63,3	63,3	63,3
	Ei	11	36,7	36,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.11.4 Avun antaminen: ystäville/tuttaville

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	20	66,7	66,7	66,7
	Ei	10	33,3	33,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.11.5 Avun antaminen: naapureille

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	20	66,7	66,7	66,7
	Ei	10	33,3	33,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.11.6 Avun antaminen: muulle

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	1	3,3	3,3	3,3
	Ei	29	96,7	96,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5.11.7 Avun antaminen: en anna

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ei	30	100,0	100,0	100,0

5.13.1 Kanssakäyminen: lapset ja nuoret

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Paljon	11	36,7	36,7	36,7
Jonkin verran	15	50,0	50,0	86,7
Vähän	3	10,0	10,0	96,7
En lainkaan	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

5.13.2 Kanssakäyminen: itseä nuoremmat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Paljon	9	30,0	30,0	30,0
Jonkin verran	20	66,7	66,7	96,7
Vähän	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

5.13.3 Kanssakäyminen: oma sukupolvi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Paljon	9	30,0	30,0	30,0
Jonkin verran	18	60,0	60,0	90,0
Vähän	3	10,0	10,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

5.13.4 Kanssakäyminen: itseä vanhemmat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Paljon	5	16,7	17,2	17,2
Jonkin verran	16	53,3	55,2	72,4
Vähän	6	20,0	20,7	93,1
En lainkaan	2	6,7	6,9	100,0
Total	29	96,7	100,0	
Missing System	1	3,3		
Total	30	100,0		

5.15.1 Osallistuminen toimintoihin: talo - tai kylätoiminnan kehittämisen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	9	30,0	30,0	30,0
Ei	21	70,0	70,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

5.15.2 Osallistuminen toimintoihin: eläkeläisjärjestö

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	13	43,3	43,3	43,3
Ei	17	56,7	56,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

5.15.3 Osallistuminen toimintoihin: järjestö/yhdistystoiminta

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	8	26,7	26,7	26,7
Ei	22	73,3	73,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

5.15.4 Osallistuminen toimintoihin: poliittinen toiminta

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	3	10,0	10,0	10,0
Ei	27	90,0	90,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

5.15.5 Osallistuminen toimintoihin: kannanotot esim. lehtien palstat, kuntalaisaloitteet

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	2	6,7	6,7	6,7
Ei	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

5.15.6 Osallistuminen toimintoihin: seurakunnan järjestämä toiminta

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	13	43,3	43,3	43,3
Ei	17	56,7	56,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

5.15.7 Osallistuminen toimintoihin: ikääntyvien yliopisto

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	1	3,3	3,3	3,3
Ei	29	96,7	96,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

5.15.8 Osallistuminen toimintoihin: työväenopisto/kansalaisopisto

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	11	36,7	36,7	36,7
Ei	19	63,3	63,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

5.15.9 Osallistuminen toimintoihin: muu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	8	26,7	26,7	26,7
Ei	22	73,3	73,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.1 Harrastukset: lukeminen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	21	70,0	70,0	70,0
Ei	9	30,0	30,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.2 Harrastukset: tv:n katselu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	29	96,7	96,7	96,7
Ei	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.3 Harrastukset: radion kuuntelu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	22	73,3	73,3	73,3
Ei	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.4 Harrastukset: musiikin kuuntelu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	23	76,7	76,7	76,7
Ei	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.5 Harrastukset: musiikin soittaminen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	4	13,3	13,3	13,3
Ei	26	86,7	86,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.6 Harrastukset: laulaminen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	11	36,7	36,7	36,7
Ei	19	63,3	63,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.7 Harrastukset: maalaaminen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	2	6,7	6,7	6,7
Ei	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.8 Harrastukset: piirtäminen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	1	3,3	3,3	3,3
Ei	29	96,7	96,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.9 Harrastukset: liikunta

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	26	86,7	86,7	86,7
Ei	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.10 Harrastukset: konsertit

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	9	30,0	30,0	30,0
Ei	21	70,0	70,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.11 Harrastukset: käsityöt

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	21	70,0	70,0	70,0
Ei	9	30,0	30,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.12 Harrastukset: kirjoittaminen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	4	13,3	13,3	13,3
Ei	26	86,7	86,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.13 Harrastukset: Internetissä surffailu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	3	10,0	10,0	10,0
Ei	27	90,0	90,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.14 Harrastukset: teatteria

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	14	46,7	46,7	46,7
Ei	16	53,3	53,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.15 Harrastukset: elokuvia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	10	33,3	33,3	33,3
Ei	20	66,7	66,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.16 Harrastukset: taidenäyttelyitä

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	8	26,7	26,7	26,7
Ei	22	73,3	73,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.17 Harrastukset: Ikäntyvien yliopisto

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	2	6,7	6,7	6,7
Ei	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.18 Harrastukset: mökkeily

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	13	43,3	43,3	43,3
Ei	17	56,7	56,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.19 Harrastukset: puutarhanhoito

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	27	90,0	90,0	90,0
Ei	3	10,0	10,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.20 Harrastukset: kalastus

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	16	53,3	53,3	53,3
Ei	14	46,7	46,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.21 Harrastukset: metsästys

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	4	13,3	13,3	13,3
Ei	26	86,7	86,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.22 Harrastukset: metsätyöt

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	14	46,7	46,7	46,7
Ei	16	53,3	53,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.23 Harrastukset: marjastus

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	26	86,7	86,7	86,7
Ei	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.24 Harrastukset: ulkoilu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	28	93,3	93,3	93,3
Ei	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.1.25 Harrastukset: muuta

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	5	16,7	16,7	16,7
Ei	25	83,3	83,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.2 Uusi harrastus

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	14	46,7	46,7	46,7
Ei	16	53,3	53,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

7.4 Osallistumistiheys vapaa-ajan toimintaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Viikoittain	26	86,7	86,7	86,7
Kuukausittain	2	6,7	6,7	93,3
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.1 Kunnallisten palveluiden käyttö

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	22	73,3	73,3	73,3
En	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.2 Yksityisten palvelujen käyttö

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	2	6,7	6,7	6,7
En	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.3 Muiden tarjoamien palvelujen käyttö

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	2	6,7	6,9	6,9
En	27	90,0	93,1	100,0
Total	29	96,7	100,0	
Missing System	1	3,3		
Total	30	100,0		

8.4.1.1 Sosiaalipalveluiden tunteminen: kotipalvelu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	26	86,7	86,7	86,7
Ei	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.1.2 Sosiaalipalveluiden tunteminen: päiväkeskus

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	25	83,3	83,3	83,3
Ei	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.1.3 Sosiaalipalveluiden tunteminen: ateriapalvelu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	25	83,3	83,3	83,3
Ei	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.1.4 Sosiaalipalveluiden tunteminen: turvapalvelu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	19	63,3	63,3	63,3
Ei	11	36,7	36,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.1.5 Sosiaalipalveluiden tunteminen: kuljetuspalvelu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	22	73,3	73,3	73,3
Ei	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.1.6 Sosiaalipalveluiden tunteminen: sosiaaliasiamies

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	14	46,7	46,7	46,7
Ei	16	53,3	53,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.1.7 Sosiaalipalveluiden tunteminen: sosiaalityö

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	21	70,0	70,0	70,0
Ei	9	30,0	30,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.1.8 Sosiaalipalveluiden tunteminen: vammaispalvelut

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	19	63,3	63,3	63,3
Ei	11	36,7	36,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.1.9 Sosiaalipalveluiden tunteminen: päihdepalvelut

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	12	40,0	40,0	40,0
Ei	18	60,0	60,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.1.10 Sosiaalipalveluiden tunteminen: kriisipalvelut

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	14	46,7	46,7	46,7
Ei	16	53,3	53,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.2.1 Terveyspalveluiden tunteminen: terveyskeskus

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	30	100,0	100,0	100,0

8.4.2.2 Terveyspalveluiden tunteminen: oma lääkäri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	30	100,0	100,0	100,0

8.4.2.3 Terveyspalveluiden tunteminen: hoitotarvikkeet

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	23	76,7	76,7	76,7
Ei	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.2.4 Terveyspalveluiden tunteminen: kotisairaahoito

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	23	76,7	76,7	76,7
Ei	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.2.5 Terveyspalveluiden tunteminen: diabetesneuvonta

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	24	80,0	80,0	80,0
Ei	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.2.6 Terveyspalveluiden tunteminen: dementianeuvonta

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	20	66,7	66,7	66,7
Ei	10	33,3	33,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.2.7 Terveyspalveluiden tunteminen: mielenterveystoimisto

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	19	63,3	63,3	63,3
Ei	11	36,7	36,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.2.8 Terveyspalveluiden tunteminen: potilasasiames

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	16	53,3	53,3	53,3
Ei	14	46,7	46,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.4.2.9 Terveyspalveluiden tunteminen: fysioterapia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	23	76,7	76,7	76,7
Ei	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.5 Tiedon tarve

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	11	36,7	36,7	36,7
En	19	63,3	63,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

8.6.1 Asiointi etäisyydet: kauppa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2 km tai vähemmän	5	16,7	16,7	16,7
	3-20 km	17	56,7	56,7	73,3
	21 km tai enemmän	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

8.7.2 Asiointi etäisyydet: posti

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2 km tai vähemmän	10	33,3	34,5	34,5
	3-20 km	12	40,0	41,4	75,9
	21 km tai enemmän	7	23,3	24,1	100,0
	Total	29	96,7	100,0	
Missing	System	1	3,3		
Total		30	100,0		

8.7.3 Asiointi etäisyydet: pankki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2 km tai vähemmän	10	33,3	33,3	33,3
	3-20 km	13	43,3	43,3	76,7
	21 km tai enemmän	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

8.7.4 Asiointi etäisyydet: apteekki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3-20 km	21	70,0	70,0	70,0
	21 km tai enemmän	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

8.7.5 Asiointi etäisyydet: kunnan virastotalo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3-20 km	15	50,0	50,0	50,0
	21 km tai enemmän	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

8.7.6 Asiointi etäisyydet: lääkäri/terveyskeskus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3-20 km	16	53,3	53,3	53,3
	21 km tai enemmän	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

8.7.7 Asiointi etäisyydet: sosiaaliasema

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3-20 km	12	40,0	44,4	44,4
	21 km tai enemmän	15	50,0	55,6	100,0
	Total	27	90,0	100,0	
Missing	System	3	10,0		
Total		30	100,0		

8.7.8 Asiointi etäisyydet: päiväkeskus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3-20 km	14	46,7	48,3	48,3
	21 km tai enemmän	15	50,0	51,7	100,0
	Total	29	96,7	100,0	
Missing	System	1	3,3		
Total		30	100,0		

8.7.9 Asiointi etäisyydet: kirjasto/kirjastoauton pysäkki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2 km tai vähemmän	15	50,0	51,7	51,7
	3-20 km	6	20,0	20,7	72,4
	21 km tai enemmän	8	26,7	27,6	100,0
	Total	29	96,7	100,0	
Missing	System	1	3,3		
Total		30	100,0		

8.7.10 Asiointi etäisyydet: julkisen liikenteen pysäkki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2 km tai vähemmän	15	50,0	53,6	53,6
	3-20 km	13	43,3	46,4	100,0
	Total	28	93,3	100,0	
Missing	System	2	6,7		
Total		30	100,0		

9.1 Tiedon saanti Elvistä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ystävä, tuttava kertoi	4	13,3	13,3	13,3
	Naapuri kertoi	2	6,7	6,7	20,0
	Luin lehdestä	5	16,7	16,7	36,7
	Kuulin kyläillassa	1	3,3	3,3	40,0
	Kotiin lähetetyn tiedotteen kautta	15	50,0	50,0	90,0
	Muuten	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.2 Ryhmään kulkeminen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kävellen	5	16,7	16,7	16,7
	Polkupyörällä	1	3,3	3,3	20,0
	Omalla autolla	23	76,7	76,7	96,7
	Muuten	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.3.1 Toiminnassa ensimmäiseksi tärkeintä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Vanhojen tuttavien ja ystävien tapaaminen	12	40,0	40,0	40,0
	Uusien tuttavuuksien luominen	3	10,0	10,0	50,0
	Yhdessä oleminen	9	30,0	30,0	80,0
	Kotoa pois lähteminen	1	3,3	3,3	83,3
	Virkistäytyminen	4	13,3	13,3	96,7
	Kyläyhteisön toimintaan vaikuttaminen	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.3.2 Toiminnassa toiseksi tärkeintä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Vanhojen tuttavien ja ystävien tapaaminen	2	6,7	6,7	6,7
	Uusien tuttavuuksien luominen	2	6,7	6,7	13,3
	Yhdessä oleminen	8	26,7	26,7	40,0
	Virkistäytyminen	9	30,0	30,0	70,0
	Uuden oppiminen	1	3,3	3,3	73,3
	Oman osaamisen jakaminen muille osallistujille	1	3,3	3,3	76,7
	Yhteinen toiminnan suunnittelu	4	13,3	13,3	90,0
	Itse toimintaan osallistuminen	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.3.3 Toiminnassa kolmanneksi tärkeintä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Vanhojen tuttavien ja ystävien tapaaminen	5	16,7	17,2	17,2
	Uusien tuttavuuksien luominen	2	6,7	6,9	24,1
	Yhdessä oleminen	3	10,0	10,3	34,5
	Kotoa pois lähteminen	2	6,7	6,9	41,4
	Virkistäytyminen	6	20,0	20,7	62,1
	Uuden oppiminen	2	6,7	6,9	69,0
	Oman osaamisen jakaminen muille osallistujille	1	3,3	3,4	72,4
	Yhteinen toiminnan suunnittelu	3	10,0	10,3	82,8
	Yhteinen toiminnan toteuttaminen	1	3,3	3,4	86,2
	Kyläyhteisön toimintaan vaikuttaminen	3	10,0	10,3	96,6
	Itse toimintaan osallistuminen	1	3,3	3,4	100,0
	Total	29	96,7	100,0	
Missing	System	1	3,3		
Total		30	100,0		

9.4.1 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: kädentaidot

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	12	40,0	40,0	40,0
	Ei	18	60,0	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.2 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: askartelu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	15	50,0	50,0	50,0
	Ei	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.3 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: lukemista/tarinoiden kuuntelua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	8	26,7	26,7	26,7
	Ei	22	73,3	73,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.4 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: liikuntaa/jumppaa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	27	90,0	90,0	90,0
	Ei	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.5 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: vapaata keskustelua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	23	76,7	76,7	76,7
	Ei	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.6 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: teemakeskustelua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	12	40,0	40,0	40,0
	Ei	18	60,0	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.7 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: hengellistä toimintaa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	12	40,0	40,0	40,0
	Ei	18	60,0	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.8 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: runoutta/kirjallisuutta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	6	20,0	20,0	20,0
	Ei	24	80,0	80,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.9 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: tietokilpailut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	11	36,7	36,7	36,7
	Ei	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.10 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: pelejä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	16	53,3	53,3	53,3
	Ei	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.11 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: tietoiskut/ -infot

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	8	26,7	26,7	26,7
	Ei	22	73,3	73,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.12 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: laulamista/musiikkia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	21	70,0	70,0	70,0
	Ei	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.13 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: näyttelemistä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	3	10,0	10,0	10,0
	Ei	27	90,0	90,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.14 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: elokuvien katselua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	6	20,0	20,0	20,0
	Ei	24	80,0	80,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.15 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: retket

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	23	76,7	76,7	76,7
	Ei	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.16 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: luennointia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kyllä	9	30,0	30,0	30,0
	Ei	21	70,0	70,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

9.4.17 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: vierailijoita/esiintyjä

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	23	76,7	76,7	76,7
Ei	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

9.4.18 Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: muuta

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	3	10,0	10,0	10,0
Ei	27	90,0	90,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

9.5 Ryhmän kokoontumistiheys toiveet

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kerran viikossa	27	90,0	93,1	93,1
Kerran kahdessa viikossa	2	6,7	6,9	100,0
Total	29	96,7	100,0	
Missing System	1	3,3		
Total	30	100,0		

9.6 Ryhmän kerran keston sopivuus

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Liian lyhyt	4	13,3	13,8	13,8
Riittävä	25	83,3	86,2	100,0
Total	29	96,7	100,0	
Missing System	1	3,3		
Total	30	100,0		

9.7 Tiedottamisen riittävyys

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Liian vähän	1	3,3	3,3	3,3
Riittävästi	29	96,7	96,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

9.8.1 Toive tiedottamistavasta: muistilappu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	13	43,3	43,3	43,3
Ei	17	56,7	56,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

9.8.2 Toive tiedottamistavasta: kotiin tuleva kirje

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	8	26,7	26,7	26,7
Ei	22	73,3	73,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

9.8.3 Toive tiedottamistavasta: tekstiviesti

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	11	36,7	36,7	36,7
Ei	19	63,3	63,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

9.8.4 Toive tiedottamistavasta: sähköposti

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	3	10,0	10,0	10,0
Ei	27	90,0	90,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

9.8.5 Toive tiedottamistavasta: puhelinsoitto

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	12	40,0	40,0	40,0
Ei	18	60,0	60,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

9.8.6 Toive tiedottamistavasta: lehti-ilmoitus

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	6	20,0	20,0	20,0
Ei	24	80,0	80,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

9.8.7 Toive tiedottamistavasta: ilmoitustaulu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	4	13,3	13,3	13,3
Ei	26	86,7	86,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

9.8.8 Toive tiedottamistavasta: muulla tavoin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ei	30	100,0	100,0	100,0

9.10 Halukkuus ryhmän ohjaamiseen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kyllä	4	13,3	13,3	13,3
En	22	73,3	73,3	86,7
En osaa sanoa	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

	Ryhmään osallistuminen				Total
	1-3	4-6	7-9	10-12	
Kalmari	0	4	0	3	7
Lannevesi	2	1	4	3	10
Lokakylä	0	4	4	4	12
	2	9	8	10	29

	Sukupuoli		Total
	Nainen	Mies	
Kalmari	3	4	7
Lannevesi	8	3	11
Lokakylä	7	5	12
	18	12	30

	Ikäluokka			Total
	64 tai alle	65-74	75-84	
Kalmari	1	2	4	7
Lannevesi	3	5	3	11
Lokakylä	4	8	0	12
	8	15	7	30

	Siviilisäätö			Total
	Avio - tai avoliitossa	Eronnut	Leski	
Kalmari	4	1	2	7
Lannevesi	8	1	2	11
Lokakylä	12	0	0	12
	24	2	4	30

	Kylällä asumisaika			Total
	alle 5 vuotta	5-39 vuotta	40 vuotta ja yli	
Kalmari	0	0	7	7
Lannevesi	1	8	2	11
Lokakylä	0	3	9	12
	1	11	18	30

	Koko iän asuneet			Total
	Koko ikä	Muu		
Kalmari	5	2	7	
Lannevesi	2	9	11	
Lokakylä	6	6	12	
	13	17	30	

	Vaikuttaminen viihtyvyyteen			Total
	Kyllä	En	En osaa sanoa	
Kalmari	3	1	3	7
Lannevesi	5	5	1	11
Lokakylä	8	2	2	12
	16	8	6	30

	Tarpeiden huomiointi: kunta			Total
	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	
Kalmari	0	4	3	7
Lannevesi	4	2	5	11
Lokakylä	1	10	1	12
	5	16	9	30

	Tarpeiden huomiointi: kyläyhteisö			Total
	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	
Kalmari	6	1	0	7
Lannevesi	5	4	2	11
Lokakylä	5	3	4	12
	16	8	6	30

	Osalistuminen tapahtumiin: kylä		Total
	Usein	Harvoin	
Kalmari	5	2	7
Lannevesi	5	6	11
Lokakylä	6	6	12
	16	14	30

	Usein	Harvoin	En koskaan	Total
	Kalmari	1	4	
Lannevesi	2	6	3	11
Lokakylä	0	8	4	12
	3	18	9	30

	Yhteistyön lisääminen			Total
	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	
Kalmari	5	1	1	7
Lannevesi	6	2	3	11
Lokakylä	11	1	0	12
	22	4	4	30

	Liikunnan harrastamisen useus			Total
	Päivittäin	Viikoittain	Vähemmän kuin kerran viikossa	
Kalmari	6	1	0	7
Lannevesi	5	6	0	11
Lokakylä	10	1	1	12
	21	8	1	30

	Kodin ulkopuolella liikkumistapa				
	Kävellen	Pyörällä/potkurilla	Omalla autolla/mopolla	Sukulaisten/tuttavien kyydissä	Julkisilla kuluneuvoilla
Kalmari	1	0	5	0	1
Lannevesi	1	1	9	0	0
Lokakylä	1	0	9	2	0
	3	1	23	2	1

	Sosiaaliset verkostot: lapsia/lastenlapsia		Total
	Kyllä	Ei	
Kalmari	7	0	7
Lannevesi	8	3	11
Lokakylä	12	0	12
	27	3	30

	Sosiaaliset verkostot: naapuria n. 500m etäisyydellä		Total
	Kyllä	Ei	
Kalmari	7	0	7
Lannevesi	11	0	11
Lokakylä	10	2	12
	28	2	30

	Yksinäisyyden kokeminen		Total
	En juuri koskaan	Harvoin	
Kalmari	5	2	7
Lannevesi	6	5	11
Lokakylä	10	2	12
	21	9	30

	Avun saaminen: naapureilta		Total
	Kyllä	Ei	
Kalmari	4	3	7
Lannevesi	5	6	11
Lokakylä	8	4	12
	17	13	30

	Avun antaminen: naapureille		Total
	Kyllä	Ei	
Kalmari	6	1	7
Lannevesi	4	7	11
Lokakylä	10	2	12
	20	10	30

	Osallistuminen toimintoihin: talo - tai kylätoiminnan kehittäminen		
	Kyllä	Ei	Total
Kalmari	2	5	7
Lannevesi	3	8	11
Lokakylä	4	8	12
	9	21	30

	Osallistuminen toimintoihin: kannanotot esim. lehtien palstat, kuntalaisaloitteet		
	Kyllä	Ei	Total
Kalmari	0	7	7
Lannevesi	0	11	11
Lokakylä	2	10	12
	2	28	30

	Osallistuminen toimintoihin: Ikääntyvien yliopisto		
	Kyllä	Ei	Total
Kalmari	0	7	7
Lannevesi	1	10	11
Lokakylä	0	12	12
	1	29	30

	Osallistuminen toimintoihin: työväenopisto/kansalaisopisto		
	Kyllä	Ei	Total
Kalmari	3	4	7
Lannevesi	5	6	11
Lokakylä	3	9	12
	11	19	30

	Kunnallisten palveluiden käyttö		Total
	Kyllä	En	
Kalmari	4	3	7
Lannevesi	9	2	11
Lokakylä	9	3	12
	22	8	30

	Ryhmään kulkeminen				Total
	Kävellen	Polkupyörällä	Omalla autolla	Muuten	
Kalmari	1	0	6	0	7
Lannevesi	2	1	8	0	11
Lokakylä	2	0	9	1	12
	5	1	23	1	30

	Asiointi etäisyydet: lääkäri/terveyskeskus		Total
	3-20 km	21 km tai enemmän	
Kalmari	6	1	7
Lannevesi	8	3	11
Lokakylä	2	10	12
	16	14	30

	Toiminnassa ensimmäiseksi tärkeintä				
	Vanhojen tuttavien ja ystävien tapaaminen	Uusien tuttavuuksien luominen	Yhdessä oleminen	Kotoa pois lähteminen	Virkistäytyminen
Kalmari	4	0	0	0	2
Lannevesi	2	3	4	0	2
Lokakylä	6	0	5	1	0
	12	3	9	1	4

	Halukkuus ryhmän ohjaamiseen			Total
	Kyllä	En	En osaa sanoa	
Kalmari	1	6	0	7
Lannevesi	0	11	0	11
Lokakylä	3	5	4	12
	4	22	4	30

	Kodissa viihtyminen			Total
	Hyvin	Melko hyvin	Kohtalaisesti	
64 tai alle	7	1	0	8
65-74	10	4	1	15
75-84	7	0	0	7
	24	5	1	30

	Kotona selviytyminen			Total
	Hyvin	Melko hyvin	Kohtalaisesti	
64 tai alle	7	1	0	8
65-74	9	5	1	15
75-84	3	3	1	7
	19	9	2	30

	Asuinalueella viihtyminen			Total
	Hyvin	Melko hyvin	Kohtalaisesti	
64 tai alle	5	2	1	8
65-74	9	4	2	15
75-84	5	2	0	7
	19	8	3	30

	Vaikuttaminen viihtyvyyteen			Total
	Kyllä	En	En osaa sanoa	
64 tai alle	7	1	0	8
65-74	6	5	4	15
75-84	3	2	2	7
	16	8	6	30

	Tarpeiden huomiointi: kunta			Total
	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	
64 tai alle	0	5	3	8
65-74	4	9	2	15
75-84	1	2	4	7
	5	16	9	30

	Tarpeiden huomiointi: kyläyhteisö			Total
	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	
64 tai alle	2	3	3	8
65-74	11	3	1	15
75-84	3	2	2	7
	16	8	6	30

	Osallistuminen tapahtumiin: kylä		Total
	Usein	Harvoin	
64 tai alle	5	3	8
65-74	7	8	15
75-84	4	3	7
	16	14	30

	Terveystilan kokeminen				
	Erittäin hyvä	Hyvä	Tyydyttävä	Huono	Erittäin huono
64 tai alle	2	2	3	1	0
65-74	1	3	10	1	0
75-84	0	4	2	0	1
	3	9	15	2	1

	Pysyvät sairaudet		Total
	Ei	Kyllä	
64 tai alle	5	3	8
65-74	4	11	15
75-84	2	5	7
	11	19	30

	Arvio liikuntakyvystä				Total
	Erittäin hyvä	Melko hyvä	Tyydyttävä	Melko huono	
64 tai alle	2	4	2	0	8
65-74	2	7	6	0	15
75-84	0	3	3	1	7
	4	14	11	1	30

	Liikunnan harrastamisen useus			Total
	Päivittäin	Viikoittain	Vähemmän kuin kerran viikossa	
64 tai alle	5	2	1	8
65-74	11	4	0	15
75-84	5	2	0	7
	21	8	1	30

	Yksinäisyyden kokeminen		Total
	En juuri koskaan	Harvoin	
64 tai alle	7	1	8
65-74	10	5	15
75-84	4	3	7
	21	9	30

	Osallistuminen toimintoihin: talo - tai kylätoiminnan kehittäminen		
	Kyllä	Ei	Total
64 tai alle	2	6	8
65-74	6	9	15
75-84	1	6	7
	9	21	30

	Osallistuminen toimintoihin: eläkeläisjärjestö		
	Kyllä	Ei	Total
64 tai alle	2	6	8
65-74	6	9	15
75-84	5	2	7
	13	17	30

	Osallistuminen toimintoihin: järjestö/yhdistystoiminta		
	Kyllä	Ei	Total
64 tai alle	0	8	8
65-74	4	11	15
75-84	4	3	7
	8	22	30

	Osallistuminen toimintoihin: työväenopisto/kansalaisopisto		
	Kyllä	Ei	Total
64 tai alle	4	4	8
65-74	4	11	15
75-84	3	4	7
	11	19	30

	Osallistumistiheys vapaa-ajan toimintaan			Total
	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	
64 tai alle	7	0	1	8
65-74	13	1	1	15
75-84	6	1	0	7
	26	2	2	30

	Kunnallisten palveluiden käyttö		Total
	Kyllä	En	
64 tai alle	7	1	8
65-74	11	4	15
75-84	4	3	7
	22	8	30

	Tiedon tarve		Total
	Kyllä	En	
64 tai alle	4	4	8
65-74	4	11	15
75-84	3	4	7
	11	19	30

	Toiminnassa ensimmäiseksi tärkeintä				
	Vanhojen tuttavien ja ystävien tapaaminen	Uusien tuttavuuksien luominen	Yhdessä oleminen	Kotoa pois lähteminen	Virkistäytyminen
64 tai alle	2	2	2	0	1
65-74	5	1	7	1	1
75-84	5	0	0	0	2
	12	3	9	1	4

	Halukkuus ryhmän ohjaamiseen			Total
	Kyllä	En	En osaa sanoa	
64 tai alle	3	4	1	8
65-74	1	11	3	15
75-84	0	7	0	7
	4	22	4	30

	Terveystilan kokeminen				
	Erittäin hyvä	Hyvä	Tyydyttävä		Erittäin huono
En juuri koskaan	3	7	8	2	1
Harvoin	0	2	7	0	0
	3	9	15	2	1

	Liikunnan harrastamisen useus			Total
	Päivittäin	Viikoittain	Vähemmän kuin kerran viikossa	
En juuri koskaan	16	4	1	21
Harvoin	5	4	0	9
	21	8	1	30

	Sosiaaliset verkostot: lapsia/lastenlapsia		Total
	Kyllä	Ei	
En juuri koskaan	19	2	21
Harvoin	8	1	9
	27	3	30

	Kanssakäyminen: lapset ja nuoret				Total
	Paljon	Jonkin verran	Vähän	En lainkaan	
En juuri koskaan	8	10	2	1	21
Harvoin	3	5	1	0	9
	11	15	3	1	30

	Kanssakäyminen: itseä nuoremmat			Total
	Paljon	Jonkin verran	Vähän	
En juuri koskaan	8	12	1	21
Harvoin	1	8	0	9
	9	20	1	30

	Kanssakäyminen: oma sukupolvi			Total
	Paljon	Jonkin verran	Vähän	
En juuri koskaan	8	11	2	21
Harvoin	1	7	1	9
	9	18	3	30

	Kanssakäyminen: itseä vanhemmat				Total
	Paljon	Jonkin verran	Vähän	En lainkaan	
En juuri koskaan	5	10	5	0	20
Harvoin	0	6	1	2	9
	5	16	6	2	29

	Osallistumistiheys vapaa-ajan toimintaan			Total
	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	
En juuri koskaan	17	2	2	21
Harvoin	9	0	0	9
	26	2	2	30

	Ryhmään osallistuminen				Total
	1-3	4-6	7-9	10-12	
Nainen	1	3	5	8	17
Mies	1	6	3	2	12
	2	9	8	10	29

	Ikäluokka			Total
	64 tai alle	65-74	75-84	
Nainen	7	7	4	18
Mies	1	8	3	12
	8	15	7	30

	Siviilisäätö			Total
	Avio - tai avoliitossa	Eronnut	Leski	
Nainen	13	2	3	18
Mies	11	0	1	12
	24	2	4	30

	Kotona selviytyminen			Total
	Hyvin	Melko hyvin	Kohtalaisesti	
Nainen	11	6	1	18
Mies	8	3	1	12
	19	9	2	30

	Kylällä asumisaika			Total
	alle 5 vuotta	5-39 vuotta	40 vuotta ja yli	
Nainen	1	8	9	18
Mies	0	3	9	12
	1	11	18	30

	Koko iän asuneet		Total
	Koko ikä	Muu	
Nainen	5	13	18
Mies	8	4	12
	13	17	30

	Asuinalueella viihtyminen			Total
	Hyvin	Melko hyvin	Kohtalaisesti	
Nainen	10	5	3	18
Mies	9	3	0	12
	19	8	3	30

	Vaikuttaminen viihtyvyyteen			Total
	Kyllä	En	En osaa sanoa	
Nainen	10	5	3	18
Mies	6	3	3	12
	16	8	6	30

	Tarpeiden huomiointi: kunta			Total
	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	
Nainen	2	8	8	18
Mies	3	8	1	12
	5	16	9	30

	Tarpeiden huomiointi: kyläyhteisö			Total
	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	
Nainen	9	5	4	18
Mies	7	3	2	12
	16	8	6	30

	Osallistuminen tapahtumiin: kylä		Total
	Usein	Harvoin	
Nainen	10	8	18
Mies	6	6	12
	16	14	30

	Yhteistyön lisääminen			Total
	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	
Nainen	12	3	3	18
Mies	10	1	1	12
	22	4	4	30

	Terveystilan kokeminen				
	Erittäin hyvä	Hyvä	Tyydyttävä	Huono	Erittäin huono
Nainen	2	4	10	1	1
Mies	1	5	5	1	0
	3	9	15	2	1

	Pysyvät sairaudet		Total
	Ei	Kyllä	
Nainen	6	12	18
Mies	5	7	12
	11	19	30

	Arvio liikuntakyvystä				Total
	Erittäin hyvä	Melko hyvä	Tyydyttävä	Melko huono	
Nainen	2	8	7	1	18
Mies	2	6	4	0	12
	4	14	11	1	30

	Liikunnan harrastamisen useus			Total
	Päivittäin	Viikoittain	Vähemmän kuin kerran viikossa	
Nainen	11	6	1	18
Mies	10	2	0	12
	21	8	1	30

	Kodin ulkopuolella liikkumistapa				
	Kävellen	Pyörällä/potkurilla	Omalla autolla/mopolla	Sukulaisten/tuttavien kyydissä	Julkisilla kulkuneuvoilla
Nainen	2	1	13	1	1
Mies	1	0	10	1	0
	3	1	23	2	1

	Yksinäisyyden kokeminen		Total
	En juuri koskaan	Harvoin	
Nainen	12	6	18
Mies	9	3	12
	21	9	30

	Avun antaminen: lapsille		Total
	Kyllä	Ei	
Nainen	15	3	18
Mies	10	2	12
	25	5	30

	Avun antaminen: naapureille		Total
	Kyllä	Ei	
Nainen	10	8	18
Mies	10	2	12
	20	10	30

	Kanssakäyminen: lapset ja nuoret				Total
	Paljon	Jonkin verran	Vähän	En lainkaan	
Nainen	7	9	1	1	18
Mies	4	6	2	0	12
	11	15	3	1	30

	Kanssakäyminen: oma sukupolvi			Total
	Paljon	Jonkin verran	Vähän	
Nainen	6	10	2	18
Mies	3	8	1	12
	9	18	3	30

	Osallistuminen toimintoihin: talo - tai kylätoiminnan kehittäminen		Total
	Kyllä	Ei	
Nainen	3	15	18
Mies	6	6	12
	9	21	30

	Osallistuminen toimintoihin: kannanotot esim. lehtien palstat, kuntalaisaloitteet		
	Kyllä	Ei	Total
Nainen	1	17	18
Mies	1	11	12
	2	28	30

	Osallistuminen toimintoihin: eläkeläisjärjestö		Total
	Kyllä	Ei	
Nainen	8	10	18
Mies	5	7	12
	13	17	30

	Osallistumistiheys vapaa-ajan toimintaan			Total
	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	
Nainen	15	2	1	18
Mies	11	0	1	12
	26	2	2	30

	Kunnallisten palveluiden käyttö		Total
	Kyllä	En	
Nainen	12	6	18
Mies	10	2	12
	22	8	30

	Ryhmään kulkeminen				Total
	Kävellen	Polkupyörällä	Omalla autolla	Muuten	
Nainen	3	1	13	1	18
Mies	2	0	10	0	12
	5	1	23	1	30

	Toiminnassa ensimmäiseksi tärkeintä				
	Vanhojen tuttavien ja ystävien tapaaminen	Uusien tutta- vuuksien luomi- nen	Yhdessä ole- minen	Kotoa pois lähtemi- nen	Virkistäytyminen
Nainen	6	3	6	1	1
Mies	6	0	3	0	3
	12	3	9	1	4

	Virtapiiriin kohdistuvat toi- veet: liikuntaa/jumppaa		Total
	Kyllä	Ei	
Nainen	16	2	18
Mies	11	1	12
	27	3	30

	Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: vapaata keskustelua		Total
	Kyllä	Ei	
Nainen	12	6	18
Mies	11	1	12
	23	7	30

	Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: laulamista/musiikkia		Total
	Kyllä	Ei	
Nainen	13	5	18
Mies	8	4	12
	21	9	30

	Virtapiiriin kohdistuvat toiveet: askartelu		Total
	Kyllä	Ei	
Nainen	13	5	18
Mies	2	10	12
	15	15	30

	Halukkuus ryhmän ohjaamiseen			Total
	Kyllä	En	En osaa sanoa	
Nainen	3	12	3	18
Mies	1	10	1	12
	4	22	4	30