

# HYVÄ ELINYMPÄRISTÖ VANHUUDESSA

Kulttuuriset palvelut sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukena

Antikainen Merja &

Ruostila Elina

Opinnäytetyö, syksy 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Itä, Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Antikainen, Merja ja Ruostila, Elina

Hyvä elinympäristö vanhuudessa – kulttuuriset palvelut sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukena. 51s, 3 liitettä. Kieli Suomi. Pieksämäki. Syksy 2010.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimus on tehty yhteistyössä työelämäedustajan ASOasunnot Kuopion Seniorit Oy:n, asumisoikeustalo Kuopion kanssa. Tavoitteena oli tutkia, kuinka kulttuuriset palvelut tukevat ikääntyneiden sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Palveluilla tarkoitamme esimerkiksi kulttuuri-, seurakunta- ja liikuntapalveluita sekä muita harrastemahdollisuuksia.

Taustateoria muodostuu elämäntapa- ja positiivisen psykologian teorioista. Lisäksi teoriaosuudessa käsitellään ikääntymistä, vanhuutta, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Käsiteltävinä teemoina ovat myös sosiaalista pääomaa, kulttuurisia palveluita ja aikaisempia tutkimuksia. Haastattelut toteutimme kahdessa osassa käyttäen teemahaastattelu- ja ryhmähaastattelumenetelmiä. Tutkimukseen osallistui 13 henkilöä, joista naisia kahdeksan ja miehiä viisi. Haastatteluaineiston analysoimme aineistolähtöisellä analyysillä eli sisällönanalyysillä. Käytimme myös havainnointia tulkintamenetelmänä.

Keskeisimmät tutkimustuloksemme liittyivät vapaa-ajanpalveluihin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutkimuksemme mukaan kaikenlaisella harrastustoiminnalla oli sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä tukeva vaikutus. Erityisesti viriketoiminnan merkitys korostui haastattelumateriaalissa. Sosiaaliset suhteet ja terveys olivat merkittäviä kokonaisvaltaista hyvinvointia ylläpitäviä tekijöitä.

Opinnäytetyömme perusteella kulttuuriset palvelut ovat henkilöitä yhdistäviä ja sosiaalisia palveluita. Niiden olemassaolon merkitys on haastateltaville suuri, koska ilman niitä haastateltavat kokevat helposti syrjäytyvänsä yhteisöstä. Mielestämme haastateltuun osallistuneet henkilöt ovat erittäin aktiivisia ja kiinnostuneita omasta sekä muiden hyvinvoinnista. Heidän mielestään liikkuminen ja yhteinen toiminta tuovat taloon osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Samanaikaisesti sekä sosiaalinen että psyykinen toimintakyky vahvistuivat.

Avainsanat: kvalitatiivinen tutkimus, ikääntyneet, kulttuuripalvelut, harrastukset, sosiaalinen pääoma, toimintakyky, hyvinvointi

## ABSTRACT

Antikainen, Merja and Ruostila, Elina

Good Environment in Aging – Cultural Services for Supporting Social And Psychic Abilities to Function. 51p, 3 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Autumn 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

This thesis was a qualitative study. It was made in cooperation with ASOasunnot Kuopion Seniorit Oy, asumisoikeustalo Kuopio. The purpose of this study was to examine how cultural services support the social and psychological functioning of older people.

The theoretical background consisted of the theories of lifespan and positive psychology. In addition, the theoretical part discussed aging, social and mental capacity, social capital, cultural services and previous studies. The interviews were organized in two parts, using theme and group interviews. 13 people participated, including eight women and five men. The interview material was analyzed by the method of contents analysis. We also used a method of observation.

The main results included leisure time services and comprehensive welfare. In this study services refer to cultural, congregational and sports services, as well as other possible hobbies. The results showed that all kinds of leisure time interests supported social and psychological performance. Especially the importance of stimulating activities became more obvious. Comprehensive wellbeing highlighted social relationships and health.

The conclusions of this study were that cultural services had a connecting influence on people who we interviewed for our study. At the same time they had social influence on people. These services were highly meaningful for these people because without them they were feeling marginalized from the community. During the interviews we noticed that these people were active and interested in the wellbeing of themselves and of others. They thought that common activities give participation and sense of community for the Asumisoikeustalo Kuopio. In this way their social and psychological functioning were supported at the same time.

Keywords: study, qualitative study, elderly, cultural services, hobbies, social capital, social ability to function, psychical functioning, welfare

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 KULTTUURINEN TOIMINTA VANHUUDESSA .....	8
2.1 Tutkimuksen viitekehys.....	8
2.2 Elämänkaariteoria .....	9
2.2.1 Biologinen ja yhteiskunnallinen näkökulma.....	10
2.2.2 Psykososiaalinen ja individuaation näkökulma .....	10
2.3 Positiivinen psykologia ja hyvä elämä .....	12
3 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY .....	15
3.1 Vanhuus ikävaiheena .....	15
3.2 Sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky .....	16
3.3 Sosiaalinen pääoma .....	17
3.4 Arjen kulttuurisuus .....	19
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ .....	21
5 TUTKIMUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....	22
5.1 ASOasunnot Kuopion Seniorit Oy .....	22
5.2 Puijonlaakso.....	23
6 IKÄÄNTYNEIDEN KULTTUURISIA PALVELUITA TUTKIMASSA.....	25
6.1 Haastatteluprosessin käynnistyminen.....	25
6.2 Ikääntyneet kohderyhmänä.....	25
6.3 Ryhmähaastattelu.....	26
6.4 Teemahaastattelumenetelmä.....	28
6.5 Aineistolähtöinen analyysi eli sisällönanalyysi.....	29
7 KULTTUURISTEN PALVELUIDEN TUEN MUOTOJA .....	31
7.1 Tutkimustulokset .....	31
7.2 Seurakunta- ja liikuntapalvelut.....	32
7.3 Kulttuuripalvelut.....	34
7.4 Taiteen ja kulttuurin merkitys hyvinvointiin .....	35
8 KULTTUURISTEN PALVELUIDEN OLEMASSAOLON MERKITYKSIÄ.....	38
8.1 Pohdinta ja johtopäätökset.....	38
8.2 Prosessin arviointia.....	41
8.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja yleistettävyys .....	42

LÄHTEET.....	45
LIITTEET .....	48
Liite 1: Haastatteluprosessi.....	48
Liite 2: Keskeisimmät tutkimustulokset .....	49
Liite 3: Haastattelukysymykset .....	50

## 1 JOHDANTO

Tämä tutkimus sai alkunsa kiinnostuksestamme vanhuutta sekä vanhustyötä kohtaan. Tutkimuksemme kohderyhmä kiinnosti meitä ajankohtaisuudellaan myös siksi, koska ikääntyneiden määrä tulee tulevaisuudessa kasvamaan suurten ikäluokkien vanhetessa. Tilastokeskuksen mukaan ikääntyminen on voimakkainta seuraavien 20 vuoden aikana. Muun muassa vuonna 2000 yli 65-vuotiaiden osuus koko väestöstä oli 15,0 prosenttia. Vuonna 2030 sen ennustetaan kasvavan 26,3 prosenttiin. (Tyynelä 2008, 4.)

Taustalla meillä kummallakin on vanhuus-opintokokonaisuus, jonka aikana opinnäytetyömme aihe sai ensikipinänsä. Mielenkiinnon kohteenamme on alusta lähtien ollut hyvä elinympäristö vanhuudessa. Olemme tarkentaneet aihetta rajaamalla sitä kulttuurisiin palveluihin ja niiden saatavuuteen. Työn tarkoituksena on myös johdatella lukijaa miettimään niitä osa-alueita, millä kaikilla asioilla voidaan vaikuttaa ikääntyvien hyvinvointiin.

Tämä tutkimus on laadullinen kuvaus ikääntyvien henkilöiden hyvästä elinympäristöstä vanhuudessa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitä kulttuurisia palveluja haastateltavat toivovat asuinlähiössään olevan sekä minkälainen merkitys tai vaikutus näillä palveluilla on ja kuinka ne tukisivat parhaiten psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Työmme kohderyhmänä ovat + 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat eläkkeellä olevat henkilöt.

Mielestämme täysin vastaavanlaista tutkimusta ei ole aikaisemmin tehty. Tästä syystä uskomme sen tuovan meille haasteita sekä tutkimuksellemme ainutlaatuisuutta. Aikaisemmin aihetta on tutkittu kuitenkin hieman eri näkökulmista, kuten asumispalveluista sekä niiden laadusta. Aiempia tutkimuksia ovat tehneet muun muassa Leena Olsbo-Rusanen ja Rauni Väänänen-Sainio vuonna 2003. Heidän selvityksensä käsitteli aiheeltaan ikääntyneiden asumista ja palveluiden parantamista sekä selvitystä ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Opinnäytetyönsä ovat tehneet myös Laura Jaakkola ja Leni Pennanen vuonna 2007 aiheesta Muistelusta merkityksiä: Kulttuurisen toimintaympäristön kehittäminen vanhustenkeskuksissa. He korostavat

opinnäytetyössään sitä, että kulttuurisen ympäristön tulee olla muunneltavissa riippuen sen hetkisestä ikääntyneiden sukupolvesta.

Ikääntyneillä tarkoitamme työssämme henkilöitä, jotka ovat eläkkeelle jääneitä + 65-vuotiaita henkilöitä, mutta jotka ovat alle 80-vuotiaita. Ikääntyneiden henkilöiden elämänlaatuun vaikuttavat muun muassa erilaiset sairaudet sekä niistä johtuva fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen. Myös ikääntyneen kokemukset omasta toimintakyvystään ovat tärkeitä toimintakyvyn säilymisen kannalta. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 35.)

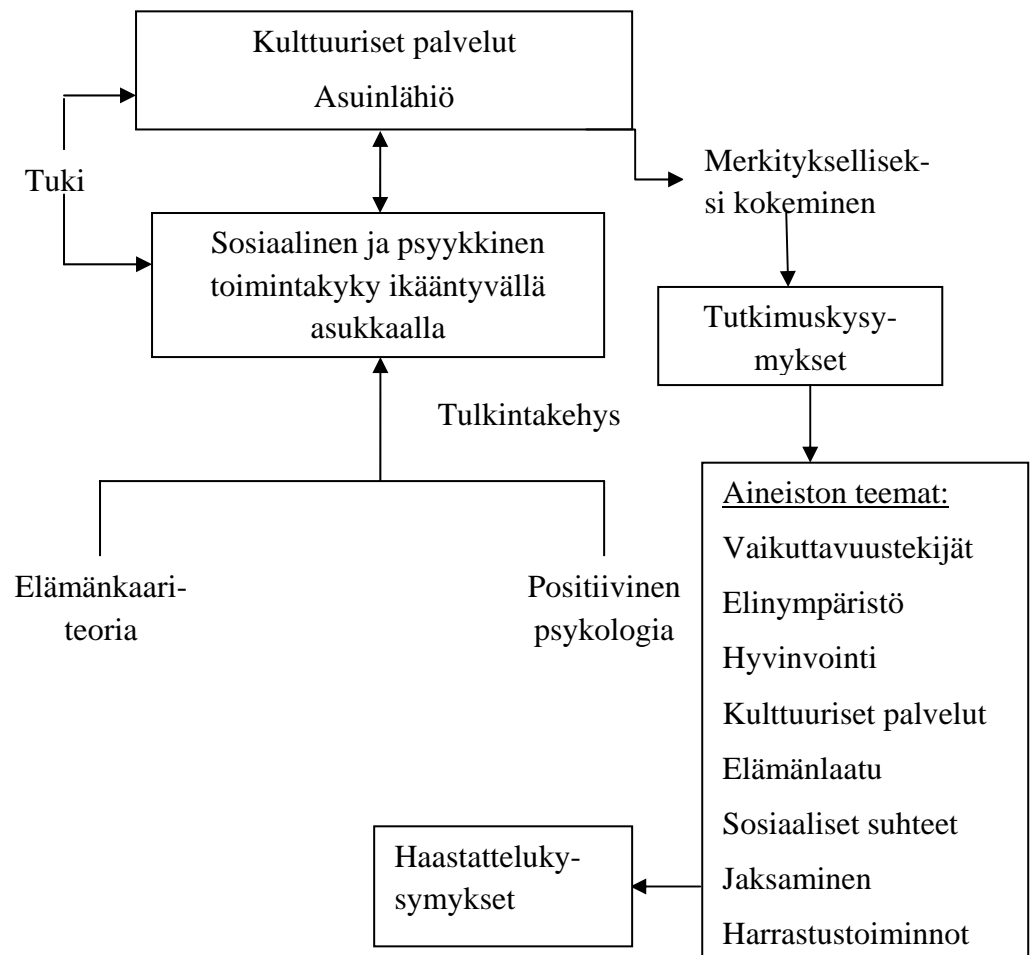
Vanhuudella tarkoitamme työssämme sitä elämänkaaren jaksoa, joka alkaa heti aikuisuuden ja keski-ian jälkeen ja on elämänkaaren viimeinen vaihe. Vanhuus on kehitysvaiheena henkistä joustavuutta vaativa, jolle tavanomaista ovat muutokset muun muassa ruumiillisessa ja henkisessä terveydessä. Tästä johtuen henkilön minäkuva joutuu usein joustamaan sekä kohtaamaan voimavaroihin ja sosiaaliseen ympäristöön liittyviä haasteita. (Uotinen, Suutama & Raitanen 2004, 119.)

Kulttuurisilla palveluilla tarkoitamme kirjasto- ja teatteripalveluita sekä muuta taide-toimintaa, kuten musiikki- ja taidenäyttelytoimintaa. Lisäksi kulttuurisilla palveluilla tarkoitamme harrastuksia tai aktiviteetteja, joihin ikääntynyt henkilö osallistuu aktiivisesti. Näitä harrastuksia tai muita aktiviteetteja tarjoaa jokin järjestelmällinen organisaatio, joka voi kuulua julkiseen, yksityiseen tai kolmanteen sektoriin. Tällaisia tahoja ovat esimerkiksi seurakunta, järjestöt ja jokin ikääntyneille henkilöille kohdistettu hanke. Päivittäisillä palveluilla tarkoitamme niitä palveluita, joita ikääntynyt henkilö käyttää päivittäin, kuten kauppaa- ja pankkipalveluita.

## 2 KULTTUURINEN TOIMINTA VANHUUDESSA

### 2.1 Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuksemme viitekehys pohjautuu kahdelle tutkimuskysymykselle, joiden perusteella muodostimme tutkimuksemme rakenteen sekä toteutuksen (Kuvio 1). Tavoitteenamme on saavuttaa tietoa ikääntyvän henkilön sosiaalisesta ja psyykkisestä toimintakyvystä. Lisäksi tavoitteena on saavuttaa tietoa siitä, millaisia kulttuurisia palveluita tulisi olla asuinlähiössä ja miten ne tukisivat ikääntyvää toimintakyvyn kannalta.



KUVIO 1. Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuskysymyksiä ovat: Mitä kulttuurisia palveluja tulisi olla asuinlähiössänne? Miten kulttuuriset palvelut tukisivat parhaiten sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyänne?



Tavoitteena on tuoda esille, millaista tukea kulttuuriset palvelut toisivat ikääntyneille sekä kuinka merkityksellisiksi he kokevat kyseiset palvelut. Kulttuuristen palveluiden merkityksellisyyttä tutkimme kahdeksan eri teeman pohjalta. Teemoja ovat vaikuttavuustekijät, elinympäristö, hyvinvointi, kulttuuriset palvelut, elämänlaatu, sosiaaliset suhteet, jaksaminen ja harrastustoiminnot. Muodostimme teemat kahden tutkimuskysymyksemme perusteella. Haastattelukysymyksemme muodostimme näiden kahdeksan eri teeman pohjalta.

Tulkintakehyksenä käytimme työssämme Tony Dunderfeltin elämänkaariteoriaa sekä Nicolas Jacquemotin positiivisen psykologian teoriaa. Näiden elämänvaihe- ja -tapateorioiden avulla pyrimme saamaan tukea keskeisimmille tutkimustuloksillemme sekä siten lisätä työmme luotettavuutta. Nämä teoriat sisältävät paljon sellaisia asioita, mitkä koemme liittyvän läheisesti työmme aiheeseen. Olemme sitä mieltä esimerkiksi, että ikääntyneen henkilön tekemiin kulttuurisia palveluita koskeviin valintoihin voi vaikuttaa hänen aikaisempi elämä, tavat ja tottumukset. Positiivisen psykologian teorian avulla haluamme saada vastauksia myös siihen, mikä tekee ikäihmisen elämästä hyvän.

## 2.2 Elämänkaariteoria

Elämän tarkoituksellisuuden tunne on kokemusta siitä, miksi ja missä määrin elämää pidetään mielekkäänä sekä elämisen arvoisena. Ihmiselämässä kuuluu pohtia elämän tarkoituksellisuutta, vaikka se voi elämisen eri vaiheissa olla eri tavoin koskettavaa. Elämän tarkoituksellisuudessa viitataan olemassaolon konkreettiseen peruskysymykseen koskettaen jokaista ihmistä. Elämän tarkoituksellisuuden etsimistä voidaan pitää elämää ylläpitävänä motiivina. Tarkoituksellisen elämän kokemisen seurauksena on elämänhalun kasvaminen. Sitä kautta seuraa hyvinvointi, johon kuuluviksi koetaan muun muassa minän eheys, tyytyväisyyden tunne elämään sekä kuolemaan suhtautuminen kypsällä tavalla. (Read 2008, 231.)

Tarkoitukseton elämän kokeminen voi vaikuttaa elämänhalun vähentymiseen, minkä seurauksena voi olla väsymisen ja kyllästymisen tuntemuksia. Oleellinen seikka elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa on ihmisen oma suhtautumistapa asioihin, jolloin tar-

koitus luodaan omien valintojen kautta. Elämän tarkoituksellisuuden löytäminen on koko elämän ajan kestävä, jokaisen yksilöllinen tehtävä. (Read 2008, 231–232.)

### 2.2.1 Biologinen ja yhteiskunnallinen näkökulma

Eri-ikäisiä ihmisiä ja suuria ryhmiä tutkimalla saadaan paljon tietoa biologisista, fysiologisista ja fyysisistä elämäntapoihin vaikuttavista seikoista. Viime vuosikymmenten aikana huipputeknologian välineiden avulla on mahdollistunut elimistön pienimpien mikrotason toimintojen havainnoiminen. Selkeästi biologisten toimintojen tutkimisesta aiheutuva kuva on itsessään perinteinen kaari. Kasvun ja ihmiselämän kehitystä jatkuu aina kolmanteenkymmenenteen ikävuoteen asti, jonka jälkeen alkaa hankittujen voimavarojen kuluttaminen. Perinteistä kaarta voivat lyhentää ulkoiset, haitalliset tekijät sekä alamäkeä tasoittavat suotuisat elintavat ja -olot. Kuolema eli exitus on perinteisen kaaren päätepiste, jolloin päädytään biologiseen kiertokulkuun takaisin. (Dunderfelt 2006, 232.)

Paljon kiistelty aihe on se, kumpi ohjaa kehitystä enemmän, ympäristö vai perimä. Ympäristön vaikutuksen kannattajat ottavat esille yhteiskunnan, aikakauden ja kulttuurin suuret vaikutukset ihmiselämässä. Sen sijaan biologisten ja loppujen lopuksi geneettisten toimintojen muokkautuminen ja valikoituminen tapahtuu sen ympäristön mukaisesti, johon ihminen syntyy. Elämäntutkimuksen yhteiskunnallinen näkökulma painottaa esimerkiksi aiheita, miten naisen elämäntapaan vaikuttaa naisten aseman paraneminen ja miten erilaiset kulttuuri- ja yhteiskunnalliset vaiheet muovaavat kunakin aikana syntyvien ihmisten elämää. Yhteiskunnallisia ja kulttuurisia tekijöitä kehittämällä voidaan saada paljon aikaiseksi. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi eri ikävaiheita kartoittavan tutkimustyön kehittäminen, terveydenhuoltoon panostaminen ja koulutuksen parantaminen. (Dunderfelt 2006, 232–234.)

### 2.2.2 Psykososiaalinen ja individuaation näkökulma

Keskeisimpänä ajatuksena on ihmisen kehittyminen vuorovaikutuksessa sisäisten ja ulkoisten tekijöiden kanssa. Erityisesti tutkimusalue painottuu psyykkisiin tekijöihin (ajatukset, tahto ja tunteet) kehityksen eri ikävaiheissa. Ikävaiheiden pääpaino on jo

ennen aikuisuutta, koska persoonallisuuden muokkautuminen tapahtuu yleensä lapsuudessa. Psykoanalyysia erilaisine muunnoksineen pidetään tutkimusperinteistä tärkeimpänä. Psykososiaalisen elämäntutkimuksen tunnetuin nimi on Erik H. Erikson, joka on kirjoittanut teorian ihmisen identiteetin kahdeksanvaiheisesta kehityksestä. Lisäksi Erikson yhdisti kehitysteoriaansa yhteiskunnallisia piirteitä. Hänen mielestään kehitystä ohjailevat niin yksilön sisäisyydessä kuin yhteiskunnan piirteissä vaikuttavat tapahtumat. Tällöin kysymyksessä on psykososiaalinen peruslähtökohta ulkoisen ja sisäisen vuorovaikutuksesta. Kehitys ei ole aina edistymistä, vaan ulkoisten ja sisäisten paineiden takia ihminen kohtaa myös eriasteisia kriisejä. Elämän monivaiheisuuksien kautta uusien voimavarojen syntyminen on mahdollista vaikeuksista huolimatta. Psykososiaalinen näkökulma on antanut arvokasta tietoa myös maalaisjärjellä perustellen, sillä ympäristö vaikuttaa ihmiseen ja ihminen ympäristöönsä. (Dunderfelt 2006, 234–236.)

Individuaatio tarkoittaa ihmisen identiteetin tai ydinolemuksen niin sanottua esiintulemista tai muotoutumista eri vaiheissa koko elämänsä aikana. Kehityskulku on jaettavissa neljään, yksinkertaistettuun vaiheeseen.

*Kehityksen perusvaihe:* Oman minuuden kokeminen tapahtuu jo varhaisessa vaiheessa, mutta lapsi ei silloin vielä tuo sitä esille itsenäisesti tai tietoisesti. Osaksi persoonallisuuden eli niin sanottuun opittuun minään vaikuttavat psykologisten toimintatapojen ja piirteiden omaksuminen toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa ollessa. Yksilöllisyys voimistuu ja tulee esille itsenäisenä subjektina vaiheittain lapsuuden ja nuoruuden aikana. (Dunderfelt 2006, 57.)

*Jäsentymisen vaihe:* Individuaation näkökulmasta tarkasteltuna yksilön on kohdattava opittu minänsä ennen kuin hän löytää paikkansa elämässään itsenäisenä sekä vastuullisena ihmisenä. Tämä vaihe jatkuu elämän ajan alkaen nuoruudesta. Kyseinen psykodynaaminen prosessi voi useimmiten tapahtua vasta aikuisiässä. Tämä näkökulma auttaa ymmärtämään niitä aikuisuuden sisäisiä kamppailuja, jotka eivät ole suorassa yhteydessä terveyden, työn tai ulkoisten ihmissuhteiden häiriöihin. Tie omaa itseä kohti vie lisäksi sen kautta, että ihminen kokee erilaisia yleisinhimillisiä, ihmisenä kehittymiseen liittyviä haasteita. Näitä ovat niin kutsutut arkkityypiset kokemukset kuten miehenä ja naisena eläminen, elämän tarkoituksen sekä sen mielekkyyden etsiminen ja ihmissuhteiden käsittely. Myös elämiseen ja kuolemiseen liittyvät peruskysymykset ovat perus-

asioiden kohtaamista, jotka vaikuttavat itseksi tulemisen kehittämisessä. (Dunderfelt 2006, 57–58.)

*Yksilöllisten päämäärien vaihe:* Lähes jokaisen elämässä tulee sekin vaihe, jolloin ihmisen sisäinen maailma tasoittuu. Ihminen on sinut itsensä ja elämisen välillä. Persoonallisuuden eri piirteet alkavat olla kasattuna ja itsensä sekä muiden hyväksyminen onnistuu paremmin kuin aikaisemmin. (Dunderfelt 2006, 58.)

*Kypsyyden ikävaihe (60/65-vuotiaana ja siitä eteenpäin):* Neljäs vaihe on kokonaiskuvan luomisen, synteesin ja integraation aikaa. Parhaimmillaan se kuvastaa rikasta elämää, mutta silloin tutkaillaan myös menneitä aikoja. Joku saattaa kokea sen myös luopumisen sekä transsendenssin aikana. Irrottaudutaan hyväksyvällä tavalla entisestä siirtyen uutta vaihetta kohden, jolloin ihminen ei tiedosta tulevaa, mutta on valmiina vastaanottamaan sen. (Dunderfelt 2006, 58.)

Nämä vaihejaot ovat hyvin viitteellisiä ja täytyy muistaa, että ihmisen kehityskausilla on aina oma yksilöllinen rytmensä. Tarkoituksena ei ole ennustaa tulevaisuuden tapahtumia vaan luoda eräänlainen kartta kehitysvaiheiden haasteista ja mahdollisuuksista. (Dunderfelt 2006, 59.)

### 2.3 Positiivinen psykologia ja hyvä elämä

Positiivinen psykologia on yksi psykologian osa-alueista, jossa keskitytään tutkimaan mielekkään elämän ja hyvinvoinnin edellytyksiä. Se tarkoittaa eräänlaista ideologiaa tai suuntausta terapiamuodon sijaan. Ennen kaikkea se on tieteen aluetta, jossa tutkimuksilla voidaan auttaa vastaamaan kysymykseen, mikä elämästä tekee elämisen arvoista? Positiivisen psykologian määrittely on usein ihanteellisen inhimillisen toiminnan tieteellistä tutkimista. (Jacquemot 2010, 13.)

Positiivisen psykologian monia kiinnostuksen kohteita ovat esimerkiksi henkilökohtaiset, myönteiset ominaisuudet, lahjakkuus, viisaus, sosiaaliset valmiudet, henkisyys, rohkeus, luontenvahvuus, kyky rakastaa ja antaa anteeksi. Lisäksi siinä on tavanomais-

ta positiivisten tunteiden käsittely, joita ovat optimismi, hyvinvointi, onni, toivo ja arvot. (Jacquemot 2010, 13.)

Vuosikymmenien ajan psykologian on käsitetty olevan enimmäkseen psyykkisten sairauksien tai ongelmien lievittämistä tai niin sanottua parantamista. Taustaan liittyy käsitys, että kärsiviä autetaan ensin, sen jälkeen vasta on hyvinvoivien vuoro. Kysymys on myötätunnosta. Parantamiskeskeisyyden toisena syynä pidetään psykologian keskittymistä enemmän negatiivisiin asioihin. Kielteisillä tunteilla, ajatuksilla ja tapahtumilla kuvitellaan olevan isompi vaikutus meihin kuin myönteisillä vastineilla. Mielekkyyden luominen, henkinen tyydytys ja pyrkimys ihmisen kehittymiseen ovat jääneet ikään kuin huomiotta keskittymällä näiden sijaan vain ongelmiin ja sairauksiin. Nykyisin positiivisen psykologian tutkijat miettivät vastauksia esimerkiksi kysymyksiin mistä koostuu hyvä elämä sekä mitä tarkoittaa ihmisen onnellisuus. (Jacquemot 2010, 14–16.)

Positiivisen psykologian tarkoituksena on muutoksen aikaansaaminen keskittämällä huomio stimulointiin, ihmisen hyviin ominaisuuksiin ja sisäisten vahvuuksien korostamiseen. Tämä koskee niin terveitä kuin sairaita, toimintakyvyltään heikentyneitä ihmisiä. Hyvinvoinnin ja elämän laadun lisääminen on mahdollista silloinkin, kun elämässä on vaikeuksia ja vastoinkäymisiä. Positiivinen psykologia keskittyy tutkimaan tieteellisesti, mikä auttaa jaksamaan paremmin myös vaikeuksia kohdatessa. Myötä- ja vastoinkäymisiltä ei kukaan voi välttyä elämässä. Positiivisten tunteiden voimalla luodaan puskuri vaikeuksia vastaan. Positiivisen psykologian avulla paneudutaan ymmärtämään sitä, mikä saa ihmisen voimaan hyvin ja löytämään oman parhaan minänsä päämääränään hyvä elämä. (Jacquemot 2010, 16–17.) Toisaalta Saarenheimo (2004, 133) toteaa positiivisen psykologian pyrkimyksenä olevan huomion kohdistaminen voimavaroihin sekä ajatukseen, jonka mukaan avuttomuus ja stressi ovat tiloja, jotka ovat valmiiksi opittuja. Näistä opituista tiloista onkin mahdollista oppia pois ja korvaamaan miellyttävimmillä toiminta- sekä ajattelutavoilla.

Positiivisen psykologian mukaisesti Ryff (1989) on tutkinut jo 1980-luvulla tyytyväisyyttä elämään sekä henkilökohtaisen hyvinvoinnin käsitteitä psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksien ja aikuisuuden kehitysteorioiden valossa. Lisäksi hän on tutkinut aiheetta erilaisten sosiaalipsykologisten, humanististen sekä eksistentiaalisten käsitteiden näkökulmista. Ryff päätyi tutkimuksessaan kuuteen psyykkisen hyvinvoinnin ydinulottuvuu-

teen. Ensimmäinen ulottuvuus koskee henkilön *itsensä hyväksymistä*, jonka kautta henkilö kokee positiivisia tunteita itseään ja omaa elämäänsä kohtaan. Näin hän hyväksyy myös samalla yksilölliset rajoituksensa. Toisena ulottuvuutena ovat positiiviset sekä vastavuoroiset *suhteet toisiin ihmisiin* ja kolmantena ulottuvuutena *ympäristön ja arjen hallinta*, jonka tavoitteena on, että henkilön omat tarpeet ja valmiudet ovat tasapainossa ympäristön asettamien vaatimuksien kesken. Neljäntenä ydinulottuvuutena on *autonomia*, jonka mukaan henkilöllä on tarve toimia oman vakaumuksensa mukaisesti sekä toteuttaa itseään. Viidentenä ulottuvuutena on *elämän tarkoituksellisuus* sekä sen tavoitteiden mukaisesti toimiminen ja kuudentena kokemus *henkilökohtaisesta kasvusta*. Ryffin mukaan ainoastaan arjen hallinta ja itsensä hyväksyminen ovat olleet kytköksissä tuloksiin tyytyväisyydestä elämään. (Saarenheimo 2004, 134–135.)

### 3 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY

#### 3.1 Vanhuus ikävaiheena

Vanhuuden raja siirtyy jatkuvasti eteenpäin. Tämä johtuu siitä, että ihmisten odotettu elinikä pitenee koko ajan. Oleellisin kysymys ei näytä olevan se, miten vanhoja meistä tulee, vaan se, kuinka vanhenemme, elämme ja kuolemme. (Kauhanen-Simanainen 2009, 9.) Ihmisten keskimääräinen elinikä on pidentynyt, sillä esimerkiksi vielä 1970-luvulla suomalaisen miehen keskimääräinen odotettu elinikä oli 65,9 vuotta ja 1990-luvulla 73,0 vuotta. Naisilla vastaavat luvut olivat 73,6 ja 80,5 vuotta. (Portin 2008, 318–319.) Nykyisin vanhuuden katsotaan sen sijaan alkavan, kun henkilö on yli 80-vuotias (Heikkinen 2002, 14).

Vanhenemista on mahdottomuus ymmärtää, mikäli ei ota huomioon sen kaikkia ulottuvuuksia. Näitä ulottuvuuksia ovat biologiset, sosiaaliset ja psyykkiset tekijät. Henkilön vanhenemisen biologinen perusta ilmenee usein hitaasti, johon ei aina voida vaikuttaa toisin kuin vanhuuden sosiaaliseen käsitteeseen, mihin voimme vaikuttaa omilla sosiaalisilla suhteillamme. (Kauhanen-Simanainen 2009, 36.)

Psykologisena ilmiönä vanheneminen ilmentää henkilön historiaa, sillä psyykkiset kokemukset ja niiden vaikutukset ovat henkilön omia ja siksi ainutlaatuisia. Henkilön vanhuuteen vaikuttaa hänen elämäntarinansa, mikä tekee hänen vanhuudestaan persoonallisen. Vanhuus on kuitenkin myös yhteiskunnallinen asia silloin, kun on puhe ikääntyneiden asemasta yhteiskunnassa ja siitä, miten heistä pidetään huolta. Lisäksi se on yhteiskunnallinen silloin, kun keskustellaan siitä, kuinka paljon yhteiskunnan varoja kohdistetaan ikääntyneiden henkilöiden asumiseen ja terveyden huoltoon sekä vanhustyöntekijöiden koulutukseen. (Kauhanen-Simanainen 2009, 36.)

Nykyään ihmisillä on eläkkeelle jäädessään keskimäärin 20–25 vuotta elinaikaa, riippuen sukupuolesta. Nämä voivat olla vuosia, jolloin henkilö ei tarvitse ulkopuolista apua. Ikäihmisten arkipäivään tulisi sisältyä mahdollisuuksia erilaisiin toimintoihin, tekemisiin sekä sosiaalisiin vuorovaikutuksiin. Osallistuminen mielekkääseen toimintaan tukee elämän normaaliuden tunnetta. Tästä syystä toimintakyvyn eri osa-alueiden heikenty-

minen ei saa olla osallistumista ja sen mahdollisuuksia rajoittava tekijä. (Tyynelä 2008, 5.)

Maamme väestöstä yli 65-vuotiaiden osuus on lähes 800 000 ja ennusteiden mukaan määrä nousee noin 1,3 miljoonaan vuoteen 2030 mennessä. Väestöennusteiden antama kuva muutoksista on vain määrällinen, vaikka niihin sisältyy laadullinenkin puoli. Muun muassa terveysgerontologiassa käydään keskusteluja siitä, tarkoittaako eliniän jatkuminen myös toimintakykyisiä vuosia lisää ikääntyvän elämään. (Jyrkämä 2003, 15.)

### 3.2 Sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään henkilön vuorovaikutussuhteet sekä hänen tapansa toimia erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky eivät ole ainoastaan yksilön omia ominaisuuksia, vaan niissä on kyse myös vuorovaikutussuhteesta yksilön ja toimintaympäristön välillä. Niin sosiaalista kuin psyykkistäkin toimintakykyä tulee tarkastella suhteessa ympäristön yksilölle asettamiin vaatimuksiin, odotuksiin ja ehtoihin. (Aejmelaesus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 14.)

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä selviytyä älyllistä ja muunlaista henkistä ponnistelua vaativasta toiminnasta. Psyykinen toimintakyky sisältää muun muassa tiedonkäsittelyn toiminnot, kuten muistamisen ja havaitsemisen, oppimisen, ajattelun ja kielenkäytön. Lisäksi siihen kuuluvat henkilön omat käsitykset itsestään tiedonkäsittelijänä. Psyykinen toimintakyky määrittää myös sen, kuinka henkilö suunnittelee, toteuttaa ja arvioi toimintojaan. (Aejmelaesus ym. 2007, 14.) Huuhtanen ja Kivistö kirjoittavat Gerlanderin ja muiden (1995) todenneen psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitettavan lisäksi selviytymistä päivittäisen elämän vaatimuksista, joista ikääntynyt selviää saavuttamalla toiminnalleen asettamat tavoitteet sekä tyydyttämällä samalla tarpeensa. Huuhtasen ja Kivistön mielestä olennaista ovatkin yksilön omat voimavarat, taidot, kyvyt, mielenkiinto, vireys ja tahto. (Huuhtanen & Kivistö 2004, 451.)

Gerontologiassa psyykkistä hyvinvointia on sen sijaan tarkasteltu henkilön omakohtaisena arviona hyvinvoinnistaan sekä elämäntilanteensa tyydyttävyydestä. Käsitteet kuten



tyytyväisyys elämään, sopeutuminen vanhuuteen sekä henkilökohtainen hyvinvointi ovat olleet merkityksellisiä teemoja, joilla hyvinvointia ja tyydyttävyyttä on tutkittu. Teemojen avulla selvitetään muun muassa ikääntyneiden henkilöiden psykologisia ulottuvuuksia. (Saarenheimo 2004, 134.)

Yksi elämän suurista murrosvaiheista onkin siirtyminen työstä eläkkeelle. Samanaikaisesti elämässä voi sattua kaikenlaisia muutoksia, kuten oman tai läheisten terveyden ja toimintakyvyn heikentyminen sekä mahdollisten menetysten kohtaaminen lähipiirissä. Eläkkeelle siirtymisvaiheessa eteen voi tulla kysymyksiä omasta eletystä elämästä, tulevasta elämästä, sen tarkoituksesta ja merkityksellisyydestä. Omaan minäkuvaan ja hallinnantunteen vahvistamiseen on mahdollista vaikuttaa itsensä arvostamisella, kuuntelemisella sekä itseensä panostamisella. Psykkisellä hyvinvoinnilla on merkitystä siihen, millaiseksi ihminen kokee elämänsä. (Pensola, Roine & Vuorento 2008, 82.)

Jaakkolan ja Pennasen opinnäytetyön Muistelusta merkityksiä, kulttuurisen toimintaympäristön kehittäminen vanhustenkeskuksessa tutkimustuloksia olivat muun muassa sosiaalisten suhteiden merkitys haastateltaville (Jaakkola & Pennanen 2007, 44). Tutkimuksessa myös havaittiin, että vapaa-aikaa on vietetty hyvin samankaltaisesti eri elämänkaarenvaiheesta riippumatta. Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella kävi ilmi, että vanhusten vapaa-aikaa suunniteltaessa tulisi tarjota ikääntyneelle hänen henkilökohtaisen mielenkiinnon mukaisia toimintoja. Samalla tulisi huomioida ikääntyneen henkilön fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen sekä tukeminen. (Jaakkola & Pennanen 2007, 45.)

### 3.3 Sosiaalinen pääoma

Markku Hyyppä on todennut, että sosiaalinen pääoma määrittää yksilön ja yhteisön välisiä vuorovaikutussuhteita. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan sosiaalisen ympäristön ja sosiaalisten suhteiden ulottuvuuksia, joita ovat esimerkiksi sosiaaliset verkostot, normit ja luottamus. (Hyyppä 2002, 32.) Sosiaalisen pääoman ulottuvuudet edistävät yhteisön sisällä vallitsevaa sosiaalista vuorovaikutusta sekä yksilöiden toimien yhteensovittamista. Samalla sosiaalinen pääoma parantaa yksilöiden tavoitteiden toteutumista sekä yhteisössä vallitsevaa hyvinvointia. (Ruuskanen 2007, 5.) Yhteisöllisyys perustuu kes-

kinäiseen luottamukseen sen ollessa sosiaalisen pääoman ominaisuuksista tärkeimpiä. Sosiaalista pääomaa kertyy niihin yhteisöihin, joissa vallitsee yhteenkuuluvaisuuden tunne ja yhteisöllinen henki. Sosiaalinen pääoma on yhteisölle tyypillinen piirre, joka vaikuttaa yksilön hyvinvointiin sekä terveyteen useiden vuorovaikutuksien ja verkostojen kautta. (Hyyppä 2002, 32.)

Putnam (2000) sen sijaan toteaa kansalaisten vapaaehtoiseen sekä yleishyödylliseen avoimeen toimintaan perustuneen yhteiskunnan ajansaatossa ammatillistuneen, pilkkoutuneen ja yksityistyneen. Vaikutuksena on ollut, että kansalaisaktiivisuus, yhteistoiminnallisuus, vapaaehtoisuus sekä vuorovaikutteisuus ovat heikentyneet. Nämä neljä tekijää ovat merkityksellisiä sosiaalisen pääoman olemassaololle. Ruuskanen havaitsee sosiaalista pääomaa koskevilla keskusteluilla korostuvan nykyisin positiivisen merkityksen yhteiskunnalle. Toisaalta hänen mielestään esille tulee yhteisöllisyyden murentuminen, yksilöllistyminen sekä sosiaalisen pääoman heikkeneminen. Tämä keskustelulle tyypillinen piirre johtuu pitkälti yhteiskunnan individualisoitumisesta sekä työmarkkinoiden liikkuvuudesta. Tästä johtuen yhteisöllisyyttä ja vakiintuneita sosiaalisia verkostoja ylläpitäneet instituutiot, kuten perhe-, asuin- ja työyhteisöt, ovat menettäneet merkitystään sekä asemaansa. (Ruuskanen 2007, 12.)

Sosiaalinen pääoma voi ilmentyä myös niin kutsuttuna kulttuurisena pääomana. Bourdieun (1985) mukaan kulttuurinen pääoma luetaan kuuluvaksi sosiaalistumisprosessiin. Prosessissa kulttuurinen pääoma liittyy osaksi henkilön ominaisuuksia, joita ovat muun muassa tiedot, taidot, arvostukset sekä makusuuntaukset. Kulttuurisen pääoman vakiintuneisiin asemiin kuuluvat esimerkiksi koulutuksen kautta ansaitut oppiarvot sekä opitut taidot, joilla on saavutettu ammatillinen pätevyys. Sosiaalista pääomaa vahvistetaan muodostamalla ja pitämällä yllä henkilölle tärkeitä sosiaalisia suhteita. Kulttuurisia, yksilöllisiä ja materiaalisia pääomia omaavilla henkilöillä onkin mahdollisuus valita tavat ja menetelmät elämänsuhteensa päämäärien suhteen. (Hietaniemi 2004, 28.)

### 3.4 Arjen kulttuurisuus

Kulttuuria ja yhteiskuntaa tarvitaan molempia, koska yhteiskunnassa ei muodostu kehitystä ilman luovuutta. Sosiaalinen yhteiskunta tarvitsee lisäksi sääntöjä, sopimuksia, laitosjärjestelmiä sekä muita järjestelmiä, jotka tuottavat yhteistoimintaa. Näkökulmassa oleellista on huomion kiinnittäminen niihin yksilön voimavaroihin, jotka ovat yhteydessä kulttuuriseen perintöön, taiteelliseen luovuuteen, yhteiskunnassa tapahtuvaan mielipiteiden ja arvojen muotoutumiseen sekä kulttuuriseen toimintaan. Kulttuuri ei ole ainoastaan taiteen tekemistä sekä harrastamista. Se on myös tapa elää ja toteuttaa samalla itseään. Kysymys on siis laajasti ymmärretystä hyvinvoinnista sekä elämiselle laatua tuovista osatekijöistä. (Kangas & Pirnes 2003, 65.)

Kulttuuria on aina ympärillämme. Se voi olla sisällöltään hyvää tai huonoa, rikasta tai köyhää, omaa historiaa mukanaan kantavaa tai muilta lainattua. Me elämme sen keskellä tai saamme elinvoimamme siitä. Me myös tuotamme sitä itse ja käytämme sitä viestintämenetelmänä toisillemme. Lisäksi selvitämme kulttuurin avulla elämää sekä siihen liittyviä ikuisia kysymyksiä. Haasteeksi muodostuu se, minkälaisia eväitä me omaamme tekijöinä omassa elämässä ja yhteiskunnassa. (Pietikäinen 2003, 77.)

Kulttuurisia palveluita ovat tutkineet aiemmin muun muassa Leena Olsbo-Rusanen ja Rauni Väänänen-Sainio teoksessa Ikäihmisten asuminen ja palvelut paremmiksi, selvityksiä ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Selvitystyön pohjalta tärkeimpiä tuloksia olivat muun muassa vanhuspalvelut. Lisäksi tulisi huomioida tulevaisuuden ikäpolitiikassa muutkin yhteiskunnan ja ihmisen ikääntymiseen liittyvät näkökulmat. (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 59.)

Tutkimuksen mukaan ikäihmiset tulisi ottaa huomioon eri toiminta-alueilla kuten kunnallisissa ja kaupallisissa palveluissa, asuntorakentamisessa ja liikennejärjestelyissä. Ikääntyvien palveluja ja asumista tulee huomioida sekä kunta- että valtakunnallisella tasolla sekä kehittää niitä kokonaisvaltaisesti. Kehittämistyössä on tärkeää hyödyntää ikäihmisten omia näkemyksiä ja asiantuntemusta sekä käyttää jo olemassa olevia hyviksi todettuja kokemuksia ja malleja. (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 59.)

Laura Jaakkola ja Leni Pennanen ovat tutkineet opinnäytetyöllään hyvää elämää ja siihen liittyvää onnellisuutta. Heidän tutkimuksensa Muistelusta merkityksiä, kulttuurisen toimintaympäristön kehittäminen vanhustenkeskuksessa tuotti neljä keskeistä tutkimustulosta. Tutkimustulokset muodostuivat opinnäytetyön muisteluryhmäläisten merkityksellisistä kokemuksista. Näitä ovat luonto ja ympäristö, sosiaaliset suhteet, koti sekä vapaa-aika. (Jaakkola & Pennanen 2007, 44.)

Vanhuudessa kodin tärkeitä piirteitä ovat turvallinen ja rauhallinen ympäristö. Kodin sisustuksellisilla elementeillä on lisäksi yhteys eri vuoden aikoihin, joiden mukaan ne vaihtuvat. Jaakkolan ja Pennasen eräs merkittävä tutkimustulos opinnäytetyömme kannalta oli se, että kulttuurista ympäristöä ei tule muodostaa kiinteästi vanhusten keskuksen ympäristöön, vaan sen on oltava muunneltavissa. Tämä siksi, koska sukupolvet vaihtuvat ja niiden mukana nousevat eri seikat merkityksellisiksi asioiksi ympäristössä. (Jaakkola & Pennanen 2007, 45.)

#### 4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tämänhetkinen suuntaus suomalaisessa yhteiskunnassa on se, että ikääntyvien määrä kasvaa. Odotettavissa oleva keskimääräinen elinikä onkin kasvanut 1900-luvulla lähes 50 prosenttia, 55 vuoden iästä 77 vuoden ikään (Marin 2007, 54). Samalla kasvavat mielestämme myös ikääntyneiden vaatimustaso sekä odotukset oman eläkeajan suhteen. Esimerkiksi tarkasteltaessa yksittäistä kohorttia eli ikäryhmää tai niin kutsuttua elämänkulkuryhmää, osoittautuu, että eri henkilöt kohtaavat elämänsäkaarelle tyypilliset seikat eri tavoin kuin heitä nuoremmat tai vanhemmat ikäryhmät (Marin 2007, 55). Yhteiskunnan varojen tulisi riittää myös tulevaisuudessa vajaakuntoisten ikääntyneiden hoitoon. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen korostuu entisestään eläkeiän alkaessa. Tästä syystä on tärkeää kiinnittää huomiota tarjolla oleviin palveluihin ja kehittää niitä lisää mahdollisuuksien mukaisesti.

Tutkimustehtävämme tavoitteena on tutkia hyvää elinympäristöä vanhuudessa, jossa yhtenä osa-alueena voivat olla kulttuuristen palveluiden saatavuus asuinlähiössä. Lisäksi tutkimustehtävän tarkoituksena on selvittää palveluiden merkitystä ikäihmisen hyvinvoinnin kannalta. Näin tavoitteena on myös vaikuttaa asuinlähiön kehittämiseen sekä tuottaa tietoa ASOasunnot Kuopion Seniorit Oy:lle heidän asiakkaidensa tyytyväisyydestä.

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää. Tähän liittyy ajatus todellisuuden moninaisuudesta eli tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Pyrkimyksenä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on paljastaa tai löytää tosiasioita sen sijaan, että todennetaan vain olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.)

Tutkimuksemme yläkysymys on: Kulttuuristen palveluiden merkitys ikääntyville? Alakysymyksiä ja varsinaisia tutkimuskysymyksiämme ovat: Mitä kulttuurisia palveluja tulisi olla asuinlähiössänne? Miten kulttuuriset palvelut tukisivat parhaiten sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyänne?

## 5 TUTKIMUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

### 5.1 ASOasunnot Kuopion Seniorit Oy

Senioriasunnot ovat asunnon ja palveluasunnon välimuotoja (Kauhanen-Simanainen 2009, 174–175). Talojen sijainti on useimmiten palvelujen ja virkistysmahdollisuuksien lähetyillä. Huoneistot ovat esteettömiä ja sopivat hyvin pyörätuolia käyttäville henkilöille. Taloissa on myös tilavat hissit. Senioritalojen hallinta perustuu yleensä osakkeenomistukseen, asumisoikeuteen tai vuokrasopimukseen. (Laurinkari, Poutanen, Saarinen & Laukkanen 2005, 18.)

Olsbo-Rusänen ja Väänänen-Sainio (2003) sekä Özler-Kemppainen (2005) ovat havainneet, että Suomessa senioritalot sijoitetaan kuntien tai taajamien keskustoihin. Näin kaupalliset palvelut, päiväkeskukset sekä hyvinvointi- ja virkistyspalvelut ovat ikääntyneitä lähellä. Lisäksi senioritalojen esteettisyyteen kiinnitetään huomiota, sillä muun muassa talojen pihapiirit suunnitellaan viihtyisiksi. Pihat ovat myös esteettömiä. (Laurinkari ym. 2005, 18.)

Olsbo-Rusänen ja Väänänen-Sainion (2003) sekä Özler-Kemppaisen (2005) mukaan senioritalot on tarkoitettu lähinnä hyväkuntoisille henkilöille. Senioritaloihin on määriteltäviä ikärajoja, että ainakin yhden huoneistoon muuttavista henkilöistä tulisi olla 55 vuotta täyttänyt. Sen sijaan Hirvosen, Mannisen ja Hakasten (2005) mielestä asuntoja voisi muunnella elämän aikana tapahtuvien muutoksien edellyttämällä tavalla. (Laurinkari ym. 2005, 18.)

ASOasunnot sijaitsevat Kuopion Puijonlaaksossa lähellä kaupungin osassa sijaitsevaa Sammakkolampea ja sen ulkoiluväyliä. ASOasunnot Kuopion Seniorit Oy:n omistaa Kuopion Vanhustenkotiyhdistys ry. Asumisoikeustalo on valmistunut vuonna 2004 ja sen asunnot ovat pääosin kaksioita, mutta talossa on lisäksi muutama kolmio ja yksiö. Yhteensä asuntoja on 52. Asunnot ovat pinta-alaltaan 38–78,5 neliometriä ja niissä kaikissa on oma sauna. Myös ASOasunnoissa on huomioitu apuvälineiden käyttö, mistä johtuen asunnot on suunniteltu esteettömiksi ja tilaviksi. Lämpimät viherhuoneet ovat jokaisen olohuoneen yhteydessä. Taloyhtiössä on yhteinen pyykkitupa sekä kokoontu-

mistila ja omistajayhdistyksen käytössä on yksi huone. Asumisoikeustalon välittömässä läheisyydessä on Kuopion kaupungin palvelukeskus ja Puijonlaakson ostoskeskus. (Tyynelä 2008, 25–26.)

Markkasen (2006) mukaan asumisoikeutta ASO-asuntoihin haetaan Kuopion Vanhustenkotiyhdistys ry:ltä. Hakijat valitaan asukkaiksi numerojärjestyksessä, jonka jälkeen asumisoikeusasunnon haltija ja ASO-asunnot Kuopion Seniorit Oy tekevät kirjallisen vuokrasopimuksen. Asumisoikeusasunnon haltijan tulee olla 65 vuotta täyttänyt ollakseen oikeutettu asunnon haltijaksi. (Tyynelä 2008, 26.)

Vanhustenkotiyhdistys ry:llä on vapaaehtoistyön- ja asumispalvelujen koordinoija, joka on käynyt kesästä 2007 alkaen talossa joka toinen viikko pitämässä talon asukkaille 1,5 tunnin mittaisen asukastunnin. Sen aikana asukkailla on mahdollisuus saada neuvoa ja ohjausta esimerkiksi tarvitsemiensa palvelujen suhteen. Vapaaehtoistyön- ja asumispalvelujen koordinoijan työ on alkanut alun perin Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana projektina vuonna 2002. Kuopion Vanhustenkotiyhdistys saa nykyisinkin osaan palkkakustannuksista avustusta Raha-automaattiyhdistykseltä. (Tyynelä 2008, 26.)

## 5.2 Puijonlaakso

Puijonlaaksoa on rakennettu 1960- ja 70-luvuilla, ja se sijaitsee noin kaksi kilometriä Kuopion keskustasta. Puijonlaaksosta on hyvät yhteydet eri suuntiin kaupunkia, sillä ydinkeskusta on kävely- ja pyöräilyetäisyydellä. Lisäksi julkisen liikenteen yhteydet ovat säännölliset. (Kuopion kaupunki 2009.)

Puijonlaaksossa on keskimäärin 6300 asukasta, joiden keski-ikä on noin 42 vuotta. Väestörakenne on alueella monipuolinen, sillä väestö koostuu ikääntyneistä, työssäkäyviä sekä nuorista opiskelijoista. Lapsiperheitä alueella asuu vähemmän verrattuna muuhun väestöön. (Kuopion kaupunki 2009.)

Puijonlaaksossa on monipuolinen lähipalvelukeskus. Alueella on lääkäripalveluja, päiväkoteja, nuorisotiloja ja peruskoulun ala-aste. Lisäksi Puijonlaaksossa on tarjolla kir-

jasto-, kaupp- ja pankkipalveluita. Alueen reunalla sijaitsee Kuopion yliopistollinen sairaala sekä Kuopion yliopisto. (Kuopion kaupunki 2009.)

Puijonlaaksossa on erinomaiset liikuntamahdollisuudet, sillä alue sijaitsee aivan Puijon mäen tuntumassa. Puijolla on mahdollista harrastaa liikuntaa muun muassa lenkkeilypoiluilla ja laduilla. Lisäksi alueelle on tehty opastettuja luontopolkuja. Asuinalueella on useita väestönsuojia, joissa voi harrastaa liikuntaa erilaisissa kuntosaleissa. Puijonlaakson reunalla sijaitsee Kuopio-halli, joka myös tarjoaa laajat mahdollisuudet harjoittaa liikuntaa. (Kuopion kaupunki 2009.)



## 6 IKÄÄNTYNEIDEN KULTTUURISIA PALVELUITA TUTKIMASSA

### 6.1 Haastatteluprosessin käynnistyminen

Ensi alkuun otimme yhteyttä Kuopion Vanhustenkerho-yhdistykseen, jonka kautta sovimme informaatiotilaisuuden pitämisestä asiasta kiinnostuneille henkilöille. Tämä helpotti haastatteluiden suunnittelua, sillä saimme paljon apua yhdyshenkilömme kautta. Informaatiotilaisuus oli samalla kahvittelutilaisuus, jossa esittelimme itsemme sekä kerroimme, mitä opiskelemme ja mikä opinnäytetyömme tulee olemaan aiheeltaan. Tilaisuuden lopuksi kierrätimme nimi- ja osallistumislistan, johon työstämme kiinnostuneet ja haastatteluihin halukkaat henkilöt saivat ilmoittaa yhteystietonsa. Annoimme mukaan myös kirjelmän itsestämme ja opinnäytetyöstämme, jonka tarkoituksena oli viedä viestiä myös lähiomaisille. Soitimme tilaisuuden jälkeen jokaiselle haastateltavalle yksittein. Otimme kaikki haastattelusta kiinnostuneet henkilöt mukaan. Saimme sovittua haastatteluja varten sopivan ajankohdan helposti ja kaikki haastatteluihin lupautuneet saapuivat paikalle. Jokainen haastateltava antoi vielä henkilökohtaisen suostumuksensa haastattelutilanteen alussa.

### 6.2 Ikääntyneet kohderyhmänä

Ikääntyneet ovat mielekäs kohderyhmä haastatella varsinkin aiheen koskiessa heidän elämänsä historiaansa. Ikääntyneillä on useimmiten myös aikaa haastattelun toteuttamiselle. Lisäksi he ovat mielissään huomioduksi tulemisestaan. Pyydettyäessä ikäihmistä haastateltavaksi on hyvä miettiä sopivaa yhteydenottotapaa. Ikääntyneitä varoitetaan usein päästämästä ketään sisään, eikä kaikilla ole puhelinta. Tästä syystä onkin hyvä ottaa heihin yhteyttä jonkin organisaation kautta. Haastattelun onnistumista auttaa myös se, että haastatteliija käy itse paikan päällä yhdistyksessä tai ikääntyneiden kerhoissa esittäytymässä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 133.)

Ikääntyneisiin haastateltavina saattaa liittyä monenlaisia ennakkoluuloja. Esimerkiksi Kaufmanin (1994) mukaan nuoret kuvittelevat usein, että ikääntynyt väsy helposti. Useimmiten kuitenkin käy niin, että haastattelut heidän kanssaan voivat venyä hyvinkin

pitkiksi. Toinen yleinen ennakkoluulo koskee ikääntyneen henkilön dementiaa. Yli 80-vuotiaista 20 prosenttia on dementoituneita, mistä johtuen monesti pohditaan sitä, pitäisikö yli 80-vuotiaat sulkea pois tutkimuksesta. Mikäli ollaan kiinnostuneita ikääntyvien kokemuksista ja tunteista, tulisi yli 80-vuotiaatkin sisällyttää tutkimukseen. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 133–134.)

Ikääntyneillä voi olla haastattelun toteutumista haittaavia rajoituksia. Näitä ovat muun muassa huono kuulo tai näkö. Tästä johtuen esimerkiksi henkilö, jolla on huono kuulo, tulisi sijoittaa lähelle muita haastateltavia. Näin hän voi osallistua mahdollisimman hyvin haastattelun kulkuun. Huono näkö voi vaikuttaa myös negatiivisesti haastattelun onnistumiseen, mikäli haastattelussa käytetään oheismateriaalia, jota tulee lukea. Vastaavat materiaalit kannattaakin kirjoittaa isoin kirjaimin. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 134.)

Haastattelijoina havaitsimme ikääntyneiden todellakin olevan mielekäs ja miellyttävä kohderyhmä haastatella. Kaikki työstämme kiinnostuneet olivat valmiita antamaan riittävästi aikaa haastattelutilanteisiin. Lisäksi he olivat meitä kohtaan vieraanvaraisia ja tuttavallisia jo esittelytilaisuuden aikana. Haastattelijoina meillä ei ollut mitään ennakkoluuloja ikääntyneistä kohderyhmänä, sillä olemme kumpikin työskennelleet monien ikäisten vanhusten parissa. Otimme huomioon jo haastattelujen suunnitteluvaiheessa mahdollisesti esiin tulevia ongelmia tai tilanteita hidastavia tekijöitä. Huomioimme esimerkiksi heikkokuuloisuuden tekemällä lauseista yksinkertaisia ja esittämällä ne selkeästi.

### 6.3 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelua voidaan pitää luonteeltaan melko vapaamuotoisena. Haastatteluun osallistujat tuottavat tietoa spontaanisti sekä tekevät samalla huomioita. Heiltä saatu tieto on usein monipuolista tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelijan vastuulla on teeman pysyminen tietyssä ennalta valitussa aiheessa sekä huolehtiminen siitä, että kaikki ryhmäläiset pääsevät osallistumaan keskusteluun. Ryhmähaastattelu on ajankohtainen menetelmä erityisesti silloin, kun halutaan saada tietää ryhmäläisten yhteinen mielipide tiettyyn ajankohtaiseen kysymykseen. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 61.)

Ryhmähaastattelu on tehokas haastattelun toteutusmuoto, sillä sitä käyttämällä saadaan tietoa aiheesta yhtä aikaa useammalta kuin yhdeltä henkilöltä. Ryhmähaastattelu on käyttökelpoinen myös silloin, kun voidaan ennakoida, että haastateltavat tulevat arastelemaan haastattelutilannetta. Hedgesin (1985) mukaan ryhmällä on sekä myönteinen että kielteinen puoli, sillä ryhmä voi auttaa jäsentään muun muassa muistinvaraisissa asioissa. Lisäksi ryhmä voi olla avuksi väärinymmärryksien korjaamisessa. Kielteisenä puolena ilmenee se, että ryhmä voi estää kielteisten asioiden esiintulon esimerkiksi siten, ettei se salli tietynlaisia mielipiteitä ja niistä keskustelua. Ryhmässä voi olla myös henkilö tai henkilöitä, jotka ovat muita dominoivia. Vastaavan tyyppisiä haastattelumateriaalin laatuun vaikuttavia negatiivisia piirteitä tulee huomioida tuloksia tulkittaessa sekä johtopäätöksiä tehdessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 205–206.)

Lähtökohtana omille tavoitteillemme pidimme jokaisen ryhmäläisen aktiivista ja tasa-  
puolista osallistumista tärkeänä. Näin koimme kaikkien saaneen äänensä kuuluviin ja ilmaistua asiansa omasta näkökannastaan. Vaikka ryhmähaastattelun luonteeseen kuuluukin eräänlainen vapaamuotoisuus ja spontaanisuus, niin sovimme kuitenkin osallistujien kesken, että he puhuisivat vuoronperään. Haastattelijoina meidän oli helpompi seurata keskustelun kulkua, kun tilanteissa ei tullut päällekkäin puhumista. Osallistujat ottivat hyvin huomioon toisensa kuuntelemalla muiden mielipiteet ja kommentit. Ryhmän jäsenet kannustivat ja tukivat toinen toistaan esimerkillisesti. Se auttoi haastattelujen mutkatonta sujumista hyvässä hengessä eteenpäin. Havaitsimme kuitenkin haastattelijoina, että sopivien haastattelutekniikoiden löytäminen ei välttämättä ole helppoa. Ensimmäinen haastattelukerta oli hieman totuttelua ja sopivan menetelmän hakemista. Toisella kerralla tunsimme jo saaneemme lisää varmuutta omiin ryhmänohjaustaitoihimme.

Menetelmänä ryhmähaastattelu onkin Koskisen ja Jokisen mukaan haastatteliijoille haastava. He kirjoittavat Krugerin (1994) ja Morganin (1997) todenneen edellytyksinä ryhmähaastattelun onnistumiselle olevan muun muassa haastattelijan kunnioitus osallistujia kohtaan, kokemus ryhmän ohjauksesta sekä haastattelutekniikan hallinta. Carey (1994) ja Smith (1995) toteavat, että haastattelijalla tai haastatteliijoilla tulee olla taitoa luoda ilmapiiri, joka sallii erilaisia mielipiteitä. Ryhmähaastattelun tuottamasta aineistosta muodostettu analyysi on Careyn (1995) sekä Reedin ja Paytonin (1997) mielestä vaativa, koska analyysissa on huomioitava vuorovaikutuksen eri tasot. Heidän mukaansa tasoja ovat yksittäinen ryhmän jäsen, ryhmän jäsenten väliset vuorovaikutussuhteet,

ryhmä kokonaisuudessaan sekä ryhmät suhteessa toisiinsa. Nyamathin ja Shulerin (1990), Sulkusen (1996) sekä Striclandin (1999) mielestä ryhmähaastattelu on erityisen käyttökelpoinen menetelmä silloin, kun halutaan saada tietää haastateltavien kokemuksista, jotka liittyvät kulttuuriin. (Koskinen & Jokinen 2001, 302.)

#### 6.4 Teemahaastattelumenetelmä

Teemahaastattelussa pyritään löytämään keskeisiä vastauksia, jotka vastaavat tutkimuksen tarkoitukseen, ongelmanasetteluun sekä tutkimustehtävään. Tyypillistä teemahaastattelulle on eteneminen tiettyjen ennalta valittujen teemojen sekä niihin liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Etukäteen suunnitellut teemat pohjautuvat tutkimuksen viitekehukseen eli tutkittavasta ilmiöstä entuudestaan tiedettyihin seikkoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Tuomi ja Sarajärvi kirjoittavat Hirsjärven ja Hurmeen (2001) todenneen, että teemahaastattelussa korostetaan haastateltavien tulkintoja asioista, heidän antamiaan merkityksiä sekä sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksellisessa tilanteessa. Teemahaastattelulle tyypillistä ovat puoliavoimet kysymykset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 77.) Menetelmän oletuksena on mahdollisuus tutkia haastateltavan kaikkia ajatuksia, kokemuksia, tunteita ja uskomuksia (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48).

Toteutimme ryhmähaastattelun käyttämällä teemahaastattelumenetelmää, koska siten haastattelutilanteista tuli luonteeltaan avoimia ja keskustelevia. Samalla aineistosta muodostui kattava, koska ryhmätilanteessa jokaisella oli vapaa mahdollisuus ilmaista itseään luontevasti, ilman rajoituksia. Kaikki tilanteessa sanottu kirjattiin haastattelumateriaaliksi.

Haastattelut pohjautuivat kahteen työmme tutkimuskysymykseen, jotka ovat: Mitä kulttuurisia palveluita tulisi olla ikääntyneen henkilön asuinlähiössä? sekä Miten kulttuuriset palvelut tukisivat parhaiten ikääntyneen sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä? Tutkimuskysymysten pohjalta muodostimme kahdeksan teemaa haastattelukysymyksiämme varten. Näitä teemoja olivat kulttuuristen palveluiden käyttöön liittyvät vaikutavuustekijät, elinympäristö, hyvinvointi, kulttuuriset palvelut ja elämänlaatu. Lisäksi

teemoja olivat sosiaaliset suhteet, jaksaminen sekä harrastustoiminnot. Haastattelukysymyksiä (Liite 3) muodostui yhteensä noin 40. Lisänä oli tarkennettuja kysymyksiä ja kaikkien näiden avulla pyrimme saamaan aineistosta mahdollisimman kattavan. Äänitimme haastattelut, minkä jälkeen litteroimme eli kirjoitimme aineiston tekstiksi tallenteiden avulla valikoiden teema-alueista. Käytimme haastatteluissa apuna myös havainnointia. Lopuksi analysoimme saadun aineiston aineistolähtöisellä analyysillä eli sisällönanalyysillä (Liite 1).

Havainnointi on laadullisen tutkimuksen toinen yleinen tiedonkeruumenetelmä. Havainnoinnin yhdistäminen teemahaastatteluun on hyvin varma tapa kerätä tutkimusaineistoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.) Havainnointia on mahdollista käyttää kaikkien tieteenlajien kanssa. Lisäksi se on usein myös välttämätön menetelmä. Havaintoa voidaan käyttää tarkkailtaessa muun muassa käyttäytymistä ja kielellisiä ilmaisuja. Observointi voi olla luonteeltaan esimerkiksi reaktiivista tai ei reaktiivista. Toisin sanoen haastateltavat voivat olla tietoisia tai ei tietoisia tapahtuvasta havainnoinnista. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 37–38.) Havainnoinnin eli observoinnin avulla saadaan tietää, toimivatko haastateltavat niin kuin kertovat toimivansa. Tästä syystä havainnointi on hyvä menetelmä yhdessä haastattelun ja kyselyjen kanssa. Havainnointi onkin tarkkailua, mutta ei näkemistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 207.)

### 6.5 Aineistolähtöinen analyysi eli sisällönanalyysi

Syrjäläisen (1994) mukaan sisällönanalyysi voidaan jakaa seitsemään eri vaiheeseen. Ensimmäisenä vaiheena on tutkijan herkistyminen, minkä edellytyksenä on, että tutkija tuntee aineistonsa kaikilta osin. Samalla tutkijan tulee ottaa käsitteet haltuun teoreettisen kirjallisuuden avulla. Toisena vaiheena seuraa niin kutsuttu ajattelutyö, jossa tutkija sisäistää ja teoretisoi aineistonsa. Tämän jälkeen tutkija luokittelee aineiston karkeasti ja muodostaa keskeisimmät luokat sekä teemat. Neljäntenä vaiheena tutkija täsmentää tutkimustehtävänsä sekä käsitteitään, jonka jälkeen tutkijan tulee todeta ilmiöiden esiintymistiheys sekä poikkeukset, joiden pohjalta hän voi muodostaa uuden luokittelun. Kuudentena vaiheena on ristiinvalidointi. Ristiinvalidoinnilla tutkija pyrkii etsimään paikkaansa pitäviä teorioita sekä kyseenalaistamaan niitä. Viimeiseksi tutkija muodostaa aineistostaan johtopäätökset sekä tulkinnat. Analyysia tutkijat voivat helpottaa käsi-

tekartalla, joka auttaa kokonaisuuden hahmottamisessa sekä hahmottaa eri osien välisiä suhteita, ja nostattaa esille epäoleelliset sekä oleelliset seikat. (Metsämuuronen 2009, 256.)

Aineistolähtöisellä analysoimisella tarkoitetaan kerätyn aineiston pelkistämistä, ryhmittelyä, ala- ja yläkategorioiden sekä yhdistävien kategorioiden luomista. Ryhmittelyllä ja pelkistämällä kuvataan aineistoa, kun taas ala- ja yläkategorisoinnin avulla pyritään jäsentämään ja tulkitsemaan merkityskokonaisuuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101.) Tuomen ja Sarajärven (2009, 103) mukaan ryhmittelyn, pelkistämisen sekä kategorisoinnin avulla pyritään aineistosta poimimaan keskeiset tulokset.

Tutkimustehtävämme toteutus eteni haastattelujen ja aineiston litteroinnin jälkeen aineistolähtöisen analysoinnin tekemiseen. Kävimme sisällönanalyysin läpi vaihe vaiheelta pelkistäen ja ryhmitellen aineistomateriaalin. Annoimme aineistomme kahdeksalle teemalle eri värikoodin, minkä avulla haastattelumateriaalista alleviivattiin kunkin teeman omalla värillä kyseiseen teemaan liittyvät asiat. Aineisto luokiteltiin yhteen ylä- ja kahteen alakategoriaan. Aineiston koodaamisen ja luokittelun jälkeen tuli aineiston yhdistelyn ja tulkinnan vaiheet. Pelkistämisen ja ryhmittelyn avulla pyrimme ymmärtämään ja tulkitsemaan aineistoa paremmin, kun taas luokittelun avulla yritimme tulkita merkityskokonaisuuksia. Tutkimuksen toteutuksen tavoitteenamme oli saada aineistosta mahdollisimman paljon erilaisia tulkintoja ja muodostaa niistä keskeisimmät tulokset (Liite 2).

## 7 KULTTUURISTEN PALVELUIDEN TUEN MUOTOJA

### 7.1 Tutkimustulokset

Haastattelumme osallistui 13 henkilöä, joista kahdeksan oli iältään 72–77-vuotiaita ja viisi henkilöä 78–84-vuotiaita. Haastattelut toteutettiin kahdessa osassa, ja haastateltavat luokittelimme prosessissa kirjaimin anonyymiuden säilymisen takia. Tekstissä esiintyvien haastattelusitaattien lopussa numero kirjaimen jälkeen kertoo, osallistuiko haastateltava ensimmäiseen vai toiseen haastatteluryhmään. Mitä useampi kirjainnumeroyhdistelmä mainitaan sitaatin yhteydessä, sitä useamman henkilön mielipiteet olivat vastaavanlaisia keskenään.

Aineiston teemojen perusteella koottuihin haastattelukysymyksiin saimme ensi alkuun vastauksia koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Haastateltavat kokivat terveydentilansa kohtalaiseksi tai hyväksi joistakin sairauksista huolimatta. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin haastateltavat kokivat tärkeäksi ja he liittivät hyvinvointiin esimerkiksi sosiaaliset suhteet, kohtalaisen terveyden ja harrastukset. Merkityksellistä oli myös se, miten hyvin jaksaa suoriutua päivittäisistä rutiineista. Myös psyykkisen terveyden ja toimintakyvyn koettiin lukeutuvan hyvinvointiin. Hyvien ihmissuhteiden lisäksi itse kunkin sisäinen harmonia ja mielenrauha miellettiin jaksamista tukevaksi olotilaksi. Sosiaalisuus sekä yhteisöllisyys korostuivat haastateltavien puheissa ja kommentteissa usein.

Tyytyväisyys nykyiseen elinympäristöön oli äärimmäisen positiivinen eli se koetaan hyväksi ja rauhalliseksi. Siihen vaikuttavat asuinseudun kauneus, lammen ja metsän läheisyys sekä hyvät lenkkimaastot. Harrastusmahdollisuuksia löytyy jokaisen makuun. Lisäksi ympäristössä on helppo luoda sosiaalinen verkosto eri palveluntarjoajien, talon asukkaiden ja muiden henkilöiden välillä.

Haastateltavat pitivät arvossaan palveluiden saatavuutta lähetyviltä. Kaupat, apteekki, pankki, sairaala, kirjasto ja kirkko tyydyttävät sijainnillaan, mutta lisä-arvoa ympäristölle toisivat posti, alkoholi- ja käsityöliike sekä terveystalo. Puijonlaakson palvelukeskus pidettiin arvostettuna ikäihmisten kohtaamispaikkana, jonne voivat mennä kaikki halukkaat mukaan erilaisiin kulttuuri- ja harrastustoimintoihin.

Hyvään elinympäristöön läheisemmin liittyvät lisäksi oman senioritalon yleiset tilat kuten kerhohuone ja viihtyisä eteisaula lukunurkkauksineen. Niihin oltiin yleisesti ottaen tyytyväisiä. Vaikka talo sijaitseekin hyvällä paikalla, niin sen ympäristöön toivottiin lisää tai laajemmalti ulkoilupaikkoja, huomioiden myös liikuntarajoitteiset. Viihtyvyyteen voi vaikuttaa lisäksi riittävän iso piha-alue, jossa on istumapenkkejä tai keinoja levähtämiseen. Haastateltavien mielestä tulevaisuudessa senioritalojen suunnitteluvaiheessa olisi syytä miettiä lisää ympäristön esteettisyyttä. Parkkipaikat tulisi rakentaa maan alle ja omalle pihalle tulisi istuttaa omenapuita sekä kukkia.

Keskeisimmät tutkimustuloksemme liittyivät vapaa-ajanpalveluihin, joilla tarkoitamme erilaisia harrastusmahdollisuuksia, kuten kulttuuri-, seurakunta- ja liikuntapalveluita. Sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä tukeva vaikutus katsottiin olevan kaikenlaisella harrastustoiminnalla. Erityisesti viriketoiminta koettiin tärkeäksi. (Liite 2.) Tavoitteenamme oli aluksi saavuttaa lisätietoa myös niistä asioista, joita ikääntyneet tarvitsevat voidakseen asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Havaitsimme kuitenkin aineistoa analysoidessamme, että tähän aiheeseen liittyen vastauksia ei muodostunut. Tämä johtui osaksi siitä, että haastateltavamme eivät kokeneet olevan suoranaista kytköstä kulttuuristen palveluiden ja kotona asumisen välillä. Kulttuuristen palveluiden nähtiinkin tukevan enemmän henkilön jaksamista, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Kotona asumisen mahdollisimman pitkään katsottiin onnistuvan parhaiten, kun henkilö voi kaikin puolin hyvin niin sosiaalisesti kuin psyykkisestikin, ja kun hänen on mahdollista elää elämäänsä parhaalla haluamallaan tavalla.

## 7.2 Seurakunta- ja liikuntapalvelut

Haastattelumateriaalista nousi esille muun muassa seurakunnan tarjoamat palvelut. Haastateltavat kokivat seurakuntapalvelut läheisiksi sekä kirkon läsnäolon lähiössä tärkeäksi. Seurakunnalla koettiin olevan hyvin tarjolla kulttuuria ja kerhotoimintaa ikääntyneille. Muutamit haastateltavistamme kokivat kirkossakäynnin ja seurakunnan kulttuurisen tarjonnan psyykkistä hyvinvointia tukevaksi ja parantavaksi tekijäksi. Seurakunta ja kirkko koettiin myös turvalliseksi ja vapaa-ajanviettoa rikastavaksi organisaatioksi. Sen järjestämiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin osallistuminen lisää sosiaalista yhteenkuuluvaisuutta.



*...kirkkokin on, ett' melkein papille ylettää kättä ojentaa...b2*

*...kirkossa on kulttuuria, vanhusten kerhoa ynnä muuta...h2*

Tulokset osoittivat, että seurakunta ja uskonto ovat tärkeitä haastateltavillemme, koska ne tuovat sisältöä elämään. Ihmiset tarvitsevatkin uskontoa omien tarpeidensa mukaisesti. Omakohtainen kokemuksellinen puoli on useimmille tärkeintä. Seurakunta ja uskonto muodostavat yhdessä tukipilarin, jonka tarkoituksena on vastata elämän peruskysymyksiin. Uskonto määrittää myös perimmäistä elämäntarkoitusta sekä ihmisen olemassaolon merkitystä maailmassa. (Mattila 2002, 339.)

Haastatteluun osallistuneista suurin osa koki liikuntapalvelut merkityksellisiksi asuinlähiössään sekä muussa lähiympäristössä. Paikalliset ulkoilureitit tarjoavat mahdollisuuden lenkkeilyyn, kävelyyn ja hiihtämiseen talvella. Samalla voi nauttia luonnosta ja sen kauneudesta. Elinympäristössä sijaitseva palvelukeskus koettiin äärimmäisen tärkeäksi paikaksi, koska siellä on tarjolla monenlaisia harrastuspiirejä. Liikunnallisesti itseään hemmottelevat voivat osallistua erilaisiin voimisteluryhmiin, harrastaa kuntosaliliikuntaa, vesijumppaa sekä uimista. Lisäksi, varsinkin naisten keskuudessa, yksi suosituimmista liikuntamuodoista on senioritanssi.

Tutkimustuloksista ilmeni selkeästi liikunnan vaikutus ikäihmisen hyvään terveyteen ja toimintakykyyn. Liikunta koettiin rentouttavaksi, yhdistäväksi sekä arjessa jaksamista ja selviytymistä edistäväksi tekijäksi. Liikuntahetkiin osallistuminen oli toistaiseksi melko säännöllistä ja haastateltavien mielestä aktiivisuutta riittää niin kauan kuin tekemiset tuntuvat mielekkäiltä.

*...vesijumppapiirejä, ja sit siinä on ikäihmisille suunnattu kuntosali, joka pyörii koko ajan. Sitten siellä pyörii eri tasoisia seniori- ja istumatanssi-ryhmiä sekä voimisteluryhmiä hyvin monenlaisia. f2, a1*

*... se on ihan tärkeintä sen lammen kiertäminen ja hieman edemmäs. d2,h2, g2*

Ikäihmisen itsenäistä liikkumismahdollisuutta tukevat tai estävät erilaiset ympäristötekijät (Raitanen & Kuikka 2004, 468). Rapen (2005) mukaan luonto tarjoaa virkistysmahdollisuuksia, joiden vaikutukset muodostuvat itse luonnon tai siellä toteutettavan toi-

minnan, kuten liikunnan välityksellä. Yhteys luontoon voidaan kokea mieltä elvyttävänä ja kyvykkyyden sekä hallinnan tunteita vahvistavana kokemuksena. (Ahola 2009, 65.)

Psykologien mielestä liikunnalla on hyvinvointia lisäävä vaikutus. Liikunta kohottaa itsetuntoa ja joidenkin tutkimusten mukaan se on aktiviteetti, joka on tehokkain mielialan kohottaja välittömästi liikkumisen jälkeen. Liikunta vie pois ajatuksia huolista ja murheista. Lisäksi liikunta voi tarjota mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Harrastukset ryhmissä vaikuttavat sosiaalisten tukiverkkojen ylläpitämiseen ja ystävyysuhteiden lujittumiseen. Sen avulla torjutaan eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä. (Lyubomirsky 2009, 226.)

### 7.3 Kulttuuripalvelut

Teatteri- ja kulttuuripalvelut koettiin myös tärkeiksi ja tarpeellisiksi. Palveluita pyrittiin käyttämään mahdollisimman usein, mutta omien voimavarojen mukaan. Esimerkiksi teatterissa käytiin useimmiten yhdessä muiden kanssa kuin yksin. Kulttuuripalveluiden käyttötapojen ja -tottumusten taustalla katsottiin olevan terveys, entinen elämä, henkilökohtaiset mieltymykset sekä palveluiden hinta. Toiveena oli saada erilaisia teatteri- ja kulttuuripalveluja vielä helpommin käytettäväksi esimerkiksi niin kutsutun kulttuuribussi-toiminnan avulla.

*...toiveena ois, jos täällä olisi sellainen kulttuuribussi niin kuin maalla. Kerättäis täältä kaikki halukkaat ja veis vaikka teatteriin, ja sit se oottais siinä nätisti eessä, kun me tultais sieltä, ja iltasella tois puol kymmenen jälkeen kotiin. f2*

*Minä arvelisin, että vaikuttaa omat mieltymykset ja fyysinen kunto ja hinta. f2, g2, h2*

*On tilaisuuksia, että yksin lähen mielellään, mutta sitten muuten porukassa kyllä. c2, b2, d2, e2, f2, g2, h2, a1, c1, d1, e1*

Yleensä Kuopion kaupungilla todettiin olevan jonkin verran kulttuuritoimintaa ja -tarjontaa, mutta sitä voitaisiin kehittää lisää. Ikäihmisten osallistuminen vaikkapa teatterinäytökseen olisi helpompaa, kun heidät huomioitaisiin kohderyhmänä. Ideaa voisi soveltaa monenlaisia tilaisuuksia ja tapahtumia ajatellen. Näitä voisivat olla esimerkiksi

taide- ja musiikkitapahtumakäynnit, yhteislaulutilaisuudet, runo-illat, lasten esiintymiset, taidekoti ja -museovierailut. Kulttuuribussi noutaisi osallistujat kodin edestä ja toisi myös takaisin edullisella hinnalla. Tällaisen palvelun avulla liikuntarajoitteistenkin henkilöiden mukaan lähteminen olisi helpompaa. Kulttuuriset palvelut toisivat lisää laatua elämään kaikkien mielestä.

Lähiön kirjasto koettiin kulttuuripalvelujen tärkeäksi paikaksi. Lukeminen olikin monille haastateltaville merkittävä harrastus jo ennen eläkkeelle jäämistä. Eläkkeellä ollessa ajankäytön lisääntymisen myötä lukuharrastuskin oli lisääntynyt joidenkin osalta eli kirjastossa käydään usein. Kirjasto sijaitsee pienen kävelymatkan päässä, ja innokkaat lukijat ovat tyytyväisiä myös kaukolainauspalveluun. Kaupungin päättäjille haastateltavien viesti oli selkeästi se, että kirjastopalveluiden tulee säilyä Puijonlaakson alueella.

*Lukeminen ennen oli tärkeää sekä kirjoittaminen itse, kuten muun muassa pakinat, kolumnit myös näytelmät. b1, d1, f2*

*Kulttuurilla on suuri merkitys sekä se on paljon ihmisestä kiinni, mitä tarvitsee, tärkeää se on kuitenkin. e1, a1*

Kirjasto synnyttää yleisesti ottaen myönteisiä mielikuvia henkilöissä. Jos kirjaston toiminta on hyvin järjestettyä, se voi tarjota kokoontumistilan kansalaisille. Yleinen kirjasto onkin sosiaalisen pääoman ja yhteisöllisyyden tunnusmerkki. (Hyypä 2005, 154.)

Palvelukeskuksen lähisijainnin merkitys korostui jälleen myös kulttuurisen antinsa takia. Kulttuurisen puolen tarjontaa siellä ovat erilaiset tapahtumat ja tilaisuudet. Palvelukeskuksessa on erilaista seniori- ja näytelmäpiiritoimintaa. Näissä vapaaehtoisina vetäjinä ovat yleensä ikäihmiset itse. Lisäksi siellä on asukastupa, jonne voi mennä tapamaan vertaisiaan ja vaihtamaan kuulumisia. Nämä koettiin yleensä ottaen sosiaalisesti yhdistäviksi ja terveyttä sekä hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi. Palveluiden sekä erilaisten harrastusmahdollisuuksien merkitys olikin haastateltaville erittäin tärkeä.

#### 7.4 Taiteen ja kulttuurin merkitys hyvinvointiin

Sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä tukeva vaikutus katsottiin olevan kaikenlaisilla harrastustoiminnoilla. Näitä olivat muun muassa yksilölliset, ryhmässä sekä perheen

kesken toteutettavat harrastukset. Perheen kesken saatettiin mökkeillä, mutta yksin tai yhdessä ryhmän kanssa sen sijaan toteutettiin muun muassa kuorotoimintaa, teatteria, atk:ta tai urheilua.

*Kaikki harrastukset tässä talossa antavat voimavaraa ja ennen kaikkea mökkeily. h2, g2, b2*

Toista tutkimuskysymystä koskevaksi keskeiseksi tutkimustulokseksi nousi myös ohjatun viriketoiminnan tärkeys, sillä sen koettiin olevan sosiaaliin ryhmiin hyvin yhdistävä tekijä. Lisäksi moni haastateltavista pelkäsi asuintalossaan vapaaehtoisuuteen perustuvan viriketoiminnan kuihtuvan, koska nykyiset vapaaehtoiset vetäjät sekä muut asukkaat ikääntyvät ja voimavarat hiipuvat. Heidän tilalleen on vaikea saada uusia vapaaehtoisia ohjaajia.

Kulttuuripalveluista esimerkiksi teatteri- ja musiikkitoiminnoilla koettiin olevan sosiaalista toimintakykyä tukeva vaikutus, sillä näissä toiminnoissa haastateltavat saivat tavata ja harrastaa yhdessä muiden kanssa. Erityisesti kuoroharrastus ja senioriteatteri tai tavalisen teatteritoiminnan katsottiin myös olevan yhdistäviä, miellyttäviä sekä suosittuja harrastustoimia ja palveluita.

*Harrastukset yhdistävät. Ellei ole harrastuksia, se vie ihmisen yksinäises. h2, g2  
...suuri merkitys. Ihminen ei saa koteloitua. a1, e1*

Tulevaisuutta ja hyvää elinympäristöä ajatellen haastateltavat kertoivat olevansa innokkaita osallistumaan kulttuurisiin tapahtumiin, mikäli niitä järjestetään joko kaupungin, seurakunnan tai jonkin järjestön toimesta. Lisää aktiivisuutta toivottiin Kuopion Vanhustenkotiyhdistykseltä sekä Puijonlaakso-Seura ry:ltä. Haastateltavien mielestä kaupunki voisi järjestää asiantuntijaluentoja esimerkiksi ikäihmisille tarkoitetuista sosiaali- ja terveystalvakuista. Myös paikalliset koulut ja päiväkodit voisivat tehdä yhteistyötä ikääntyneiden kanssa. Yhteistyö voitaisiin toteuttaa senioritalon tiloissa, jossa toiminta tarkoittaisi muun muassa erilaisia lasten harjoitus- ja esiintymistilaisuuksia talon asukkailla. Samalla ikääntyneet saisivat yhteisiä virikehetkiä.

Seurakunnan nykyinen palvelutarjonta miellettiin melko hyväksi, mutta jatkossa toivottiin enemmän papin mukanaoloa ikäihmisten tapahtumissa. Yhteislaulutilaisuudet olivat

usean henkilön haaveissa: talvisin kirkossa ja kesäisin ulkotiloissa. Kolmannen sektorin puolelta Ystävä-apu koettiin tosi tärkeäksi. Elinympäristössä asuu paljon iäkästä väkeä, myös liikuntarajoitteisia, joilla avuntarve tulee lisääntymään koko ajan. Haastateltavien mielestä yhteistyön tärkeys korostuu näin ollen eri toimijoiden ja tahojen välillä myös tulevaisuudessa.

Haastateltavien omassa talossa tapahtuu paljon aktiivisten asukkaiden itsensä toimesta. Osa asukkaista (mies- ja naiskuorolaiset) ovat käyneet ulkopuolisissakin esiintymistilaisuuksissa. Tällaiset esiintymiset ovat kuitenkin jäämässä vähemmälle. Haastateltavat kertoivat nykyisin keskittyvänsä enemmän talon sisäisten tilaisuuksien järjestämiseen. Yhteisiä tiloja voisi hyödyntää vielä lisää, ja joihinkin tilaisuuksiin voi myös ulkopuolisia ihmisiä tulla mukaan. Senioritalon asukkaiden keskuudessa vallitsi avoin ja välittävä ilmapiiri, jollaista jokainen toivoisi omassa vanhuudessaan. Haastateltaviemme keskuudessa oli hyvä me-henki ja yhteisöllisyyden tunne, joilla oli merkitystä heidän valintoihinsa erilaisten kulttuuriharrastusten välillä.

Kulttuurisilla palveluilla ja erilaisilla taideharrastuksilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Näiden on todettu esimerkiksi estävän dementoitumista. Ruotsalaistutkimusten perusteella kulttuuria harrastavat ihmiset elävät mahdollisesti pidempään kuin kulttuuria harrastamattomat. Pohjanmaan väestöä tutkimalla on todettu, että hyvään terveyteen liittyvät järjestö- ja aktiivinen kulttuuriharrastustoiminta sekä ystävyysverkosto. Koko Suomen väestöä tutkimalla on myös osoitettu, että mahdollisesti lisää elinvuosia toisivat teatteri-, musiikki- ja kirjallisuus- sekä käsityöharrastukset. Taide ja kulttuuri tukevat psyykkistä toimintakykyä siten, että niiden harrastaminen ja kokeminen herättävät myönteisiä tunteita sekä ajatuksia. Konserteissa ja teattereissa käyminen, soittaminen, taidenäyttelyissä vierailu, kuorossa laulaminen tai runojen lukeminen luovat positiivisia emootioita. Taide- ja kulttuuriharrastuksilla voi olla vaikutuksia myös sosiaaliseen pääomaan, johon sisältyy käsitys yhteisölle vuosien saatossa muodostuneesta elämäntavasta. (Hyypä & Liikanen 2005, 86–87.)

## 8 KULTTUURISTEN PALVELUIDEN OLEMASSAOLON MERKITYKSIÄ

### 8.1 Pohdinta ja johtopäätökset

Lähtökohtana opinnäytetyön aiheen valinnalle oli ikäihmisten tämänhetkinen tilanne Suomessa ja miten se tulee muuttumaan suurten ikäluokkien jäädessä eläkkeelle. Pidämme asiaa myös omasta näkökulmastamme sellaisena, että ikääntyvien tilannetta täytyy jatkuvasti kehittää, jotta yhteiskunta pystyy vastaamaan muuttuviin haasteisiin. Suhtautumisessa ikäihmisiin on paljon parantamisen varaa yhteiskunnassamme vallitsevan käsityksen vuoksi. Tarkoitamme tällä sitä, että kyseisen käsityksen mukaan vanhuksia pidetään jonkinlaisena taakkana tai vastuksena. Sitä, mistä moinen väite on lähtenyt liikkeelle, emme tarkalleen tiedä. Mielestämme kuitenkin tällaisen ajattelutavan täytyy muuttua oleellisesti. Näin voimme vaikuttaa myönteiseen ikäkulttuuriin. Ikäihmiset tulee ottaa hyvin huomioon ja heille on taattava mahdollisuus hyvään elinympäristöön myös vanhuudessa.

Halusimme opinnäytetyömme kautta saada kosketusta siihen, kuinka jokainen ikääntyvä henkilö voi vaikuttaa omiin arkipäivän valintoihinsa. Ihmisten jäädessä eläkkeelle kaikki aika on vapaa-aikaa. Silloin monen eläkeläisen kohdalla herää ajatus siitä, kuinka saada päiviinsä ja elämäänsä sisältöä. Hyvin usein kuulemme kenties kommentteja siitä, että kaikki päivät kuluvat eläkkeellä ollessa erilaisten harrastusten parissa ja ystäviä tavatessa.

Oletusta ei kuitenkaan voi yleistää. Valitettavasti keskuudessamme on myös niitä ikäihmisiä, jotka syystä tai toisesta jäävät yksin. Näin ei pitäisi käydä, vaan jokaisen ihmisen tulisi kantaa suurempaa vastuuta läheisistään. Jokaisella on perhe-, lähi- tai tuttavapiirissään joku ikääntyneempi henkilö, jolla tuen tarve on suurempi verrattuna ikäisiinsä. Tästä syystä mekin koemme henkilökohtaista vastuuta siitä, kuinka pysyisimme rohkaisemaan ikäihmisiä osallistumaan entistä enemmän erilaisten kulttuuristen harrastusten ja tekemisten pariin.

Opinnäytetyömme ja siinä keskeisten tutkimustulostemme kautta huomasimme vapaa-ajan palveluiden suuren merkityksen. Kulttuuri-, liikunta- ja seurakuntapalvelut sekä

kaikenlainen harrastustoiminta ovat tärkeitä ja merkityksellisiä tekijöitä sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on jokaisen ikääntyneen parhaaksi ja useimmiten toteutettavissa oleva asia, johon voi itse vaikuttaa. Ennen tai myöhemmin kohdataan myös terveydellisiä ongelmia, jotka voitetaan tai niiden kanssa opitaan elämään. Siitä huolimatta elämä on täynnä valintoja. Erityisesti kulttuurisia, yksilöllisiä ja materiaalisia pääomia omaavilla henkilöillä onkin mahdollisuus valita tavat ja menetelmät elämänsä päämäärien suhteen (Hietaniemi 2004, 28). Valintoja voidaan tarkastella myös positiivisen psykologian elämäntapateorian avulla.

Hyvinvoinnin ja elämänlaadun lisääminen on mahdollista silloinkin, kun elämässä on vaikeuksia ja vastoinkäymisiä. Positiivinen psykologia keskittyy tutkimaan tieteellisesti sitä, mikä auttaa jaksamaan paremmin myös vaikeuksia kohdatessa. Myötä- ja vastoinkäymisiltä ei kukaan voi välttyä elämässä. Positiivisten tunteiden voimalla luodaan pusuri vaikeuksia vastaan. Positiivisen psykologian avulla paneudutaan ymmärtämään sitä, mikä saa ihmisen voimaan hyvin ja löytämään oman parhaan minänsä päämääränään hyvä elämä. (Jacquemot 2010, 16–17.)

Tutkimuksessamme käytetyn elämäntapateorian ja positiivisen psykologian avulla havaitsimme muitakin yhtäläisyyksiä verrattuna haastateltujen henkilöiden kokemuksiin, harjoittamiin tai haluamiin asioihin. Periaatteessahan jokainen ikäihminen tekee omat ratkaisunsa vaikkapa niiden kulttuuristen palveluiden suhteen, joilla on merkitystä oman elämisen laatuun sekä elämän täysipainoiseksi kokemiseen. Haluamme painottaa tässä kohtaa nykyhetkeä, miten yhteiskunta tulee ikäihmistä vastaan. Mitä mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja ikääntyneille huomioidaan esimerkiksi sosiaalialan kentällä. Entä tarvittavat palvelut tulevaisuudessa, saadaksemme kehitettyä ikääntyneiden olosuhteita paremmiksi ja sitä myöten lisättyä elämänlaatua. Tutkimuksemme pohjalta johtopäätöstämme ja pohdintojamme tukee elämäntapateorian yhteiskunnallinen näkökulma. Ihmisen elämään vaikuttavat yhteiskunnalliset, kulttuuriset ja kunkin aikakauden ympäristölliset tekijät (Dunderfelt 2006, 232).

Pohdimme myös sitä, kuinka paljon ikäihmiset olisivat valmiita käyttämään heille suunnattuja kulttuurisia palveluja. Kuopion kokoisessa kaupungissa kulttuuritarjontaa on kohtalaisesti, ja kaupunginosana Puijonlaakso edustaa hyvää elinympäristöä vanhuu-

nessa. Asuinlähiön ikäihmiset huomioidaan suhteellisen hyvin, mutta kehittämistä voi aina löytää lisää. Opinnäytetyömme tutkimustulosten perusteella kulttuuriset palvelut ja erilaiset harrastusmahdollisuudet ovat yhdistäviä ja socialisoivia palveluita. Niiden olemassaolon tärkeys ja helppo saatavuus tulee olla jokaisen ulottuvilla. Haastattelutulosten perusteella voidaan myös todeta, että ilman kyseisiä palveluja ikääntyneet saattavat helpommin kokea syrjäytyvänsä yhteisöistä. Yhteistä tutkimustuloksille on yksilön ja yhteisön sosiaalista pääomaa tukeva vaikutus. Mielestämme nämä tutkimustulokset kuvastavat hyvin myös sitä, minkälaista arjen kulttuuria haastateltavamme kokevat ja harjoittavat. Arjen kulttuuri kuvastaakin tapaa elää ja toteuttaa samalla itseään eli kysymys on siis hyvinvoinnista sekä elämiselle laatua tuovista osatekijöistä (Kangas & Pirnes 2003, 65).

Sosiaalisen pääoman ulottuvuuksiin kuuluvien sosiaalisten verkostojen vaikutuksena on edistää yhteisön sisällä vallitsevaa sosiaalista vuorovaikutusta sekä yhtenäistää yksilöiden toimia. Samalla sosiaalinen pääoma parantaa yhteisössä vallitsevaa hyvinvointia. (Ruuskanen 2007, 5.) Yksilöiden voimavarat yhdistettyinä muiden yksilöiden samankaltaisiin voimavaroihin muodostavat yhdessä sosiaalista pääomaa ja me-henkeä. Mehenkeen kuuluvat toivominen, uskominen, tietäminen, rakastaminen ja tekeminen. Lisäksi siihen lukeutuu normien noudattaminen sekä vastuussa oleminen. (Hyypä 2005, 20.)

Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky eivät ole ainoastaan yksilön omia ominaisuuksia, vaan niissä on kyse myös vuorovaikutussuhteesta yksilön ja toimintaympäristön välillä. Niin sosiaalista kuin psyykkistäkin toimintakykyä tulee tarkastella suhteessa ympäristön yksilölle asettamiin vaatimuksiin, odotuksiin ja ehtoihin. (Aejmelaeus ym. 2007, 14.) Johtopäätöksiimme lukeutuu ajatus siitä, kuinka yksilöä voidaan tukea yhteisön voimin ja vastavuoroisesti yksilö tukee yhteisöä. Pidämme esimerkillisenä senioritalon asukkaiden yhteisöllistä ja sosiaalista toimintaa. Iäkkäät harrastavat paljon kaikenlaista mieluiten yhdessä, mutta kuitenkin omien voimavarojensa mukaan. Vireyttä sekä tahtoa tekemisiin riittää ja he kokevat olevansa vastuussa niin omasta kuin muiden hyvinvoinnista ja auttamisesta. Jacquemontin (2010, 13) positiivisen psykologian kiinnostuksen kohteita ovat muun muassa henkilökohtaiset, myönteiset ominaisuudet, kuten sosiaaliset valmiudet, viisaus, luontevahvuus ja rohkeus.



## 8.2 Prosessin arviointia

Kainulaisen (2004, 74) mukaan ehtona onnistuneelle tutkivan ammattikäytännön etiikalle on, että opinnäytetyöt ovat tavoitteiltaan moraalisesti oikeanlaisia. Lisäksi hän kirjoittaa, että tulosten tulee olla tieteellisesti totta. Opinnäytetyön tulosten tulisi olla myös käytäntöä hyödyntäviä. (Kuokkanen, Kivirinta, Määttänen & Ockenström 2007, 26.)

Opinnäytetyömme tekeminen prosessina kesti noin vuoden verran tiedonhankintavaiheesta alkaen. Haastatteluprosessimme alkoi alkutalvesta helmikuussa kestäen reilun puoli vuotta raportointivaiheeseen saakka. Tutkimuksemme alkuvaiheessa ennen haastattelujen aloittamista saimme luvan käyttää ASOasunnot Kuopion Seniorit Oy:n, asunomisoikeustalo Kuopion nimeä työssämme Vanhustenkoti-yhdistyksen työntekijältä.

Huomioimme tutkimuksemme kaikissa vaiheissa eettiset periaatteet, joista tärkeimpinä mainittakoon haastateltavien informointiin perustuva suostumus, yksityisyys ja luottamuksellisuus. Haastattelutilanteet olivat etukäteen hyvin valmisteltuja, ja otimme myös huomioon mahdolliset yllättävät tilanteet, joita ei kuitenkaan tullut kummallakaan haastattelukerralla. Varauduimme myös lisäkysymysten esittämiseen tarvittaessa. Molemmat haastattelutilanteet olivat onnistuneita, ja meillä haastattelijan rooleissa oli suuri kunnioitus haastateltavia kohtaan.

Haastattelujen purkamisessa eli litteroinnissa sekä raportoinnissa noudatimme ehdotonta luottamuksellisuutta kaikissa vaiheissaan. Takasimme haastateltujen henkilöiden anonyymiuden käyttämällä kirjainkoodeja nimien sijaan. Haastattelutulosten esittäminen on realistista eikä niitä ole vääristely mieheisiksemme. Haastattelukysymykset asettelimme siten, ettemme johdatelleet niillä haastateltavia. Lisäksi pidimme huolen siitä, että kaikki haastateltavat saivat tuoda esille mielipiteensä tasapuolisesti.

Tutkimuksemme luotettavuutta on haasteellista arvioida, koska täysin vastaavanlaista tutkimusta ei ilmeisesti ole aikaisemmin tehty. Pyrimme kuitenkin lisäämään työmme luotettavuutta raportoimalla opinnäytetyöprosessimme kokonaisuudessaan mahdollisimman seikkaperäisesti. Toisaalta saimme kummallakin haastattelukerralla toisiaan muistuttavat vastaukset, mikä kertoo mielestämme haastattelukysymysten onnistuneesta muodostamisesta. Esimerkiksi Deweyn taideteorian mukaan kulttuuri- ja taideharrastus-

ten terveysvaikutuksia on tutkittu huomattavasti vähemmän kuin liikunnan terveysvaikutuksia. Pohjoismaiset tutkijat sekä tutkimusryhmät ovatkin etupäässä ensimmäisten joukossa alkaneet tutkia kulttuurin kuluttajien terveyttä ja elinkaarta. (Hyypä & Liikainen 2005, 87.)

Aluksi tarkoituksenamme oli saavuttaa lisätietoa myös niistä asioista, joita ikääntyneet tarvitsevat voidakseen asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Havaitimme kuitenkin aineistoa analysoidessamme, että tähän aiheeseen liittyen vastauksia ei muodostunut. Syy tähän oli se, että haastattelukysymystemme teema-alueet eivät suoranaisesti koskeneet omassa kodissa asumiseen liittyviä tekijöitä.

Opinnäytetyöprosessimme oli mielestämme haasteellinen. Haasteelliseksi prosessin teki muun muassa aihevalinta, sillä aihetta on tutkittu toistaiseksi vähän. Meidän oli siis alussa hankalaa löytää tutkimukseemme sopivaa tietoa. Toisaalta haasteellista oli myös teorian tiedon rajaaminen ja yhteensovittaminen tutkimustulostemme kanssa. Tutkimustuloksemme liittyvät niihin merkityksellisiin kulttuurisiin palveluihin, joita ikääntyneen on mahdollista harrastaa omassa elinympäristössään. Samalla tutkimuksessamme saimme tuloksia palveluiden tarjonnasta ja saatavuudesta Kuopion Puijonlaaksossa.

Asetimme työmme tekemiselle selkeän aikataulun ja yritimme suunnitelmallisesti edetä sen mukaan. Haasteellisuutta lisäsi aikataulussa pysyminen työn loppuvaiheessa. Opinnäytetyöprosessia on kuitenkin helpottanut hyvä yhteistyö yhteistyökumppanin ja seminaariryhmän sekä meidän kahden välillä. Olemme saaneet hyvää opastusta niin seminaariryhmältämme, opinnäytetyöohjaajaltamme kuin yhteistyökumppaniltammekin. Lisäksi meidän kahden välinen yhteistyö on ollut mutkatonta, ymmärtäväistä sekä kannustavaa. Saimme prosessimme aikana tukea työllemme ja sen etenemiselle myös molempien puolisoilta sekä muulta perheeltä. Mielestämme voimme yhteenvetona todeta panostuksemme työhön onnistuneeksi koetuista haasteellisista tekijöistä huolimatta.

### 8.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja yleistettävyys

Mielestämme työmme on hyödynnettävissä monin eri tavoin. Sitä on mahdollista hyödyntää paikallisesti Puijonlaakson alueella, mutta myös muissa asuinlähiöissä sekä eri-

laisissa senioritaloissa. Työ antaa yleensä ottaen suuntaa näyttävän esimerkin, jota voisi lähteä kehittämään eteenpäin. Tutkimustamme voisi hyödyntää muun muassa senioritaloissa tarjolla olevan viriketoiminnan toteuttamisessa kuten esimerkiksi harjoittamalla paikallista senioriteatteritoimintaa, jossa ikääntyneiden oma luovuus ja innovatiivisuus pääsisivät esille.

Työmme kautta toivomme, että myös ikääntyneet henkilöt itse tulisivat työntekijöiden lisäksi tietoisimmiksi erilaisista tavoista, joilla toteuttaa viriketoimintaa seniori- ja palvelutaloissa. Viriketoiminta voi olla mielestämme monin eri menetelmin toteutettua. Se voi olla ryhmästä lähtöisin olevaa tai ulkopuolisen ohjaamaa. Työmme on saavuttanut tavoitteensa kaikkein parhaiten silloin, kun jokin ryhmä saa inspiraation aloittaa vapaaehtoistoimintaan perustuvan viriketoiminnan. Näin ryhmän jäsenillä vahvistuu niin psyykinen kuin sosiaalinen toimintakyky yhteisöllisen toiminnan kautta.

Työtämme voisivat hyödyntää useat eri tahot. Näitä olisivat muun muassa Kuopion kaupunki, seurakunta, järjestöt ja yhdistykset. Lisäksi myös ikääntyneiden lähipiirin, kuten omaisten ja ystävien olisi mahdollista tukea ikääntynyttä harrastusvalinnoissaan. Työtämme voisi hyödyntää jatkossa esimerkiksi siitä, kuinka yhteisöllisellä hengellä voidaan parantaa elinympäristöä.

Niin koulutuksessa, ammattikäytännöissä kuin tutkimuksissakin ikäihmisten taide- ja kulttuuritoiminta on vielä marginaalissa. Raja-aitojen madaltaminen ennakkoluulottomasti tekee näkyväksi ja vahvistaa sosiaalialan asiantuntijuutta seniori- ja vanhustyössä. (Lundahl, Hakonen & Suomi 2007, 268–269.)

Tutkimustuloksistamme voidaan muodostaa jatkotutkimuksellisia kysymyksiä kuten esimerkiksi, kuinka paljon ja millaista yhteistyötä voisi olla vaikkapa erilaisten kulttuuristen tahojen välillä? Tai kuinka Senioritalon, palvelukeskuksen ja seurakunnan yhteistyötä saisi tehostettua alueittain? Ideaa voi lähestyä siinä tapauksessa palveluiden tuottajien, ei niinkään kuluttajien näkökulmasta. Lisäksi voisi tutkia aihetta näkökulmasta, millaisia nämä yhteistyömenetelmät voisivat olla?

Jatkotutkimuksellinen kysymys liittyy myös siihen, kuinka joku tai jokin taho voisi toteuttaa viriketoimintaa senioritaloympäristössä. Myös ystäväapu-toimintaa voisi kehit-

tää, koska siitä voisi tehdä järjestelmällisempää. Esimerkiksi tutkimustehtävän voisi kohdistaa siihen, kuinka ystäväapu-henkilöitä saisi toimintaan enemmän. Pohdimme myös, voisiko jokin järjestö tai yhdistys perustaa projektin tai hankkeen ystäväaputoiminnan kehittämiseksi. Toimintaa voisi viedä erilaisiin ikääntyneiden asumisen kohteisiin. Näitä kohteita olisivat esimerkiksi palvelukeskukset, palvelutalot, senioritalot ja yksityiset hoitokodit. Lopuksi mietimme, voisiko esimerkiksi Vanhusneuvosto hyödyntää työmme tuloksia ja tehdä aloitteita kulttuuristen palvelujen kehittämiseksi ikäihmisten näkökulmasta.

## LÄHTEET

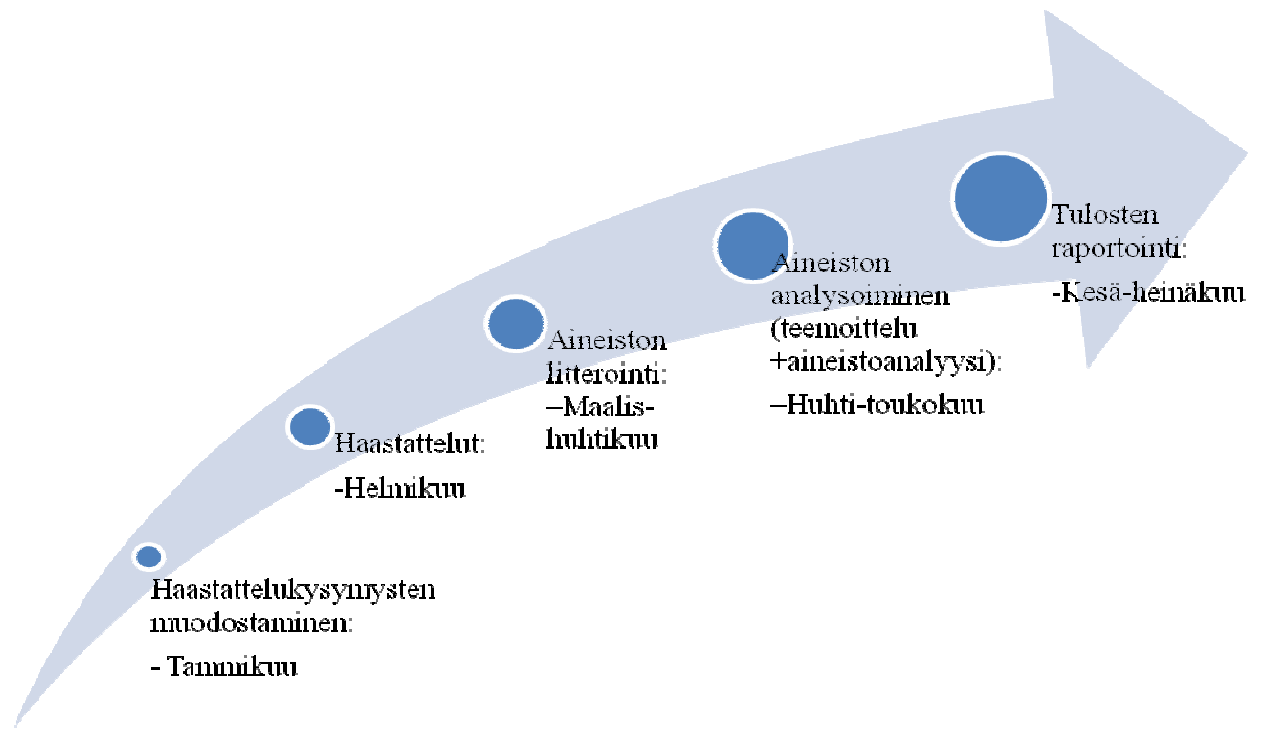
- Aejmelaesus, Riitta; Kan, Suvi; Katajisto, Kaija-Riitta & Pohjola, Leena 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. Porvoo: WSOY.
- Ahola, Sirpa 2009. Esteetön ympäristö ja ulkoilu. Teoksessa Elisa Mäkinen; Maria Kruus-Niemelä & Marianne Roivas (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Dunderfelt, Tony 2006. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.
- Heikkinen, Eino 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 13–14.
- Hietaniemi, Eila 2004. Aktivointia, elämänhallintaa, sosiaalista pääomaa. Tutkimus ikääntyvien työttömien elämänhallinnan tekijöistä ja syrjäytymistä torjuvien toimenpiteiden vaikutuksista. Työpoliittinen tutkimus. Nro 260. Helsinki: Työministeriö.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huuhtanen, Pekka & Kivistö, Sirkku 2004. Ikääntyminen ja työkyky. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen; Tuomo Hänninen; Hannu Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 446–466.
- Hyypä, Markku & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.
- Hyypä, Markku 2002. Kuorossa elämä pitenee. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Teoksessa Petri Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–59.
- Hyypä, Markku 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Jaakkola, Laura & Pennanen, Leni 2007. Muistelusta merkityksiä. Kulttuurisen toimintaympäristön kehittäminen vanhustenkeskuksessa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Opinnäytetyö.
- Jacquemot, Nicolas 2010. Mitä optimisteilta voi oppia. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

- Jyrkämä, Jyrki 2003. Ikääntyvä yhteiskunta ja vanhojen elinolot. Teoksessa Marjatta Marin & Sinikka Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–21.
- Kangas, Anita & Pirnes, Esa 2003. Kulttuuri kehittyy yhteiskunnan osana ja yhteiskunta kulttuurin. Teoksessa Opetusministeriö (toim.) Kulttuurin aika. Kulttuurin ja kulttuuripolitiikan merkityksestä yhteiskunnassa. Opetusministeriön julkaisuja 2003:13. Helsinki: Opetusministeriö, 65–70.
- Kauhanen-Simanainen, Anne 2009. Valmentaudu vanhuuteen – viisaasti. Opas omaehtoiseen ikääntymiseen. Helsinki: CIM kustannus.
- Koskinen, Liisa & Jokinen, Pirkko 2001. Ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä -haastattelijoiden kokemuksia. *Hoitotiede* 13 (6), 301–309.
- Kuokkanen, Ritva; Kivirinta, Mervi; Määttä, Jukka & Ockenström, Leena 2007. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kuopion kaupunki 2009. Kuopion kaupunginosat. Viitattu 9.10.2009. <http://www.kuopionkaupunginosat.fi/index.php?id=59>.
- Laurinkari, Juhani; Poutanen, Veli-Matti; Saarinen, Anja & Laukkanen, Tuula 2005. Senioritalo ikääntyneen asumisvaihtoehtona. Kysely- ja haastattelututkimus Joensuussa, Kuopiossa ja Tampereella vuonna 2005. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Lundahl, Raija; Hakonen, Sinikka & Suomi, Asta 2007. Taide ja kulttuuri – innovaatio seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa Marjaana Seppänen; Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 268–269.
- Lyubomirsky, Sonja 2009. Kuinka onnelliseksi? Uusi tieteellinen lähestymistapa. Helsinki: Basam Books Oy.
- Marin, Marjatta 2007. Ikä ja elämänkulku. Teoksessa Leena Alanen, Veli-Matti Salmi & Martti Siisiäinen. Sosiaalinen pääoma ja paikalliset kentät. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto.
- Mattila, Antti 2002. Kodin psykologia. Henkiseen hyvään oloon. Porvoo: WSOY.
- Metsämuuronen, Jari 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Olsbo-Rusanen, Leena & Väänänen-Sainio, Rauni 2003. Ikäihmisten asuminen ja palvelut paremmiksi: Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen

- liittyvistä toimenpiteistä. Suomen ympäristö 646. Ympäristöministeriö. Asunto- ja rakennusosasto. Helsinki: Edita Prima Oy. Saatavissa: <http://www.ymparisto.fi/palvelut/julkaisu/elektro/asuminen/sy646.htm>.
- Pensola, Tiina; Roine, Sanna & Vuorento, Mirka 2008. Iällä ei väliä: hyvinvoivana ja vireänä töissä ja eläkkeellä. Loppuraportti Ikkuna-hankkeessa toteutetun 55-69-vuotiaiden avomuotoisen varhaiskuntoutusmallin toteuttamisesta. Kuntoutussäätiön työselosteita 36/2008. Helsinki: Yliopistopaino.
- Pietikäinen, Sirpa 2003. Kulttuurin aika. Teoksessa Opetusministeriö (toim.) Kulttuurin aika. Kulttuurin ja kulttuuripolitiikan merkityksestä yhteiskunnassa. Opetusministeriön julkaisuja 2003:13. Helsinki: Opetusministeriö, 77–80.
- Portin, Petter 2008. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Keuruu: Otava, 310–321.
- Raitanen, Tarjaliisa & Kuikka, Pekka 2004. Iäkkäiden ulkona liikkuminen ja autoilu. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen; Tuomo Hänninen; Hannu Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 467–475.
- Read, Sanna 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Ruuskanen, Petri 2007. Sosiaalisella pääomalla selittäminen. Teoksessa Leena Alanen; Veli-Matti Salminen & Martti Siisiäinen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja paikalliset kentät. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto.
- Saarenheimo, Marja 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen; Tuomo Hänninen; Hannu Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 132–151.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tyynelä, Sinikka 2008. Koske. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Raportteja 11. Senioriasumisen mahdollisuuksia. Jyväskylä: Tekevä.
- Uotinen, Virpi; Suutama, Timo & Raitanen, Tarjaliisa 2004. Persoonallisuuspsykologian näkökulmia ikääntymiseen. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen; Tuomo Hänninen; Hannu Pajunen & Timo Suutama (toim.) Geropsykologia – vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 109–131.

## LIITTEET

## Liite1: Haastatteluprosessi



KUVIO 1. Haastatteluprosessi



## Liite 2: Keskeisimmät tutkimustulokset

TAULUKKO 1. Keskeisimmät tutkimustulokset

<b>Mitä kulttuurisia palveluita tulisi olla asuinlähiössä?</b>	<b>Mitkä kulttuuriset palvelut tukisivat parhaiten sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä?</b>
<i>Seurakuntapalvelut:</i> Raamattupiiri, keskustelu- ja naistenpiirit, vanhusten kerho	<i>Ohjattu viriketoiminta:</i> käsityöt, ulkopuolisen ohjaamaa näytelmätoimintaa, nais- ja miesryhmät
<i>Kirjastopalvelut:</i> tulee säilyä asuinlähiössä	<i>Kaikenlainen harrastustoiminta:</i> mökkeily, liikunta, tanssi, kuoro, teatteri, atk pihapelit, maalaus, lukeminen, tarinatupa, lauluryhmät
<i>Talon palvelut:</i> kerhohuone, yhteinen toiminta: oma raamattupiiri, runotilaisuudet, ulkopuoliset esiintyjät/asiiantuntijaluennot	<i>Kulttuuripalvelut:</i> Musiikkitoiminta, kuoro- ja teatteritoiminta, taide, baletti ja kulttuuriretket
<i>Liikuntapalvelut:</i> urheilupaikat, kävelyreitit, vesijumppa, kuntovoimistelu, senioritanssi, kuntoutusmahdollisuudet, kalastusmahdollisuudet	<i>Teatteritoiminta:</i> Seniori- ja teatteritoiminta, harrasteteatteri.
<i>Kulttuuripalvelut:</i> musiikkiesiintymisiä, seniori- /teatteritoiminta, Puijonlaakson Seuran palvelut, kulttuuriretket, museokäynnit	
<i>Ystäväapu:</i> ikääntyvien auttaminen ja tukeminen, liikuntarajoitteisten auttaminen ulkomailla (omat ja ulkopuoliset henkilöt) Vapaaehtoistoiminta järjestöissä, esimerkiksi SPR	

## Liite 3: Haastattelukysymykset

## HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ 17.2.2010

- 1 Ikä?
- 2 Minkälaisena koette tämänhetkisen terveydentilanne?
- 3 Minkä aikaa olette ollut eläkkeellä?
- 4 Mikä oli ammattinne ennen eläkkeelle jäämistä?
- 5 Miten tyytyväinen olette nykyiseen elinympäristöönne?
- 5a Mitä hyvää elinympäristönne tarjoaa teille nykyisellään?
- 5b Mitä parannettavaa elinympäristössänne on mielestänne?
- 6 Mitä asioita haastateltavat liittävät hyvinvointiin? Mistä hyvinvointi muodostuu?
- 7 Kuinka paljon kokonaisvaltainen hyvinvointi merkitsee teille?
- 9 Mitä kulttuuriset palvelut ovat mielestänne? Mitä kulttuuri on mielestänne?
- 10 Miten paljon haluaisitte käyttää erilaisia kulttuurisia palveluja?
- 10a Miten tottunut kulttuuristen palveluiden käyttäjä koette olevanne?
- 11 Minkä verran uusia kulttuurisia palveluja toivoisitte olevan elinympäristössänne?
- 12 Mitkä asiat mielestänne vaikuttavat kulttuuristen palveluiden valintaan?
- 13 Olisitteko valmis maksamaan kulttuuripalveluista?
- 14 Käyttäisittekö palveluja yksin vai mieluummin yhdessä muiden kanssa?
- 15 Millaisiin kulttuuripalveluihin olette osallistuneet aikaisemmin?
- 16 Oletteko harrastaneet kulttuuria aikaisemmin? Millaista?
- 17 Miten suuri merkitys kulttuurisilla palveluilla on/olisi elämäännne?
- 18 Kuinka tärkeänä koette/kokisitte kulttuuriset palvelut oman toimintakykynne kannalta?
- 19 Minkälaiseksi koette tämän hetkisen elämänlaatunne? Toisivatko kulttuuriset palvelut mielestänne lisää laatua elämään?
- 20 Minkälaisiksi koette nykyiset sukulaisuus-, ystävyys-/ihmissuhteenne?
- 21 Kuinka läheisiä ovat sukulaiset ja ystävät teille?
- 22 Miten koette sosiaalisten suhteiden muuttuneen ajan saatossa?
- 23 Miten tärkeäksi koette sosiaaliset suhteet elämässänne?
- 24 Minkälaiseksi koette nykyisen elämänlaatunne?
- 25 Millaiseksi koette jaksamisenne arjessa?

26 Miten aktiiviseksi toimijaksi koette itsenne

27 Millaiset vapaa-ajan toiminnot, harrastukset tai muut aktiviteetit antavat teille voimavaroja arkeenne?

27a Millaisia voimavaroja saatte niistä?

28 Millaisen merkityksen ja roolin vapaa-ajan toiminnot, harrastukset ja muut aktiviteetit saavat elämässänne?

29 Minkälaisia vapaa-ajan toimintoja, harrastuksia tai muunlaista aktiviteetteja asuinalueellanne on nykyisin?

29a Minkälaisiksi koette ne?

30 Mitä vapaa-ajantoimintoja toivoisitte lisää alueellenne?

31 Minkälaista vapaa-ajan toimintaa teillä on talossa?

31a Miten koette nämä toiminnot? **tai** Miltä ne teistä tuntuvat?

31b Miten vastaavanlaisia toimintoja voisi hyödyntää asuinalueellanne ja elinympäristössänne?

31c Mitkä julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin toimijat voisi olla niitä järjestämässä?

31d Kuinka paljon toivotte tällaisia toimintoja, harrastuksia tai muunlaisia aktiviteetteja olevan tarjolla tulevaisuudessa?