

Kaukola Ilona & Niemelä Irkka

## **”Ei oo elämä niin ykstoikkoosta”**

Käyttäjälähtöisiä kokemuksia Aijjoos-toiminnasta

Opinnäytetyö

Kevät 2019

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Tekijä: Kaukola Ilona ja Niemelä Irkka

Työn nimi: ”Ei oo elämä niin ykstoikkoosta”: Käyttäjälähtöisiä kokemuksia Aijjoos-toiminnasta

Ohjaaja: Perttula Katariina

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 41

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Palveluiden kehittäminen yhdessä palveluiden käyttäjien kanssa on kaikkien osapuolten näkökulmasta osallistavaa, voimaannuttavaa ja palveluiden laatua eteenpäin vievää. Asiakasymmärryksen avautuminen ja asiakaskokemusten hyödyntäminen antaa palveluorganisaatioille mahdollisuuden tuottaa vaikuttavia palveluja sekä antaa ikäihmisille arvostuksen ja kuulluksi tulemisen kokemuksia.

Aijjoos-toiminta on Kauhavan kaupungin, Evijärven ja Lappajärven kuntien alueella toimiva toimija, joka tuottaa ikäihmisille hyvinvointia tukevia, ennaltaehkäiseviä palveluja. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Aijjoos-toiminnan osallistujien kokemuksia toiminnasta ja niistä tekijöistä, jotka motivoivat heitä osallistumaan siihen. Lisäksi tavoitteena oli kerätä kannustavaa ja kehittävää palautetta Aijjoos-toiminnasta ja mahdollisesti löytää uusia ideoita toimintaan.

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Aijjoos-toiminnan kanssa. Tutkimuksen teoriaosuudessa tuodaan esiin Aijjoos-toiminnan arvoja ja toimintaperiaatteita, joita ovat muun muassa osallisuus, voimavaralähtöisyys, saavutettavuus, vertaisuus ja vapaaehtoisuus. Yhteenvetona näistä voidaan sanoa, että koettu elämän merkityksellisyys yhdessä sosiaalisten suhteiden kanssa tuo ikäihmisen näkyväksi yhteiskunnassa ja vaikuttajaksi omassa arjessaan.

Tutkimusmenetelmänä on yhdistetty käyttäjälähtöistä sekä laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin fokusryhmähaastatteluina, joihin yhdistettiin osallistavia menetelmiä. Ryhmähaastatteluja järjestettiin yhteensä kuusi, yhden kullakin Aijjoos-toiminnan paikkakunnista. Haastatteluihin osallistui yhteensä 25 henkilöä, joista kaksi kolmasosaa oli naisia ja kolmannes miehiä.

Tutkimuksen keskeisenä tuloksena oli, että toimintaa osallistumisen keskeisimpinä motivaatiotekijöinä ikäihmisillä oli sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja mahdollisuus vaikuttaa. Liikunnan merkitys nähtiin hyväksi omalle terveydelle ja hyvinvoinnille. Positiivisena nähtiin lisäksi maksuttomat, helposti saavutettavat palvelut. Myös kehittämiskohteita löydettiin. Toiveet kohdistuivat tiloihin ja parkkipaikkoihin, eri järjestöjen samanaikaisesti kokoontuviin ryhmätoimintoihin sekä tiedottamiseen.

Avainsanat: Aijjoos-toiminta, käyttäjälähtöisyys, ikäihminen, osallisuus, voimavaralähtöisyys, saavutettavuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Author/s: Kaukola Ilona and Niemelä Irkka

Title of thesis: "The life is not so monotonous": User-oriented experiences about Aijjoos-toiminta.

Supervisor(s): Perttula Katariina

Year: 2019

Number of pages: 41

Number of appendices: 3

---

Developing services together with users of services is inclusive, empowering and quality-driven from the point of view of all parties involved. Opening up customer understanding and leveraging customer experience enables service organizations to deliver impressive services and give older people the experience of appreciation and consultation.

Aijjoos-toiminta is the actor of third sector that produces supporting welfare and preventive services for the elderly people. Aijjoos-toiminta operates in Kauhava, Evijärvi and Lappajärvi. The purpose of our study was to research the experiences of the participants of Aijjoos-toiminta and find out the motivating reasons for the participation. We also wanted to gather up encouraging and developing feedback about Aijjoos-toiminta and possibly find out some new ideas for the future.

This study has been done in cooperation with Aijjoos-toiminta. In the theory share we process the values and operating principles of Aijjoos-toiminta. Those concepts are involvement, resource-based work, availability, peer and voluntary activity. About these can be said as a summary that the experienced significance of the life together with the social relations brings visibility to the elderly persons in the society and to become an agent in their own lives.

The method of this study was a combination of user-oriented and qualitative research method. We collected the data with focus group interviews. We arranged six focus group interviews, one at each locality of Aijjoos-toiminta. The total turnout of the interviews was 25 people, two third women and one third men.

The central result of the study was that the most central factors of the participation in the operation were maintaining of social relations and possibility to have effect. The significance of the physical education was seen fit to one's own health and welfare. The free services which are easily reached were seen positive furthermore. The subjects of development also were found. The wishes were directed to the premises and parking places, group functions of different organisations which assemble simultaneously and for informing.

Keywords: Aijjoos-toiminta, user-oriented, involvement, elderly person, resource-based, availability

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	5
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 AIJJOOS-TOIMINTA.....	8
2.1 Historia.....	8
2.2 Aijjoos-toiminta tänään.....	10
2.3 Toimintaa ohjaavat arvot ja käsitteet.....	11
2.3.1 Osallisuus ja voimavaralähtöisyys.....	11
2.3.2 Toiminnan saavutettavuus.....	13
2.3.3 Vapaaehtois- ja vertaistoiminta.....	14
3 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTONKERUU.....	15
3.1 Käyttäjälähtöinen tutkimusmenetelmä.....	15
3.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä.....	15
3.3 Fokusryhmähaastattelut.....	17
3.4 Aineiston analysointi.....	21
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	23
4.1 Toimintaan osallistumisen motivaatiotekijät.....	23
4.2 Kehittämisideat.....	26
4.3 Uutta toimintaa.....	29
4.4 Tulosten yhteenveto.....	31
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	33
5.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	35
5.2 Jatkotutkimusaiheet ja tutkimuksen tulosten hyödyntäminen.....	36
LÄHTEET.....	38
LIITTEET.....	41

## **Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo**

Kuvio 1. Aijjoos – hankkeesta toiminnaksi. ....	10
Kuvio 2. Syitä ryhmätoimintaan osallistumiseen. ....	26
Kuvio 3. Kehittämisideoita. ....	29
Kuvio 4. Uutta toimintaa. ....	30
Taulukko 1. Esimerkki sisällönanalyysistä. ....	22

## Käytetyt termit ja lyhenteet

### **Aijjoos**

Aijjoos on Etelä-Pohjanmaan murretta, joka tarkoittaa samaa kuin ajoissa.

# 1 JOHDANTO

Vanhustenhoito on viime kuukausina noussut valtakunnallisen keskustelun puheenaiheeksi, ja epäkohtia hoidon laadusta on löydetty runsaasti. Tämän julkisen keskustelun aikana on nähty tärkeäksi, että ikäihmisillä säilyy mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä ja arkeensa sekä osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Myös uudistetussa vanhuspalvelulaissa yhtenä keskeisenä tavoitteena on, että iäkkäiden omaa osallisuutta yhteiskuntaan ja palveluiden kehittämiseen vahvistetaan (L 28.12.2012/980).

Opinnäytetyön yhtenä ajatuksena oli, että sen haluttiin olevan käytännönläheinen ja siitä olevan konkreettista hyötyä. Yhteistyömahdollisuus Aijjoos-toiminnan kanssa koettiin juuri sellaiseksi. Aijjoos-toiminta oli ilmaissut toiveensa yhteistyöstä opinnäytetyön muodossa, joten odotuksena oli, että molemmat osapuolet voivat hyötyä yhteistyöstä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa Aijjoos-toimintaan osallistuneille palautekysely. Palautekyselyn tavoitteena oli kerätä kannustavaa ja kehittävää palautetta toiminnasta, jotta sitä voitaisiin edelleen kehittää. Aijjoos-toiminta on koko olemassaolonsa ajan kerännyt aktiivisesti palautetta osallistujiltaan, mutta kehittämissuhteita se ei ole palautteiden myötä saanut toivotulla tavalla. Yhteistyön ideana nähtiin mahdollisuus siihen, että asiakkaiden olisi helpompi tuoda ajatuksiaan esiin, kun palautetta kysyvät ulkopuoliset. Yhtenä tavoitteena oli myös selvittää mitä syitä toimintaan osallistumisen takana on ja millaisia kokemuksia heillä on Aijjoos-toiminnasta.

Tutkimuskysymyksillä haluttiin selvittää:

**Mikä motivoi ikäihmisiä osallistumaan ryhmätoimintaan?**

**Miten Aijjoos-toimintaa tulisi kehittää?**

Lisäksi tutkimuksessa etsittiin vastausta kysymykseen:

Millaista uutta toimintaa ikäihmiset toivovat Aijjoos-toiminnalta?

## 2 AIJJOOS-TOIMINTA

Aijjoos-toiminta on Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistyksen hallinnoimaa ja Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA:n rahoittamaa toimintaa. Aijjoos-toiminta tekee yhteistyötä Kuntayhtymä Kaksineuvoisen, Evijärven ja Lappajärven kuntien ja Kauhavan kaupungin kanssa. Mukana ovat myös edellä mainittujen kuntien alueilla toimivat seurakunnat, kyläyhdistykset, eläkeläisjärjestöt sekä joitakin alueen yrityksiä. (Aijjoos-toiminta 2016a.)

Aijjoos-toiminnan tavoitteena on vahvistaa ikäihmisten hyvinvointia. Hyvinvointia pyritään lisäämään järjestämällä ikäihmisille monimuotoista ryhmätoimintaa. Aijjoos-toiminnassa ikäihmiset nähdään voimavarana. Osallistujilla on mahdollisuus toimia vapaaehtoisina ja vertaisohjaajina. Ikäihmiset osallistuvat aktiivisesti toiminnan sisällön suunnitteluun ja toiminnan järjestämiseen. Aijjoos-toiminnassa maaseutu nähdään vetovoimaisena elinympäristönä ikääntyneille. Toiminnan kautta se haluaa lisätä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia ikäihmisten arkeen ja elämään. (Aijjoos-toiminta 2016a.)

### 2.1 Historia

Kauhavan kaupunki toteutti vuosina 2006-2007 palvelukartoitushankkeen, jossa nousi esiin tarve ikäihmisten ennaltaehkäiseville palveluille. Aijjoos-hanke perustettiin tätä tarvetta paikkaamaan, ja se alkoi kumppanuushankkeena vuonna 2008 yhteistyössä Alahärmän, Evijärven, Kauhavan, Korttesjärven ja Lappajärven kuntien kanssa (Alanen, Koponen & Nevala 2013, 2). Vuoden 2009 alussa Alahärmän, Kauhavan, Korttesjärven ja Ylihärmän kunnat yhdistyivät Kauhavan kaupungiksi. Näin ollen Aijjoos-hankkeen toiminta-alue laajeni myös Ylihärmän alueelle. (Alanen ym. 2013, 2.)

**Aijjoos-kumppanuushanke I** toimi vuosina 2008-2012. Hankkeen aikana syntyi Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueelle Hyvinvointia tukeva vanhustyön malli. Yhteistyössä syntyneen Hyvinvointia tukevan vanhustyön mallin tarkoituksena oli mah-



dollistaa ikäihmisten vireää asumista omassa kotiympäristössä. Tavoitteen saavuttamiseksi pyrittiin vastaamaan ikäihmisten tarpeisiin ajoissa ja ongelmien ennalta ehkäisemiseen. (Alanen ym. 2013, 4.)

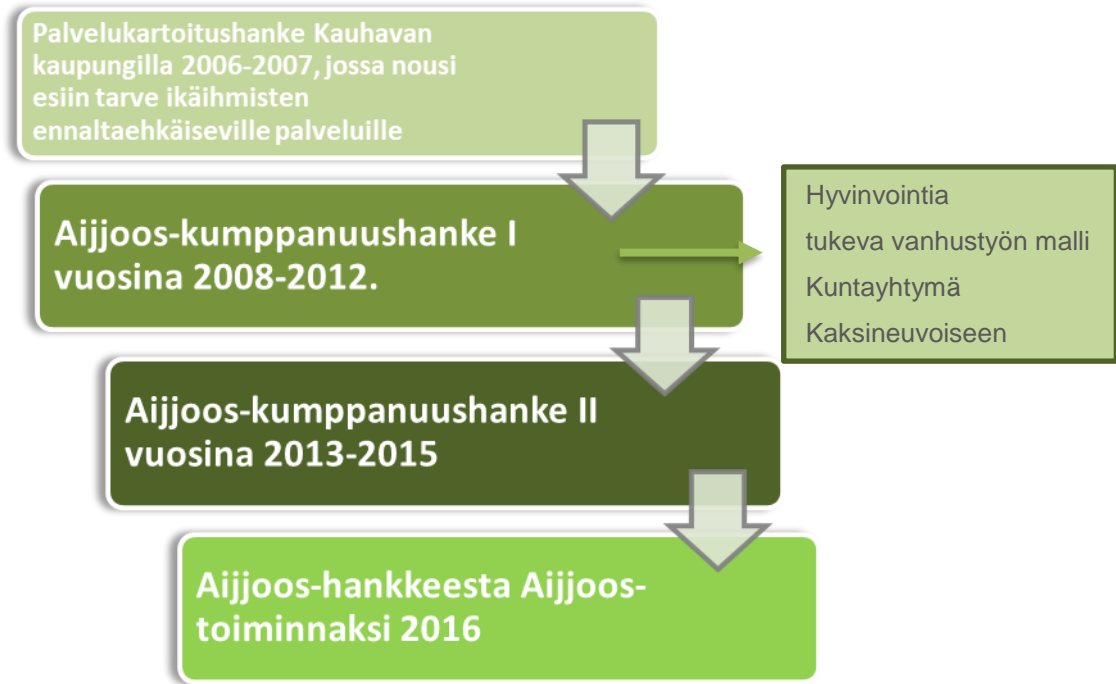
Aijjoos-kumppanuushanke I aikana aloitettiin rakentamaan paikallista vapaaehtoistyön mallia. Hankkeen aikana koulutettiin vertaisohjaajia sekä tukihenkilöitä, lisäksi tukea tarvitsevia ja tukihenkilöitä ohjattiin toistensa löytämisessä. Koulutuksen lisäksi vertaisohjaajille sekä tukihenkilöille järjestettiin virkistystä ja työnohjausta yhdessä yhdistysten, hankkeiden ja seurakuntien kanssa (Alanen ym. 2013, 7). Vuosina 2008-2012 Aijjoos-hanke tavoitti toiminnoillaan yhteensä 11 218 ikäihmistä (Alanen ym. 2013, 4).

**Aijjoos-kumppanuushanke II** tavoitteena oli ikäihmisten hyvinvoinnin vahvistaminen edelleen. Jatkohankkeen ansiosta osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet kasvoivat entisestään. Hanke toimi vuosina 2013-2015 ja oli myös Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama. Tässä hankkeessa panostettiin aiempaa enemmän yhteisöllisyyden lisäämiseen ja tuettiin monipuolisten, sosiaalisten verkostojen vahvistamista. Aijjoos-kumppanuushanke II:n aikana perustettiin myös asiantuntijaryhmä, jossa ikäihmiset itse toimivat kehittäjinä. (Aijjoos-toiminta 2016b.)

Hankkeen aikana vertaisohjaajat ohjasivat ryhmiä alueillaan tarpeen mukaan. Lisäksi Aijjoos-hanke kannusti eri-ikäisiä osallistumaan vapaaehtoistoimintaan. Aijjoos-kumppanuushanke II:n aikana osallistumiskertoja oli yhteensä noin 16 000. Aijjoos osallistui valtakunnalliseen Eloisa ikä- ohjelmaan vuosina 2012-2017. (Aijjoos-toiminta 2016b.)

Hankkeissa on mallinnettu erilaisia hyviä käytäntöjä hyvinvointia tukevaan vanhustyöhön Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella. Aijjoos-hankkeessa kehitettyjä hyviä käytäntöjä on jaettu sekä alueellisesti että valtakunnallisesti. (Aijjoos-toiminta 2016b.)

Kuviossa 1 on kuvattu sitä prosessia, jossa vuosina 2006 –2016 palveluiden kartoittamishankkeesta on kumppanuushankkeiden kautta tullut pysyvää toimintaa.



Kuvio 1. Aijjoos – hankkeesta toiminnaksi.

## 2.2 Aijjoos-toiminta tänään

Tänä päivänä Aijjoos-toiminta on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n rahoittamaa, ikärajoitteetonta, matalan kynnyksen ryhmätoimintaa ikäihmisille. Toiminta on osallistujille maksutonta. Aijjoos-toiminta järjestää ryhmätoimintaa sekä koordinoi Aijjoos-kaveritoimintaa Kauhavalla, Evijärvellä sekä Lappajärvellä. Kauhavan kaupunkiin 2009 kuntaliitosten myötä yhdistyneet Alahärmän, Korttesjärven ja Ylihärmän kunnat katsotaan Aijjoos-ryhmien järjestämisessä edelleen erillisinä paikkakuntina, ja niissä Aijjoos-toimintaa järjestetään lähipalveluna alueiden asukkaille (Aijjoos-toiminta 2016a).

Ryhmätoimintaa toteutetaan Aijjoos-kerhojen sekä -jumpparyhmien muodossa. Ikäihmiset osallistuvat toiminnan suunnitteluun. Useita kerhoja vetää vapaaehtoinen vertaisohjaaja, ja Aijjoos-toiminnan työntekijät vierailevat säännöllisesti kerhoissa. Tällä hetkellä Aijjoos-toiminnalla on 29 säännöllisesti viikoittain tai kuukausittain ko-

koontuvaa ryhmää. Säännöllisen toiminnan lisäksi Aijjoos-toiminnalla on myös kausittain toteutettavia ryhmiä. Yhteistyötä kerhojen järjestämisessä tehdään muun muassa seurakuntien ja muiden järjestötoimijoiden kanssa. (Aijjoos-toiminta 2016a.)

Aijjoos-kerhojen ohjelma on vaihtelevaa. Ohjelmassa on esimerkiksi kahvihetkiä, keskustelua, aivojumbppaa, pelejä ja vierailijoita. Jotkut kerhoista keskittyvät tiettyyn aihealueeseen, kuten esimerkiksi kirjallisuuspiiri tai käsityö- ja askarteluryhmä. Ryhmiä on perustettu kunkin paikkakunnan toiveiden ja tarpeiden mukaan. Aijjoos-toiminta koordinoi myös Aijjoos-kaveritoimintaa, johon sisältyy tukihenkilö-, ulkoiluystävänä-, päiväkotimummo- ja pappatoiminta sekä kulttuurikaveritoiminta. Vapaaehtoistyönä voidaan järjestää esimerkiksi tukea ja opastusta ikäihmisille arjen teknologian käytössä. (Aijjoos-toiminta 2016a.)

### **2.3 Toimintaa ohjaavat arvot ja käsitteet**

Koko Aijjoos-toimintaa ohjaavat osallisuuden ja voimavaralähtöisyyden arvot. Toiminnan saavutettavuus on myös yksi tärkeimmistä Aijjoos-toiminnan lähtökohdista: mennään sinne, missä ihmiset ovat (Eloisa ikä [viitattu 21.10.2018]). Vertaisohjaajien ja vapaaehtoistyöntekijöiden panos on oleellinen osa koko Aijjoos-toimintaa. Kuten toiminnan nimi Aijjoos viittaa, toiminnassa keskitytään ennaltaehkäisemään esimerkiksi syrjäytymistä, aktivoidaan ikäihmisiä huolehtimaan hyvinvoinnistaan ja mahdollistetaan osallistumista ikäihmisiä koskeviin asioihin. (Alanen 2018.) Arvojen sisältä voidaan löytää toimintaa kuvaavia käsitteitä.

#### **2.3.1 Osallisuus ja voimavaralähtöisyys**

Tunne osallisuudesta muodostuu monilla eri tasoilla, johon liittyvät esimerkiksi tunteminen, kuuluminen ja tekeminen. Osallisuus on subjektiivinen kokemus siitä, että ihminen kuuluu jonnekin, esimerkiksi yhteisöön tai yhteiskuntaan. Jämsenin ja Pyykkösen julkaisussa (2014, 9.) osallisuus määritetään kolmella tasolla: osallisuus yhteiskunnassa, yhteisöissä sekä omassa elämässä.

Yhteiskunnallisessa osallisuudessa viitataan osallisuuteen edustuksellisenä demokratiana, jossa ihmisellä on vaikuttamismahdollisuus päätösten tekemiseen. Yhteisöllinen osallisuus määritellään erilaisiin yhteisöihin ja ympäristöön kuulumisen kautta. Tällöin ihmisellä on tunne yhteenkuuluvuudesta ja siitä, että hän on osa jotakin. Osallisuus omassa elämässä muodostuu voimaantumisen tunteesta sekä identiteetistä. Tunne yhteenkuuluvuudesta ja yhdessä tekemisen synnyttämä ilo saavat aikaan turvallisuutta ja oman elämän hallittavuuden kokemusta. (Jämsén & Pyykkönen 2014, 9.)

Mulari ja Särkelä-Kukko (2016) kuvaavat julkaisussaan osallisuutta kuulumisen ja mukana olemisen tunteena. Osallisuuden kokemus syntyy heidän mukaansa sosiaalisten suhteiden ja oman paikan löytämisen kautta. Mulari ja Särkelä-Kukko määrittelevät osallisuuden seuraavasti: ”Osallisuuden kokemukset rakentuvat pienistä arjen asioista, kuten kuulluksi ja huomioiduksi tulemisesta, sosiaalisista verkostoista, omaan elämään ja laajemmin yhteiskunnan asioihin vaikuttamisesta ja eritasoisista kohtaamisista.”

Mulari ja Särkelä-Kukko (2016) tuovat esiin myös osallisuuden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä. Väestön ikääntyessä sosiaalisen ja fyysisen osallisuuden mahdollisuuksia tuleekin miettiä uudelleen esteettömyyden kautta. Sosiaalista esteettömyyttä voidaan parantaa esimerkiksi ilmapiiriä ja toimintaympäristöä muokkaamalla. Jokaisen tulisi saada olla oma itsensä. Fyysinen esteettömyys tarkoittaa sitä, että ympäristöön ja rakenteisiin liittyvät esteet eivät tule osallistumismahdollisuuksien eteen. Fyysistä esteettömyyttä voidaan lisätä esimerkiksi apuvälineiden, toimintatapojen ja toisten ihmisten avulla. Varsinainen osallistuminen on vain pieni osa osallisuutta.

Ikäihmiset nähdään usein vain palveluiden käyttäjinä ja riippuvaisina toisten avusta. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että ikäihmiset otetaan mukaan heitä koskevissa asioissa ja heidät huomioidaan itsenäisinä ja kykenevinä toimijoina. (Hakonen 2008, 138.) Ikäihmisillä on paljon voimavaroja, joita hyödyntämällä myös heidän elämänsä laatuaan voidaan parantaa. Tutkimuksissa on todettu, että kun ikäihmistä ja hänen ajatuksiaan kuunnellaan, osallistumishalukkuus kasvaa ja kehittyy. (Kallio 2014, 32.) Monilla ikäihmisillä on erilaisia sairauksia. Ihmisen voimavaroja hyödyntävällä

työskentelytavalla ei ole tarkoitus ohittaa elämän ongelmakohtia. Voimavaroihin keskittymällä nämä voidaan kuitenkin nähdä uudessa valossa. (Suomi 2008, 117.)

Aktiivisen arjen tukeminen tapahtuu muun muassa osallistumisena palveluiden suunnitteluun. Ikäihmisten oikeus osallistumiseen toteutuu aidon vuorovaikutuksen kautta, heidän omalla äidinkielellään (Räsänen 2019, 36). Aijjoos-toiminta korostaa toiminnassaan osallisuuden ja voimavaralähtöisyyden merkitystä. Ikäihmisten on otettu tasaveroiseksi kumppaniksi toiminnan suunnittelua, toteutusta sekä arviointia ja heidät nähdään suurena voimavarana (Alanen, Koponen & Nevala 2015, 2).

### **2.3.2 Toiminnan saavutettavuus**

Suomalaisessa yhteiskunnassa ikääntyneiden kotona asumisen mahdollistaminen nähdään keskeiseksi tavoitteeksi. Useiden eri sektoreiden yhteistyönä kehitetään asuin- ja elinympäristöjä, jotta niiden käytettävyys vastaisi paremmin ikääntyneiden tarpeita. Toimintaympäristöjen muutokset myös mahdollistavat palveluiden saavutettavuuden ja esteettömyyden, jotka ovat edellytyksenä hyvään ja aktiiviseen arkeen kaiken ikäisille. (Salonen 2009, 71.)

Eläkeikään tultaessa moni miettii asuinpaikkaansa uudelleen ja pohtii esimerkiksi kuntakeskukseen muuttamista sivukylältä. Monelle kuitenkin tuttu lähiympäristö tuo turvaa myös vanhuutta ajatellessa, eikä siitä haluta luopua. Kodin sijainnilla on merkitystä myös kuuluvuuden tunteeseen, kuulutaan esimerkiksi tiettyyn kyläyhteisöön, jolla saattaa olla suuri merkitys yksilön elämänsä historiassa. Kun toimintaa järjestetään ihmisille tutussa ympäristössä, on monelle helpompi myös lähteä mukaan. (Haarni 2010, 86 – 87.)

On tärkeää, että ikäihmisillä on kohtaamispaikka. Tällöin sosiaalinen verkosto kasvaa ja elämään sisältöä tuova toiminta mahdollistuu. Kokemukset osaamisesta ja pätevydestä vahvistavat itsetuntoa ja tuovat elämään mielekkyyttä. Parhaassa tapauksessa ikäihminen saa toiminnasta voimaantumisen kokemuksia ja elämään saattaa löytyä uusia päämääriä. (Hakonen 2008, 141.) Eevi Jaakkolan (2015, 186) väitöskirjassaan todetaan ihmisen tarvitsevan toista ihmistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta enemmän kuin mitään aineellista tukea.

Aiijoo-toiminta tuo osallistumismahdollisuuksia myös kuntakeskuksien ulkopuolelle. Kun toimintaa järjestetään kylillä, tavoitetaan myös siellä asuvat ihmiset, jotka eivät muuten välttämättä lähtisi mukaan toimintaan. Saavutettavuus on yksi Aiijoo-toimintaa ohjaavista arvoista ja sivukylät nähdään voimavarana toiminnan järjestämiselle (Alanen ym. 2015, 3).

### 2.3.3 Vapaaehtois- ja vertaistoiminta

Aiijoo-toiminnassa ikäihmisillä on mahdollisuus toimia vapaaehtoisena esimerkiksi tukihenkilönä tai vertaisohjaajana ryhmissä. Aiijoo-toiminta huolehtii vapaaehtoisten kouluttamisesta sekä tukemisesta. Vertaisohjaajien merkitys toiminnassa on merkittävä – suurta osaa kerhoista vetää vertaisohjaaja. (Aiijoo-toiminta 2016a.)

Vapaaehtoistoiminta on palkattomana tehtävää toimintaa, jonka tekeminen perustuu kunkin toimijan omaan valintaan ja tahtoon. Vapaaehtoistoiminnassa toimivalta ihmiseltä ei vaadita mitään erityistä taitoa, vaan hän on mukana omana itsenään. Oleellista on, että jokainen voi itse valita, minkä asian hyväksi vapaaehtoistoimintaan lähtee mukaan. Kuka tahansa voi tehdä vapaaehtoistyötä omien voimavarojensa ja aikataulujensa mukaisesti (Kansalaisareena 2016).

Palvelujärjestelmässä vapaaehtoistoiminta tuo oman näkökulmansa ja lisänsä palveluihin, mutta sillä ei ole tarkoitus korvata ammattityötä. Yhteiskunnallisesti vapaaehtoistoiminta on erittäin arvokasta, sillä sen avulla voidaan luoda luottamusta sekä sosiaalista pääomaa. Suomessa ehkäistään esimerkiksi syrjäytymistä ja yksinäisyyttä vapaaehtoistoiminnan avulla. Vapaaehtoistoiminta on myös yksi keino lisätä osallisuutta (Kansalaisareena 2016).

Ikäihmiset liittyvät vapaaehtoistoimintaan sekä vapaaehtoisina että avun saajina (Rajaniemi 2009, 10). Erilaisten vertaisryhmien määrä kasvaa jatkuvasti, ja niiden sisältö kehittyy vauhdilla. Vertaisryhmien hyödyt ilmenevät osallistujien voimaantumisenä ja osallisuuden kokemuksina (Nylund 2005, 206 – 207.)

### **3 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTONKERUU**

Aijjoos-toiminta kehittää toimintaansa jatkuvasti yhdessä osallistujien kanssa ja kerää palautetta toiminnastaan. Heidän keräämässä palautteessa toistuvat usein samat toiveet. Aijjoos-toiminnan keskeisenä periaatteena on käyttäjälähtöisyys, jonka perusteella toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan. Tämän vuoksi yhdeksi aineistonkeruu- ja tutkimusmenetelmäksi valittiin käyttäjälähtöinen tutkimusmenetelmä. Ideana oli, että toiminnan ulkopuolisten kerätessä palautetta esiin nousisi erilaisia ja uusia asioita.

#### **3.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä**

Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusmenetelmäsuuntauksella pyritään ymmärtämään tutkimuskohteen ominaisuuksia, laatua ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä toimivat usein esimerkiksi haastattelut, havainnointi sekä dokumenttien tutkiminen. (Aira 2005, 1074; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 6). Aineiston hankkiminen toteutetaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160). Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään yksilöllisiin kokemuksiin ja pyritään saamaan esiin haastateltavien elämänkokemusten syvällisempiä näkemyksiä (Kananen 2017, 33).

#### **3.2 Käyttäjälähtöinen tutkimusmenetelmä**

Haukkamaan, Koivusen ja Vuorelan (2014) mukaan käyttäjälähtöisyys tutkimustoiminnassa on käyttäjän kokonaisvaltaista huomioimista sekä heidän kuuntelemistaan ja hyödyntämistään toimintaa kehitettäessä. Käyttäjä nähdään aktiivisena osallistujana koko prosessin aikana. Erilaisia palveluita kehitettäessä, on tärkeä huomioida asiakkaan yksilölliset tarpeet, odotukset sekä ideat. Tätä kutsutaan asiakasymmärrykseksi, ja sen tarkoituksena on tunnistaa laaja-alaisesti käyttäjän tarpeet.

Käyttäjälähtöisyyteen liittyvät vahvasti asiakasosallisuus ja asiakasymmärrys. Asiakasosallisuudella tarkoitetaan asiakkailta olevan tiedon hyödyntämistä. Asiakkaan asiantuntemuksen tiedostaminen ja sen hyödyntäminen palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä auttaa luomaan toimivia palveluita (Kallio 2014, 31). Asiakasymmärrys vaatii puolestaan vuorovaikutusta käyttäjän ja palveluntuottajan välillä. Avainasia asiakasymmärryksen luomisessa on käyttäjäkokemusten selvittäminen – näin saadaan kallisarvoista tietoa esimerkiksi kehittämistarpeista tai ideoista. Käyttäjälähtöisessä tutkimustavassa on kuitenkin oleellista se, että kerättyä tietoa analysoidaan ja tulkitaan yhdessä asiakkaan kanssa. (Haukkamaa ym. 2014.)

Johanna Hätönen (2015) korostaa artikkelissaan käyttäjien määrittelyn tarpeellisuutta. Vaikka ihmiset kuuluisivat tiettyyn käyttäjäryhmään, heidän kokemuksensa ovat aina yksilöllisiä. Kokemukset peilautuvat heidän aiemman elämänsä sekä henkilöhistoriansa kautta, ja siten jokaisen mielipide on erilainen. Yhden käyttäjän mielipidettä ei siten voida pitää koko käyttäjäryhmän mielipiteenä.

Käyttäjälähtöinen kehittäminen ja suunnittelu eroavat tavanomaisesta suunnittelusta siten, että käyttäjät ovat mukana koko prosessin ajan suunnittelusta arviointiin saakka. Tavanomaisessa prosessissa käyttäjät ovat olleet mukana arvioimassa ja kommentoimassa vasta siinä vaiheessa, kun uutta toimintatapaa kokeillaan. Tällöin kaikki suunnittelutyö on yleensä jo tehty. Käyttäjälähtöinen suunnitteluprosessi nostaa käyttäjien toiveet ja ajatukset toiminnan suunnittelun alkupisteeksi (Koivunen, [viitattu 20.10.2018]). Hätösen (2015) mukaan käyttäjien osallisuutta suunnitteluprosessissa on kuvattu perinteisesti erilaisten tasojen ja luokkien kautta. Yleisesti ottaen voidaan kuitenkin käyttää neljää tasoa käyttäjien osallistumisaktiivisuuden mukaan, jotka hän jaottelee seuraavasti:

1. Ensimmäinen taso; käyttäjiä ei osallisteta ollenkaan
2. Käyttäjille suunnittelu, *design for users*; käyttäjien mielipiteitä ja toiveita kuunnellaan, ja niitä käytetään suunnittelun tukena, mutta käyttäjät eivät osallistu päätöksien tekemiseen.
3. Suunnittelu käyttäjien kanssa, *design with users*; käyttäjät osallistuvat suunnitteluun.



4. Käyttäjien tekemä suunnittelu, desing by users; käyttäjät ovat suunnittelijoita, ja varsinaisten suunnittelijoiden tehtäväksi jää toteuttamisen mahdollistaminen.

Aijjoos-toiminnassa on nähtävissä monia kehittyneen käyttäjälähtöisen kehittämisen käytänteitä. Yhtenä toimintamallina ja Aijjooksen luomana hyvänä käytäntönä on Ikäihminen kehittäjänä-toimintamalli. Siinä ikäihminen nähdään asiantuntijana, arvioijana, kouluttajana, tiedottajana ja vaikuttajana (Alanen, Koponen & Nevala 2012, 94–95; Alanen ym. 2015, 16–17). Aijjoos-toiminnassa on koottu asiantuntijaryhmä ikäihmisistä, jotka ovat olleet mukana toimintamallissa ja saaneet muun muassa Vuoden vanhusteko 2010 -palkinnon. Tässä opinnäytetyössä haluttiin jatkaa vahvaa käyttäjien äänen kuulemista ja osallistamisen vahvistamista.

Käyttäjälähtöisen tutkimuksen perustana on käyttäjän osallistaminen toiminnan suunnittelussa. Usein asiakkaiden on vaikea vastata suoraan yleiseen kysymykseen siitä, mitä voitaisiin tehdä paremmin. Kysymyksen asettelu siten, että asiakkaalle annetaan esimerkiksi vaihtoehtoja, helpottaa vastaamista. (Manninen & Ojukangas 2012, 14.)

Käyttäjälähtöisen tutkimusmenetelmän valintaa tehdessä tulee miettiä, millaista tietoa toivotaan saatavan. Esimerkiksi perinteisen laadullisen ja määrällisen tiedon keräämiseksi käytetään usein haastattelua tai kyselyä. Käyttäjälähtöisessä tutkimuksessa voidaan tietoa kerätä myös esimerkiksi havainnoinnin ja tarkkailun kautta. (Hätönen 2015.)

Aijjoos-toiminnassa on toiminnan alusta asti otettu ikäihmiset mukaan suunnitteluun ja kehittämiseen. Palautetta kysyttäessä on useasti kohdattu se, että asiakkaiden on ollut vaikea tuottaa kehittävää palautetta.

### **3.3 Fokusryhmähaastattelut**

Fokusryhmähaastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä. Fokusryhmähaastattelussa on keskeistä, että keskustelua ylläpidetään ja ohjataan ennalta suunniteltujen kysymysten mukaan. Fokusryhmähaastatteluja käy-

tään usein esimerkiksi toiminnan tai palvelujen kehittämisessä. Suomessa fokusryhmähaastattelujen avulla on arvioitu muun muassa terveyttä edistäviä hankkeita. (Mäntyranta & Kaila 2008.)

Fokusryhmähaastatteluissa haastattelijaa voidaan kutsua myös fasilitaattoriksi, joka omilla ohjaavilla keinoilla virittää keskustelua sekä huolehtii, että kaikki saavat puheenvuoron. Fasilitaattorin tehtävänä on huolehtia monitasoisesta vuorovaikutuksesta ja tämän johdosta fokusryhmähaastattelu eroaa henkilökohtaisesta haastattelusta (Valtonen 2011, 88). Fasilitaattori on puolueeton sisällön suhteen, mutta varmistaa, että ryhmä saavuttaa sille asetetut tavoitteet. Fasilitaattorin tehtävänä on varmistaa, että kaikki tietävät, mitä tehdään ja kuinka edetään ja pysytään aikataulussa. Hän myös varmistaa tulosten tallentamisen. (Summa & Tuominen 2009, 10.)

Fokusryhmähaastatteluissa optimaalisin ryhmäkoko on 4–10 henkeä. Ryhmä kootaan sen mukaan, millaista tietoa halutaan kerätä. Ryhmä voidaan koota esimerkiksi tietyn organisaation henkilökunnasta tai järjestöjen edustajista. Usein fokusryhmässä pyritään osallistujien homogeenisyyteen, jolloin osallistujat ymmärtävät käsiteltävän asian samankaltaisesti. (Mäntyranta & Kaila 2008.) Myös tässä opinnäytetyössä fokusryhmähaastatteluissa toteutui suurimaksi osaksi optimaalinen ryhmäkoko. Yhdessä haastatteluista osallistujamäärä oli vain kaksi osallistujaa. Myös osallistujien homogeenisyys toteutui. Haastatteluihin osallistui ikäihmisiä, joilla oli käyttäjäkokemuksia Aijjoos-toiminnan ryhmätoiminnoista.

Tässä tutkimuksessa on käytetty aineistonkeruumenetelmänä fokusryhmähaastattelua yhdistettynä osallistaviin metodeihin. Aijjoos-toiminta toimii kuudella eri paikkakunnalla ja asiakkaita on noin 500, joten haastatteluihin pyrittiin saamaan osallistujia mahdollisimman tasapainoisesti eri paikkakunnilta. Yhdessä Aijjoos-toiminnan kanssa päädyttiin, että järjestetään yksi haastattelu jokaisella kuudella Aijjoos-paikkakunnalla. Kuhunkin haastatteluun kutsuttiin seitsemän haastateltavaa henkilökohtaisesti. Päätös seitsemästä haastateltavasta perustui siihen, että tässä määrässä olisi särkevävara, mikäli osa kutsutuista ei pääsisikään osallistumaan.

Haastatteluihin kutsuttavat valikoituivat arpomalla. Aijjoos-toiminta listasi kaikkien paikkakuntien osallistujat numerojärjestykseen, jonka jälkeen valittiin seitsemän numeroa kultakin listalta. Listalla olivat mukana sellaiset henkilöt, jotka olivat osallistuneet Aijjoos-toimintaan vähintään kaksi kertaa. Arvonnan ulkopuolelle jätettiin selkeästi muistisairaat, jotka eivät olisi selvinneet haastattelusta itsenäisesti. Tutkimuksen tekijät laativat kutsun (Liite 1.), jonka Aijjoos-toiminta lähetti kutsuttaville. Kultakin haastattelupaikkakunnalta Aijjoos-toiminta varasi tilat sekä kahvitarjoilun haastatteluja varten. Aijjoos-toiminta hankki myös lahjan kaikille haastateltaville kiitokseksi osallistumisesta.

Fokusryhmähaastattelut tallennettiin videoimalla videokameralla. Videotallenne mahdollisti palaamisen haastattelumateriaaliin useita kertoja myös visuaalisesti. Videointilaitteet lainattiin Seinäjoen Ammattikorkeakoululta. Videoinnista oli maininta tutkimukseen osallistumisen suostumuslomakkeessa, ja se kerrottiin osallistujille myös suullisesti tilaisuuden aluksi. Allekirjoittaessaan suostumuslomakkeen antoivat osallistujat samalla luvan haastattelun videointiin. (Liite 2.)

Haastattelutilaisuuksien aluksi kerrottiin yleisesti: esittely (nimi, status, organisaatio) ja tervetuloivotus, haastatteluhetkien yleinen kulku, haastattelujen tarkoitus ja tavoite, haastatteluun kutsuttujen määrä sekä osallistujien valintamenettely sekä yhteistyökumppani Aijjoos-toiminnan rooli. Osallistujille kerrottiin, että palautehaastattelut toteutetaan koko Aijjooksen toiminta-alueella ja että haastateltavilta toivotaan aktiivista osallistumista kehittävän palautteen antamiseen.

Kutsutuille kerrottiin Aijjoos-toiminnan postittaneen kutsut sekä vastaavan haastatteluihin osallistuneiden henkilötietojen käsittelystä. Lisäksi kerrottiin, että haastatteluissa kertynyttä tutkimusmateriaalia käytetään luottamuksellisesti tässä opinnäytetyössä ja ettei valmiista työstä voida tunnistaa haastatteluihin osallistuneita. Osallistujille kerrottiin, että valmis työ löytyy ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja julkaisuja verkossa julkaisevasta Theseus-palvelusta. Heille myös kerrottiin olevan oikeus peruuttaa opinnäytetyöhön osallistuminen, tuolloin kerättyjä tietoja ei osallistumisen peruuttaneen osalta käytetä opinnäytetyössä.

Haastattelutilaisuuden kokonaiskestoksi todettiin korkeintaan kaksi tuntia. Haastateltaville kerrottiin, että haastattelujen aikana haastattelijoilla on ohjauksellinen ote, eli haastattelijat eivät ota kantaa keskusteluissa nousseisiin asioihin. Tämän tiedonannon jälkeen fokusryhmähaastatteluihin osallistuneet allekirjoittivat suostumuslomakkeen opinnäytetyöhön osallistumisesta kahtena kappaleena, joista toinen jäi heille itselleen ja toinen talletettiin Aijjoos-toiminnan arkistoihin. Lisäksi osallistujat merkitsivät sukupuolensa ja ikänsä erillisiin kaavakkeisiin. (Liite 3.)

Osallistujamäärä haastatteluissa vaihteli kahden ja kuuden osallistujan välillä. Isommissa ryhmissä kysymysten kohdalla käytettiin erilaisia osallistavia menetelmiä ja pienemmän osallistujamäärän haastatteluissa käytimme niitä soveltaen. Ryhmissä oli tarkoitus toimia siten, että jokaisen osallistumiselle olisi mahdollisimman matala kynnyks ja jokaisen ideat ja ajatukset ovat tärkeitä ja merkityksellisiä. Haastatteluilmapiiri pyrittiin saamaan luottamukselliseksi ja sallivaksi erilaisille mielipiteille.

Ensimmäisen kysymyksen kohdalla menetelmänä käytettiin sovellettua versiota *Laiva on lastattu* -leikistä. Kukin kertoi vuorollaan syitä, miksi osallistuu Aijjoos-toimintaan. Vastausvuorot vaihtuivat heittämillä hernepusseja seuraavana olevalle osallistujalle, jolloin kaikkien ajatukset saatiin esiin leikin edetessä. Toisen kysymyksen kohdalla kullekin haastateltavalle jaettiin kolme lappua, joista jokainen tarkoitti yhtä puheenvuoroa. Puheenvuoron sai käyttää, kun tuli mieleen ehdottomasti säilytettäviä asioita Aijjoos-toiminnasta. Kulloistakin puheenvuoron käyttäjää tuli kunnioittaa kuuntelemalla ja mahdollinen kommentointi tapahtui edellisen puheenvuoron päätyttyä. Kolmantena kysymyksenä osallistujat kirjoittivat kehittämisideoita ylös nimettöminä post it -lapuille, jotka sitten kerätiin talteen. Neljänteen kysymykseen koottiin toiveet toiminnan jatkoa ajatellen. Osallistujat saivat kertoa ehdotuksia vapain sanoin ja ne kirjattiin ylös haastattelun tekijöiden toimesta

### 3.4 Aineiston analysointi

Haastatteluaineisto analysoitiin sisällön analyysin avulla. Sisällönanalyysi tarkoittaa kvalitatiivisen aineiston analysointimenetelmää, jonka avulla voidaan analysoida kirjoitetun ja puhutun kielen sisältöä (Seitamaa-Hakkarainen, [viitattu 13.4.2019]). Sisällönanalyysin lähtökohtana on rajata aineistosta ne asiat, joiden tuloksia halutaan tarkastella. Sen jälkeen aineisto käydään läpi erottaen nämä asiat muusta aineistosta. Erottelun jälkeen aineistosta nousevat asiat teemoitellaan, tyypitellään tai luokitellaan ja tuloksia päästään tarkastelemaan näiden jaottelujen kautta. Tässä opinäytetyössä sisällönanalyysi on tehty teemoittelemalla aineisto. Teemoittelussa jaottelun painopiste on sisällössä, eikä esimerkiksi mainintojen määrässä. (Tuomi 2018.)

Aluksi haastatteluaineisto litteroitiin tekstimuotoiseksi. Litteroidusta tekstistä etsittiin haastattelukysymyksiin vastaavia ilmauksia, jotka korostettiin eri värein. Tutkimuskysymysten mukaisesti aineistosta haettiin vastauksia toimintaan osallistumiseen, kehittämistarpeisiin sekä uuden toiminnan ideoita. Alla olevassa kuviossa on esitetty, kuinka analyysissä edettiin. Litteroidusta tekstistä merkittiin keltaisella korostuskynällä kaikki ne maininnat, joissa ilmaistiin Aijjoos-toiminnan kehittämiseen liittyviä seikkoja. Ilmaisuja ryhmittelemällä alkoi muodostumaan luokkia, jotka kuvasivat mihin kehittämistarpeet liittyivät. Kehittämistarpeet kohdistuivat tiedottamiseen, tiloihin, toimintaan ja päällekkäisyyksiin.

Taulukko 1. Esimerkki sisällönanalyysistä.

<b>Kehittämistarpeet</b>			
<b>Tiedottaminen</b>	<b>Päällekkäisyydet</b>	<b>Tilat</b>	<b>Toiminta</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- tiedotekirje</li> <li>- sähköpostilistan tarkistaminen</li> <li>- mainostaminen uusille osallistujille</li> <li>- imago, ajatellaan että ollaan liian nuoria osallistumaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toisen toimijan toiminta samaan aikaan</li> <li>- aikojen sovittelu toisten toimijoiden kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- parkkipaikkojen riittämättömyys</li> <li>- isommat/paremmat tilat kasva-neille ryhmille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bingoa enemmän (eräälle paikkakunnalle)</li> <li>- lisää kerhokertoja (eräälle paikkakunnalle)</li> <li>- kirjan lukeminen ääneen</li> </ul>

Edellä olevassa esimerkissä on teemoittelu kehittämistarpeiden löytymistä litteroidusta aineistoista. Litteroidusta tekstistä etsittiin tutkimuskysymyksen alle kohdentuvia asioita. Teemat muodostuivat aineiston perusteella (Taulukko 1.).

## 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Aijjoos-toiminnan käyttäjien fokusryhmähaastattelut toteutettiin koko Aijjoos-toiminnan toiminta-alueella, yhteensä kuudella paikkakunnalla. Haastattelut toteutettiin aikavälillä 17.-25.01.2019. Kutsuja lähetettiin 42. Osallistujamäärä oli yhteensä 25 henkilöä, joista naisia oli 18 ja miehiä 7. Palautehaastatteluihin osallistuneiden ikäjakaumaksi oli 63-86 vuotta ja keski-ikäsi muodostui 76,4 vuotta. Muita taustatietoja osallistujilta ei kerätty.

Tässä tutkimuksessa haluttiin palautehaastattelulla selvittää mikä ikäihmisiä motivoi osallistumaan ryhmätoimintaan ja millaista uutta toimintaa ikäihmiset toivoivat Aijjoos-toiminnalta. Yleisesti haastatteluissa tuli selkeästi esille haastateltavien kokema tyytyväisyys Aijjoos-toimintaa kohtaan. Kehittämistarpeista keskusteltaessa jokaisessa ryhmähaastattelussa nousi esiin kokemus siitä, että toiminta on erittäin tärkeää ja tarpeellista.

Käyttäjälähtöisen kehittämisen menetelmiä hyödyntäen fokusryhmähaastatteluissa käsiteltiin neljää kysymyksen muotoon kirjattua pääteemaa. Näitä pääteemoja olivat syy osallistua Aijjoos-toimintaan, Aijjoos-toiminnassa säilytettäviä asioita, kehittämisideoita ja vapaamuotoiset toiveet. Näiden kysymysten kautta haettiin vastauksia varsinaisiin tutkimuskysymyksiin.

### 4.1 Toimintaan osallistumisen motivaatiotekijät

**Sosiaalinen kanssakäyminen.** Haastatteluihin osallistuneet kokivat, että tärkein syy Aijjoos-toiminnan kerhoihin osallistumiseen on sosiaalinen kanssakäyminen toisten kanssa. Kaikissa haastatteluissa osallistujat toivat esiin kokemuksen siitä, että toimintaan lähteminen itsessään virkistää ja tuo iloa arjen keskelle. Monelle Aijjoos-kerho saattaa olla viikon tai kuukauden ainoa sosiaalinen tapahtuma, jota myös odotetaan käyntikertojen välillä. Osallistujat myös kokivat tärkeäksi ylipäätään kotoa lähtemisen.

On se ku korvien väli tuulettuu, kotonakin saa kyllä riittävästi maata.

Kyllä sitä yksinoloa on sitte sielä vaikkahan lähtöökkin, sitä jää sitte muunaki aikana.

Myös sillä, että ystävät ja tuttavat osallistuvat toimintaan on vaikutusta osallistumisaktiivisuuteen. Useat osallistujat kertoivat kulkevansa toimintaan samalla kyydillä esimerkiksi naapurin kanssa, jolloin mukaan tulee lähdettyä, vaikkei itseä juuri sillä hetkellä suuremmin huvittaisi.

Seki on todella tärkeää että on näitä kaveria jotka sanoo että ny mennähän.

Kylällä on toinen kaveri jonka kans me mennään, jos ei olisi niin ei varmaan tulisi lährettyä, mennään aina vuoroautoolla sitten.

Ja sitte mulla on auto nii mä tykkään että pääsee sitte kyytiskin niitä.

Useat haastateltavat toivat esiin myös eläkkeelle jäämisen elämän käännekohtana. Aijjoos-toiminnan koettiin tuovat sisältöä elämään ja toimintaa päiviin työelämän jälkeen.

Ei oo elämä niin ykstoikkoosta.

**Maksuttomuus.** Aijjoos-toiminnan maksuttomuus huomioitiin myös yhdeksi motivaatiotekijäksi. Osallistujat kokivat toiminnan maksuttomuuden yhdeksi tekijäksi siihen, että toimintaan on helppo osallistua. Itse osallistuminen on Aijjoos-toiminnan tilaisuuksiin maksutonta, joissakin kerhoissa on pieni kahvimaksu, johon haastateltavat olivat tyytyväisiä. Myös osallistumisen täysi vapaaehtoisuus oli haastateltaville tärkeää: kerhokerran väliin jäämisestä ei jää huonoa omatuntoa.

Ja ennen kaikkia ku se ei maksakkaa mitää.

Eikä siinä käy kuinkaa vaikkei joka kerta pääsisikkää.

**Saavutettavuus.** Aijjoos-toiminnan arvojen mukaisesti maaseutu nähdään vetovoimaisena mahdollisuutena. Aijjoos-toiminta järjestääkin kerhoja myös sivukylillä,



joissa ei muuten välttämättä ole suuremmin toimintaa. Moni haastateltavista koki tärkeäksi sen, että kun jotain järjestetään, on mukava myös osallistua. Jos toimintaa järjestetään vain keskustajaissa, sivummalla asuvat eivät välttämättä lähde mukaan yhtä mielellään.

Haastatteluissa tuotiinkin usein esiin, että nimenomaan omalla kylällä tapahtuva toiminta on mieluista. Lähellä omaa asuinpaikkaa järjestettäviin tilaisuuksiin on helppo mennä – todennäköisesti vastassa on myös tuttuja kasvoja.

Tuola sivukylillä ei oo niin kauhiasti tuota tapahtumaa, niin ihan mielenkiinnosta ja ajan kulumiseksi tuloo lährettyä.

Mulla on niin lyhkäinen matka nii sinne mä haluan kyllä mennä.

**Liikunta.** Haastateltavat osoittivat olevansa hyvin tietoisia ikääntymismuutosten vaikutuksista fyysiseen hyvinvointiin. Tämän vuoksi esimerkiksi jumpparyhmiin osallistuminen koettiin erittäin tärkeäksi. Aijjoos-jumpparyhmien koettiin olevan vaativuudeltaan tarpeeksi haasteellisia, mutta kuitenkin kaikille sopivia. Haastateltavat kokivat, että jumpparyhmissä otetaan kaikkien fyysinen toimintakyky riittävästi huomioon ja esimerkiksi jumppaliikkeet ovat helposti soviteltavissa yksilöllisesti.

Moni haastateltava mainitsi, että Aijjoos-jumppa saattaa olla viikon ainoa liikuntasuoritus ja koki sen myös siksi tärkeäksi syyksi lähteä mukaan säännöllisesti. Eräs haastateltava oli löytänyt Aijjoos-toiminnan kautta liikunnan ilon uudelleen vuosien tauon jälkeen.

Sehän on lihaskunnolle hyvin tärkeää meillä vanhuksilla tai vanhemmilla ihmisillä että se lihasvoima pysyy.

Sitä mä oon kans ajatellu että jos ei täällä olis näin vireä tämä toiminta, nii missä kunnossa me oltaas liikunnallisesti ja tietysti henkisestikki.

**Vaikuttamismahdollisuudet.** Kehittämistoiveista keskusteltaessa haastateltavat toivat toistuvasti esiin omat vaikuttamismahdollisuutensa toimintaan. Haastateltavat kertoivat kehitettävien asioiden miettimisen hankalana, sillä he kokivat jo nyt voidensa vaikuttaa tarpeeksi toiminnan sisältöön. Useat haastateltavat kertoivat, että

toiveita toiminnasta kuunnellaan jokaisella kerhokerralla, ja niitä myös pyritään toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan. Myös ilmapiiri kerhoissa koettiin vastaanottavaiseksi, jolloin omia toiveitaan on helppo tuoda esiin.

Kuuvioon 2 on tiivistetty Aijjoos-toimintaan osallistumisen motivaatiotekijät. Kaikista tekijöistä vahvimmin tuotiin esiin sosiaalisen kanssakäymisen merkitystä ikääntyneille.



Kuvio 2. Syitä ryhmätoimintaan osallistumiseen.

## 4.2 Kehittämisideat

Tutkimuksen toisena tutkimuskysymyksenä oli löytää kehittämisajatuksia sekä mahdollisesti kokonaan uusia ideoita Aijjoos-toimintaan. Jokaisessa haastattelussa osallistujilta nousi esiin muutamia toiveita ja kehittämisideoita. Haastattelujen aikana osallistujat innostuivat myös ideoimaan yhdessä uutta toimintaa ja keskustelu kävi vilkkaana asian ympärillä. Selkeät kehittämistoiveet jakautuivat neljään alaluokkaan, jotka olivat tiedottaminen, päällekkäisyydet, tilat ja toiminta.

**Tiedottaminen.** Lähes jokaisessa kuudesta haastattelusta nousi esiin haastateltavien huoli tuttavista tai naapureista, jotka eivät osallistu toimintaan. Moni kertoi yrittäneensä houkutella mukaan jotakuta tuttavaa, mutta epäonnistuneensa tässä. Samassa yhteydessä tuli ilmi joidenkin toimintaan osallistumattomien ajattelevan, että Aijjoos-toimintaan osallistumiselle on alaikäraja. Tästä johtuen he kokivat olevansa liian nuoria osallistuakseen toimintaan.

Myös toiminnasta tiedottaminen nousi puheeksi useammassa haastattelussa. Haastateltavat kokivat, että Aijjoos-toiminta voisi ilmoittaa toiminnastaan ja olla muutenkin enemmän esillä. Haastatteluissa mainittiin, että haastateltavat olivat huomanneet Aijjoos-toiminnan mainostavan muun muassa paikallislehdessä. Toiveena oli kuitenkin saada tapahtumailmoituksia kauppojen ilmoitustauluille.

Mutta mä vaan ihmettelen monta kertaa nuota monia jotka ei lähre mihinkää, että kuinka sellaiset sais mukaan.

Ei niitä huvita tai ne ei jaksa tai ei ne tiedä että sielon niin mukavaa.

Pitäisi saada liikuntakärpänen iskemään niihinkin, jotka ei kotoa lähde.

Muutamit haastateltavat kertoivat, etteivät olleet vastaanottaneet kerhokirjettä, joka osallistujille lähetetään säännöllisesti. Myös sähköpostilistalta oli ilmeisesti pudonnut muutamia nimiä, sillä haastateltavat toivat esiin, ettei sähköpostitse ole tullut tiedotteita kuten tavallisesti. Sähköpostilistan tarkistaminen säännöllisesti siis koettiin tärkeäksi.

**Päällekkäisyydet.** Osalla Aijjoos-paikkakunnista toimii myös muita yhdistyksiä ja järjestöjä, joihin haastateltavat saattavat myös osallistua. Haastateltavat toivat esiin eri toimijoiden tilaisuuksien päällekkäisyydet. Eräs haastateltava koki, että joutuu aina valitsemaan kahdesta toiminnasta, joihin molempiin mielellään osallistui. Hän koki myöhästyvänsä toisesta tai lähtevänsä liian varhain toisesta tilaisuudesta. Vastauksista oli selkeästi nähtävissä, että paikkakunnilla, joissa oli muitakin aktiivisia toimijoita, ei koettu tarvetta enää uudenlaisten ryhmien aloittamiseen Aijjoos-toiminnan puolelta.

Haastateltavat miettivät, voisivatko eri toimijat neuvotella esimerkiksi tilaisuuksien ajankohdista keskenään ja löytää sellaiset kellonajat, jotka sopisivat osallistujille paremmin.

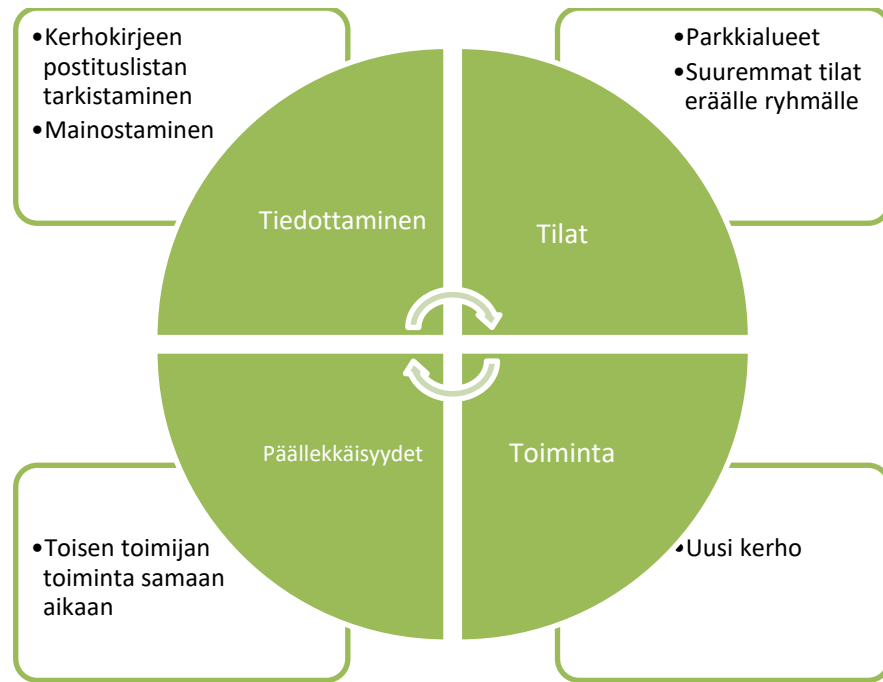
Se on niin päällekkäin pahasti että aina myöhästyy toisesta.

Että se on harmi ku tuo alkaa puoli kymmenen ja se on kymmeneltä. Mutta kyllä mäki oon sitte menny ku loppuu.

**Tilat.** Muutamissa haastatteluissa keskusteltiin Aijjoos-kerhojen tilojen parkkipaikoista ja tilojen koosta. Eräällä paikkakunnalla parkkipaikan löytäminen oli ollut haastavaa, ja haastateltava toivoikin, että asialle voitaisiin tehdä jotakin. Toinen haastateltava kertoi, että Aijjoos-kerho, johon hän osallistuu, on kasvanut kävijämäärältään suureksi. Hän toivoi suurempia tiloja ryhmälle, jotta esimerkiksi jumppaaminen olisi helpompaa, kun ei tarvitsisi väistellä vierustoveria.

**Toiminta.** Poikkeuksetta kaikki osallistujat olivat erittäin tyytyväisiä Aijjoos-toiminnan järjestämään toimintaan. Itse toimintaan liittyvät kehittämistoiveet liittyivät esimerkiksi tiettyjen kerhojen kokoontumistiheyteen. Paikkakuntien ja kerhojen välillä oli tässä melko suurtakin hajontaa. Eräälle paikkakunnalle toivottiin kerhon kokoontumista useammin, ja toisella taas koettiin, että nykyinen määrä on riittävä.

Kuviossa 3 on havainnollistettu, millaisiin luokkiin kehittämisideat jakautuivat. Lisäksi siinä on esitetty myös konkreettisia parannusehdotuksia.



Kuvio 3. Kehittämisideoita.

### 4.3 Uutta toimintaa

Uudet ideat Aijjoos-toimintaan jakoutuivat haastatteluissa kolmeen alaluokkaan: retket, vierailijat ja uudet ideat. Aijjoos-toiminta on järjestänyt retkiä aiemminkin, jotka haastateltavat kokivat tärkeiksi. Myös vierailijoita Aijjoos-kerhoissa on ollut säännöllisesti ja niitä toivottiin jatkossakin lisää.

**Retket.** Aijjoos-toiminta on järjestänyt säännöllisesti yhteisretkiä osallistujilleen. Nämä retket koettiin erittäin tärkeiksi, ja ne nousivat esiin jokaisessa haastattelussa. Myös ideoita retkien kohteista tehtiin useita, esimerkiksi keilaamaan lähteminen. Yhteistä useimmissa haastatteluissa oli toive vuosittaisesta retkestä kotimaassa. Haastateltavat myös kokivat, että päiväretket olisivat sopivampia useimpien elämäntilanteeseen kuin yön yli kestävät retket. Haastateltavat kokivat, että retkille on mukava lähteä porukalla ja tuttujen ihmisten kanssa. He kertoivat olevansa kiinnostuneita monenlaisista paikoista, mutta kynnys lähteä yksin vieraalle paikkakunnalle on liian suuri. Haastateltavat totesivat myös, ettei aina tarvitse lähteä kauas, lähi-alueeltakin löytyy runsaasti tutustumisen arvoisia paikkoja.

**Vierailijat.** Haastateltavat kertoivat, että vierailijat kerhoissa ovat aina mielenkiintoisia. Esimerkiksi lääkärin ja sairaanhoitajan luennot kerhon yhteydessä koettiin hyvänä asiana. Eräältä paikkakunnalta nousi muutamia toiveita tulevaisuuden vierailijoille, esimerkiksi jalkahoitajan luento olisi tervetullut.

Yhdelle paikkakunnalle toivottiin esiintyjä omasta pitäjästä. Haastateltavat tiesivät, että myös omalta paikkakunnalta löytyy varmasti hyviä esiintyjä, jotka varmasti tulisivat mielellään Aijjoos-kerhoon esiintymään. Toivotut esitykset keskittyivät musiikkiin ja runonlausuntaan. Eräällä paikkakunnalla taas toivottiin esiintymismahdollisuutta kerhon osallistujille.

**Uusia ideoita.** Uuden toiminnan ideoinnissa oli hieman paikkakuntakohtaisia eroja. Eräälle paikkakunnalle toivottiin kokonaan uutta kerhoa tuolijumpan merkeissä. Tällä paikkakunnalla koettiin olevan tarvetta nimenomaan liikuntaan liittyvälle ryhmälle.

Toisella paikkakunnalla haastateltavat innostuivat ideoimaan yhteisruokailun järjestämistä ja miettivät, voisiko Aijjoos-toiminta olla mukana käynnistämässä tällaista toimintaa. Haastateltavat miettivät tiloja yhteisruokailun järjestämiselle. He myös pohtivat, voisiko kauppojen hävikkielintarvikkeita hyödyntää tässä yhteydessä.

Kuviossa 4 on havainnollistettu ja tuotu taulukon muotoon haastatteluissa esiin tulleet uudet ideat. Haastateltavat olivat valmiita ottamaan vastuuta uusien tapahtumien järjestelyistä.

Uusia ideoita	Retket	Vierailijat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yhteisruokailu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keilaamaan</li> <li>• Yhden päivän mittaiset retket, ei yöpymistä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lääkäri</li> <li>• Jalkahoitaja</li> <li>• Oman paikkakunnan esiintyjä</li> </ul>

Kuvio 4. Uutta toimintaa.

#### 4.4 Tulosten yhteenveto

Tulevaisuudessa palveluiden suunnittelussa on otettava huomioon käyttäjälähtöisen kehittämisen tuomat hyödyt. Ennaltaehkäisevät ja hyvinvointia tukevat palvelut ovat käyttäjiensä näköisiä ja heidän tarpeisiinsa vastaavia. Kaikilla ihmisillä iästä riippumatta on oikeus päättää omasta elämästään ja osallistua itseään kiinnostavaan toimintaan.

Yhteenvetona teoreettisesta viitekehuksesta voidaan sanoa, että kaikkea tavoitteellista toimintaa ohjaavat arvot. Aijjoos-toiminnan arvoissa kiteytyy ihmisyydelle tärkeitä asioita. Arvoina korostuvat osallisuus ja voimavaralähtöisyys, toiminnan säävutettavuus sekä vapaaehtois- ja vertaistoiminta. Tässä tutkimuksessa tulokset olivat samansuuntaisia. Tulokset osoittivat, että keskeisinä motivaation lähteinä ryhmätoimintaan osallistumisessa olivat sosiaalinen kanssakäyminen, toiminnan säävutettavuus ja vaikuttamismahdollisuudet. Lisäksi osallistumiskynnystä madalsi ryhmätoiminnan maksuttomuus ja tietoisuus siitä, että liikuntaryhmiin osallistuminen edistää osallistujien terveyttä ja hyvinvointia.

Teoreettisesta viitekehuksesta nostetaan huomioon, että yhteisöllinen osallistuminen on merkittävä asia ikääntyneiden voimavarojen kasvamisessa. Kun nähdään ikääntyneen omat voimavarat, uskotaan niihin ja toimintaa tuetaan niiden kautta, se tuo mielihyvää, jonka avulla on mahdollisuus selvitä arjessa esiintyvistä haasteista. Ennaltaehkäisevällä ja hyvinvointia tukevalla toiminnalla pyritään tukemaan ikäihmisten arjessa selviytymistä.

Toisena mielenkiinnon kohteena oli kuinka Aijjoos-toimintaa voisi tulevaisuudessa kehittää. Fokusryhmähaastattelut, joissa käytettiin myös osallistavia menetelmiä, nostivat esiin käyttäjälähtöisiä toimenpide-ehdotuksia. Näitä olivat muun muassa huomion kiinnittäminen päällekkäisiin tapahtumiin, tiedottamisen ja viestinnän merkitykseen ikäihmisten osallistumiselle sekä tilojen ja tapahtumien soveltuvuuteen toimintaympäristöjen ja tarpeiden muuttuessa.

Tuloksia saatiin myös kolmanteen tutkimuskysymykseen, jossa pohdittiin, millaista uutta toimintaa olisi hyvä kehittää. Varsinaisten tapahtumien ja vierailijoiden lisäksi

tuloksia saatiin myös osallistujien halusta vaikuttaa ja ottaa kantaa tuleviin tapahtumiin. Koska vaikuttamismahdollisuudet koettiin merkittäväksi tekijäksi toimintaan osallistumiselle, on Aijjoos-toiminnan hyvä jatkaa valitsemallaan käyttäjälähtöisen kehittämisen linjalla.

Piilotuloksena saatiin kokemusta osallistavien menetelmien käytöstä fokusryhmähaastattelutilanteessa. Osallistavat menetelmät (laiva on lastattu- leikki, puheenvuorolaput) osoittivat, että myös ikäihmiset ovat valmiita käsittelemään asioita leikin avulla ja puheenvuoroja voidaan jakaa myös ideoimalla uusia menetelmiä. Näillä menetelmillä jokaisen ääni tuli kuuluviin tasapuolisesti.



## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä kehittävää ja kannustavaa palautetta Aijjoos-toiminnasta heidän asiakkailta ja samalla selvittää syitä toiminnan suosion takana. Tiesimme etukäteen, että asiakkaat ovat yleisesti varsin tyytyväisiä toiminnan sisältöön, osoittaen tämän aktiivisella osallistumisellaan. Toiminnan sisältö pysyy houkuttelevana osittain siksi, että he osallistuvat aktiivisesti sen suunnitteluun. Kaikkea toimintaa voidaan kuitenkin aina kehittää ja uusia ideoita saattaa syntyä yllättävissäkin tilanteissa.

Haastatteluihin osallistuneet olivat poikkeuksetta sitä mieltä, että Aijjoos-toiminta on tarpeellinen ja odotettu osa heidän elämäänsä. Kaikissa haastatteluissa hankalimmaksi kysymykseksi osoittautui se, miten Aijjoos-toimintaa voitaisiin kehittää. ”Miten sitä hyvää parantaa” oli erään haastateltavan vastaus, ja samansuuntaisia vastauksia kyseiseen kysymykseen saatiin myös kaikissa muissakin haastattelutilaisuuksissa. Tämä asia tuli esiin myös teoreettisessa osuudessa, jossa Manninen ja Ojukangas (2012, 14) toivat esiin kehittävän palautteen saamisen haasteen.

Järjestösektorin kunnan palveluita täydentävä vaikutus on Aijjoos-toiminnan kohdalla ilmeinen. Aijjoos on usein mahdollistajan roolissa monelle toiminnalle. Tämä näyttäytyy osallistumismahdollisuuksien tarjoamisena, avoimuutena ehdotuksille ja toiminnan jatkuvana kehittämisenä.

Aijjoos-toiminnalla on selvästi syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus. Haastateltavien joukossa oli muutamia hiljattain eläkkeelle jääneitä henkilöitä, jotka olivat löytäneet toiminnasta sisältöä elämään työelämän jälkeen. Yksi haastateltavista totesi myös, että puolisonsa menehtymisen jälkeen tuli tarve löytää uutta sisältöä elämään ja Aijjoos-toiminta saa hänet kotoa liikkeelle.

Aijjoos-osallistujista tulee mieleen sana aktiivisuus ja he haluavatkin ajoissa kiinnittää huomiota hyvinvointiinsa sisällyttämällä arkeensa mielekästä aktiviteettia. Heidän kokemuksensa oli, ettei Aijjoos-toimintaan osallistuminen leimaa millään tavalla, vaan jokainen on tervetullut osallistumaan. Aijjoos on merkittävä tekijä alueella ja se tunnetaan hyvin. Yhteisöllisyys on iso liikkeelle saava voima.

Muutamit haastateltavat toimivat myös vertaisohjaajina Aijjoos-toiminnan kerhoissa. He kokivat tehtävänsä tärkeäksi ja suhtautuivat siihen innolla. Vertaisohjaajina toimivat haastateltavat kokivat saavansa tarpeeksi tukea Aijjoos-toiminnan työntekijöiltä. Heillä oli myös tunne, että heidän tekemää työtään arvostetaan Aijjoos-toiminnan sekä muiden osallistujien kesken. Vastuuta koettiin olevan tarpeeksi, mutta ei kuitenkaan liikaa. Myös Aijjoos-toimintaan osallistuneet kokivat vertaisohjaajan hyvänä asiana. Muutamit mainitsivat, että esimerkiksi jumppaan on mukava mennä, kun sitä vetää sellainen ohjaaja, joka ymmärtää itsekkin ikääntymismuutokset fyysisessä toimintakyvyssä.

Mielenkiintoista oli havaita myös haastatteluihin osallistuneiden osalta Aijjoos-toimintaan osallistuvien ikäjakauma. Haastatteluihin osallistuneet olivat iältään 63 – 86 - vuotiaita, eli kyseessä on yli 20 ikävuoden ero nuorimman ja vanhimman välillä. Yksikään haastateltavista ei kokenut olevansa liian nuori tai vanha osallistuakseen Aijjoos-toimintaan. Käsityksemme mukaan toiminta on niin monipuolista ja vaihtelevaa, että se saa ihmiset mukaan suurella ikähaitarilla eikä ikäeroa huomannut ryhmän toiminnassa.

Aijjoos-toiminnan jatkuva kehittäminen ja asiakkaiden vaikuttamismahdollisuudet vievät sitä koko ajan eteenpäin. Käyttäjälähtöisen tiedon kerääminen ja ikäihmisten osallistaminen kaikkeen toiminnan suunnitteluun ovat luoneet vahvan pohjan koko toiminnalle. Alussa pohdimmekin, löydämmekö tutkimuksen aikana sellaisia asioita, joita vielä voisi parantaa tai kokonaan uusia ideoita toiminnalle. Tutkimuksen edetessä huomasimme, että uudenlaiset näkökulmat nousivat kuitenkin esiin erilaisilla lähestymistavoilla.

Aijjoos-toiminta on aiemmin kerännyt palautetta toimintojen yhteydessä paperilomakkein. Lomakekyselyiden vastauksissa toistuivat kuitenkin usein toteamukset siitä, että toiminta on mukavaa ja sitä tulisi jatkaa samalla lailla. Koemme kuitenkin, että erityisesti ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä tarjosi myös asiakkaille sopivan neutraalin tilanteen ideoinnille ja kehittämisajatuksille. Haastatteluihin osallistuneet olivat sisäistäneet oman osallisuutensa ja tottuneet olemaan mukana kehittämistoiminnassa, joten työskentely haastateltavien kanssa oli vaivatonta ja eteenpäin vievää. Useat haastateltavat kokivat ensin kehittämisideoiden pohtimisen

vaikeaksi. Haastattelujen edetessä näitä toiveita kuitenkin nousi esiin, ja niistä syntyi myös hedelmällistä keskustelua.

## 5.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus perustuu siihen, että koko prosessi raportoidaan tarkasti, kuvataan tutkimuksen vaiheet, tilanteet aineistokeruussa sekä analyysin tuloksia. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 189; Aira 2005, 1075.) Tässä raportissa olemme pyrkineet kuvaamaan koko opinnäytetyöprosessin vaiheita mahdollisimman tarkasti ja kuvaavasti.

Opinnäytetyötä tehdessämme pyrimme hyvään etiikkaan ja tutkimus tehtiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Haastatteluun kutsutut arvottiin Aijjoos-toiminnan toimesta täysin satunnaisella otannalla. Aijjoos-toiminta huolehti kutsujen lähettämisestä ja näin ollen myös heidän henkilö- ja osoitetietojensa käsittelystä.

Ennen haastatteluja osallistujille kerrottiin haastattelusta ja sen käytännön kulusta. Haastattelujen yhteydessä haastateltavat allekirjoittivat suostumuksensa haastatteluun osallistumisesta. Ennen allekirjoitusta varmistettiin, että jokainen ymmärtää, mihin tarkoitukseen suostumus on. Suostumus tehtiin kahtena kappaleena, joista toinen jäi haastateltaville itselleen ja toisen Aijjoos-toiminta taltioi omiin arkistoihinsa. Haastateltaville kerrottiin, että osallistuminen haastatteluihin on täysin vapaaehtoista ja suostumuksensa osallistumiseen voi peruuttaa missä vaiheessa tahansa. Tästä oli myös maininta suostumuslomakkeessa.

Taltioimme haastattelut videoimalla. Kerroimme haastateltaville selkeästi, että videomateriaalia käytetään vain opinnäytetyön tekemiseen, eikä sitä luovuteta ulkopuolisille. Videoitu haastattelumateriaali säilytetään vain siihen saakka, kunnes olemme saaneet hyödynnettyä niistä kaiken tarpeellisen opinnäytetyötä varten, jonka jälkeen se hävitetään. Huolehdimme haastattelumateriaalista asianmukaisesti.

Toteutimme haastattelut kaikilla kuudella Aijjoos-paikkakunnalla. Kyseessä olevat paikat ovat pieniä ja ihmiset tuntevat niissä hyvin toisensa. Haastateltaville kerrottiin, ettei ketään voi valmiista opinnäytetyöstä tunnistaa. Tämän vuoksi sovimme

yhdessä Aijjoos-toiminnan kanssa, että opinnäytetyössämme kuvaamme haastatteluisissa saatuja tuloksia yleisesti, emmekä yksilöi tuloksia tiettyyn paikkakuntaan. Haastatteluihin osallistuneiden anonymiteetin säilyttämiseksi ja paikkakuntaakohtaisten toiveiden toteuttamisen mahdollistamiseksi toimitamme Aijjoos-toiminnalle erillisen koosteen kunkin paikkakunnan haastattelusta nousseista kehittämisideoista.

Laadullisen tutkimuksen eräänä haasteena voi olla haastattelijan oma persoona, haastattelussa käytetty kieli tai haastattelijan omien mielipiteiden esiin tuominen. (Aira 2005, 1076.) Tapaamisissa pyrimme tiedostamaan oman persoonamme vaikutuksia ja valitsimme keskustelua eteenpäin vievän roolin. Ohjaavassa roolissa keskustelu saa edetä vapaasti ja keskustelua ohjattiin ainoastaan, jos se ei edennyt tai se meni kauas varsinaisesta aiheesta. Tässä asiassa meille ei kuitenkaan tullut haastavia tilanteita missään ryhmässä. Jo etukäteen pohdimme, miten esitämme kysymykset, että kaikki ymmärtäisivät ne samalla tavalla.

Tutkimuksen luotettavuutta ajatellen koemme, että saimme haastatteluihin melko hyvän osanoton. Kuitenkin jälkeenkä ajatellen kutsun olisi voinut lähettää esimerkiksi kymmenelle henkilölle, sillä osalla paikkakunnista osallistujamäärä jäi odotettua pienemmäksi. Haastattelutilanteet sujuivat jokaisella kerralla ongelmitta, joten suurempi osallistujamäärä ei ehkä kuitenkaan olisi ollut ongelma. Haastatteluiden ajankohta osui talven kovimmalle pakkasviikolle, joka osaltaan varmasti vaikutti osallistujien määrään.

## **5.2 Jatkotutkimusaiheet ja tutkimuksen tulosten hyödyntäminen**

Tällä tutkimuksella saatiin monipuolisesti esiin käyttäjälähtöisiä kokemuksia Aijjoos-toiminnasta. Toiminnan tarpeellisuus kuului haastatteluihin osallistuneiden puheenvuoroista. Tutkimustuloksia ja kehittämisideoita tullaan hyödyntämään Aijjoos-toiminnan kehittämistyössä. Aidon, käyttäjiltä tulleen palautteen avulla Aijjoos-toiminnan paikallista ja valtakunnallista tärkeyttä voidaan perustella. Aijjoos-toiminta on saavuttanut osallistujensa luottamuksen osallistumismahdollisuuksia tarjoamalla. Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta Aijjoos-toiminnalla on mahdollisuus kokeilla monenlaisia kehittämisideoita toiminnassaan.

Tutkimuksen aikana heräsi mielenkiinto siihen, miten etsivän vanhustyön keinoin voitaisiin tavoittaa niitä ikäihmisiä, jotka eivät vielä ole mukana toiminnassa. Kenelle kunnissa kuuluu gerontologisen vanhustyön tehtävät ja voidaanko toimintaa järjestää yhteistyössä järjestöjen kanssa.

Toisena jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka ryhmätoiminnan aloittaminen vaikuttaa ikäihmisten mielialaan ja merkityksellisyyden tunteeseen. Olisi kiinnostavaa ylipäätään tutkia, onko aktiivisesti osallistuvien sekä aiemmin aktiviteettien ulkopuolella olevien mielialassa selkeää eroa ja millainen vaikutus uuden aktiviteetin löytymisellä olisi heidän mielialaansa.

## LÄHTEET

- Aijjoos-toiminta. 2016a. [Verkkosivusto]. [Viitattu 19.10.2018]. Saatavana: <http://www.aijjoos.fi/aijjoos.php>
- Aijjoos-toiminta. 2016b. Historia. [Verkkosivusto]. [Viitattu 19.10.2018]. Saatavana: <http://www.aijjoos.fi/historiaa.php>
- Aira, M. 2005. Laadullisen tutkimuksen arviointi. Duodecim 121: 10, 1073 –1077.
- Alanen, J. 2018. Aijjoos – hyvinvointia osallisuudesta. Toimintamalli. [Verkkoartikkeli]. Innokylä. [Viitattu 15.4.2019]. Saatavana: <https://www.innokyla.fi/web/malli6716714>
- Alanen, J., Koponen, M. & Nevala, M-L. 2015. Osallistumisesta ja ikäpolvitoiminnasta hyvinvointia. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 11.4.2019]. Saatavana: [https://issuu.com/elois aika/docs/hyvi\\_k\\_yt\\_nt\\_j\\_ajjjoos-hankk](https://issuu.com/elois aika/docs/hyvi_k_yt_nt_j_ajjjoos-hankk)
- Alanen, J., Koponen, M. & Nevala, M-L. 2013. Aijjoos-kumppanuushanke 2008-2012. Loppuraportti. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.10.2018]. Saatavana: <http://www.aijjoos.fi/Aijjoos-hankkeen%20loppuraportti%202013.pdf>
- Alanen, J., Koponen, M. & Nevala, M-L. 2012. Ikäihmiset kehittäjänä. Teoksessa: Yhdessä enemmän hyvinvointia. Seinäjoki: I-Print OY. 94-96.
- Eloisa ikä. Ei päiväystä. Aijjoos-toiminta. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.10.2018]. Saatavana: <https://www.elois aika.fi/helmet/katjan-helmi/aijjoos-toiminta/>
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Juva: PS-Kustannus. 121-152.
- Haukkamaa, J., Koivunen, K. & Vuorela, T. 2014. Käyttäjälähtöinen tutkimus- ja kehittämistoiminta Oulun ammattikorkeakoulun näkökulmasta. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 26. [Viitattu 3.11.2018]. Saatavana: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2014120246779>.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. 13.-14. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

- Hätönen, J. 2015. Käyttäjälähtöisellä suunnittelulla yhdenvertaista osallisuutta. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 25.11.2018]. Saatavana: <https://www.aspa.fi/fi/suuntaaja/suuntaaja-32015/k%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4l%C3%A4ht%C3%B6isell%C3%A4-suunnittelulla-yhdenvertaista-osallisuutta>
- Jaakkola, E. 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. [Verkkajulkaisu]. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Acta electronica Universitatis Lapponiensis 175. [Viitattu 13.4.2019]. Saatavana: <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/62139>
- Jämsén, A. & Pyykkönen, A. 2014. oSallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Saarijärven offiset. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.4.2019]. Saatavana: <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-%C3%A4jill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>
- Kallio, A-L. 2014. Kotona asuvien ikäihmisten osallisuus hyvinvointipalveluiden suunnittelussa. Pro gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140535/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140535.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140535/urn_nbn_fi_uef-20140535.pdf)
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansalaisareena. Ei päiväystä. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan määritelmät. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 13.4.2019]. Saatavana: <http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/vapaaehtois-ja-vertaistoiminnan-maaritelmat/>
- Koivunen, K. Ei päiväystä. [Verkkajulkaisu]. Käyttäjälähtöinen tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta Oamk:ssa. [Viitattu 20.10.2018]. Saatavana: [https://www.pohjois-pohjanmaa.fi/huhtikuu\\_2015\\_lis%C3%A4sivut/k%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4l%C3%A4ht%C3%B6inen\\_tutkimus\\_kehitys\\_ ja\\_innovaatiotoiminta\\_oamkssa](https://www.pohjois-pohjanmaa.fi/huhtikuu_2015_lis%C3%A4sivut/k%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4l%C3%A4ht%C3%B6inen_tutkimus_kehitys_ ja_innovaatiotoiminta_oamkssa)
- L 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä ikäikäiden sosiaali- ja terveystalvveluista.
- Manninen, K. & Ojutkangas, O. 2012. Kasvunvara – työkaluja parempaan palveluun. Sitra ja ProAgria Keskusten Liitto. Helsinki: Libris Oy.
- Mulari, H. & Särkelä-Kukko, M. 2016. Kohti osallisuutta ja sosiaalista esteettömyyttä. Teoksessa: Ihmiset kun innostuu, niitä on vaikea pysäyttää. Settlementtiliitto. Settlementtijulkaisuja nro 43. Vaasa: Fram. 8-9. [Viitattu 11.4.2019]. Saatavana: <https://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/72a8aded4545b761ed8c63fa87b1b2ec/1554975478/application/pdf/1411765/Ihmiset%20kun%20innostuu%20niit%C3%A4%20on%20vaikea%20pys%C3%A4ytt%C3%A4%C3%A4.pdf>

- Mäntyranta, T. & Kaila, M. 2008. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. *Duodecim*, 124. 1507-1513.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino. 195-213.
- Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa – Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. *Raportteja 2/2009*. [Verkköjulkaisu]. [Viitattu 13.4.2019]. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavana: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/09/Mielekk%C3%A4%C3%A4sti.pdf>
- Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.) *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Keuruu: PS-kustannus. 18-40
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. *Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampereen yliopisto.
- Salonen, K. 2009. Saavutettavuus ja esteettömyys näkökulmina seniori- ja vanhustyössä. Teoksessa: Tansakanen, I. & Suominen-Romberg, T. (toim.) *Esteettömästi saavutettavissa*. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 82. Tampere: Tampereen yliopistopaino. 71-83.
- Seitamaa-Hakkarainen, P. Ei päiväystä. *Kvalitatiivinen sisällönanalyysi*. [Verkköjulkaisu]. [Viitattu 13.4.2019]. Saatavana: <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/>
- Summa, T. & Tuominen, K. 2009. *Fasilitaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kehitysyhteistyön palvelukeskus ry. Miktor*.
- Suomi, A. 2008. *Voimaantumisen*. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi*. Juva: PS-Kustannus. 117–121 .
- Tuomi, J. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. E-kirja. Tammi. Saatavana: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118> Vaatii käyttöoikeuden.
- Valtonen, A. 2011. Ryhmäkeskustelut laadullisena tutkimusmetodina. Teoksessa: Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Vantaa: Johtamistaidon opisto.



## LIITTEET

Liite 1. Kutsu haastatteluun

Liite 2. Suostumus tutkimukseen

Liite 3. Kysely sukupuoliästä ja iästä

## Liite 1. Liitteiden lisäämisen ohje

8.1.2019

### Kutsu

Kutsumme Teidät haastattelutilaisuuteen (aika, paikka). Tilaisuudessa on ilmainen kahvitarjoilu. Aijjoos tarjoaa myös lahjan kii- tokseksi osallistumisesta. Osallistumiskutsun saajat on valittu arpomalla. Kutsu on henkilökohtainen.

Haastattelu on osa opinnäytetyötämme. Opinnäytetyön tavoitteena on saada palautetta ikäihmisiltä Aijjoos-toiminnasta. Keräämme palautetta ryhmähaastatteluina. Antamaanne palautetta käsitellään luottamuksellisesti.

Olemme kolmannen vuoden geronomiopiskelijoita Seinäjoen ammattikor- keakoulusta ja teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Aijjoos-toiminnan kanssa. Annamme mielellämme lisätietoa tilaisuudesta.

Yhteistyöterveisin,

#### Kaukola Ilona

geronomiopiskelija, SeAMK  
ilona.kaukola@seamk.fi  
p. 050 XXX XXXX

#### Niemelä Irkka

geronomiopiskelija, SeAMK  
irkka.niemela@seamk.fi  
p. 050 XXX XXX



**AIJJOOS**  
-TOIMINTA



## Liite 2. Suostumus tutkimukseen

### SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Annan suostumukseni haastattelututkimukseen osallistumiseksi sekä kerätyn haastattelumateriaalin käyttämiseksi. Haastattelu on osa Ilona Kaukolan ja Irkka Niemelän opinnäytetyötä, jossa selvitetään käyttäjien kokemuksia Aijjoos-toiminnasta. Kerätyt tiedot säilytetään luottamuksellisesti eikä minua ole mahdollista tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä.

Tämän suostumuksen voin peruuttaa missä tahansa tutkimuksen vaiheessa, eikä kerättyjä tietoja tällöin käytetä.

Paikka ja aika

---

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

---

**Liite 3. Kysely sukupuolesta ja iästä****Sukupuoli****Mies****Nainen****Ikä vuosina**

---