

Minna Vakkila

Ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikasta

”Täällä on niin mukava käydä”

Opinnäytetyö

Syksy 2019

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Tekijä: Minna Vakkila

Työn nimi: Ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikasta

Ohjaaja: Marita Lahti

Vuosi: 2019 Sivumäärä: 46 Liitteiden lukumäärä: 3

Ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen ja mielekkään arjen edistäminen kuuluu sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksiin hyvän ikääntymisen turvaamiseksi.

Tämän laadullisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia kokemuksia ikäihmisillä on Kalevankulman kohtaamispaikan tarjoamasta ryhmätoiminnasta sekä minkälaista ohjausta ja neuvontaa he ovat sieltä saaneet.

Tässä, geronomi AMK -opintoihin kuuluvassa opinnäytetyössä keskeisempiä teoreettisia lähtökohtia ovat matalan kynnyksen palvelut, ohjaus ja neuvonta sekä sosiaalinen osallisuus. Tutkimus toteutettiin käyttämällä teemahaastattelua, johon haastateltiin viittä Kalevan kulman kohtaamispaikan kävijää. Aineistosta etsittiin sisällönanalyysin kautta vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

Tuloksissa näkyy selkeästi se miten tärkeitä ikäihmisille ovat nämä matalan kynnyksen kohtaamispaikat. Haastateltavat kokivat Kalevan kulman itselleen luotettavaksi ja turvalliseksi paikaksi käydä ja sinne oli helppo poiketa milloin vain.

Tällaiset matalan kynnyksen paikat palvelevat hyvin yhteiskunnan ehkäisevään työhön soveltuvaa palvelua. Näillä paikoilla pystytään ylläpitämään ikäihmisten sosiaalista verkostoa. Siellä ikäihmiset kokevat itsensä arvokkaaksi ja he saavat mielekästä tekemistä arkeen, mikä kohentaa heidän elämänlaatuansa. Tällaisen toiminnan positiivinen vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin saattaa vaikuttaa myös yhteiskunnan järjestämien palveluiden tarpeen siirtymisen myöhäisempään ajankohtaan sekä kustannusten vähenemiseen.

Avainsanat: matalan kynnyksen kohtaamispaikka, sosiaalinen osallisuus, ohjaus ja neuvonta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Author/s: Minna Vakkila

Title of thesis: Elderly People's Experiences Regarding an Accessible Meeting Place

Supervisor(s): Marita Lahti

Year: 2019 Number of pages: 47 Number of appendices: 3

Supporting elderly persons' welfare and the promotion of a meaningful everyday life are part of the quality recommendations of the Ministry of Social Affairs and Health to secure good ageing.

The purpose of this qualitative dissertation was to clarify the experiences of elderly persons regarding the group activities offered by Kalevankulma meeting place, and to see what kind of guidance and information they received from there about services.

The central theoretical aspects in this thesis are the accessible services, the guidance and information, as well as social inclusion. This thesis was executed using the theme interview with five attendants of Kalevankulma meeting place. The material was analysed using content analysis and having in mind the research questions.

The results clearly indicate how important these accessible service points are for elderly persons. The interviewees considered the meeting place of Kalevankulma a reliable and safe place, and it was easy to get there anytime.

Such accessible service points are suitable for preventive work in society, and they help to maintain the elderly persons' social network. There, the elderly persons regard themselves as valuable and they get sensible doing for a day everyday life which improves their quality of life. The positive effect of this kind of operation on the elderly persons' welfare may influence the delay of the need for services arranged by society, as well as decrease the costs.

Keywords: low threshold place, social inclusion, guidance and information

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Käytetyt termit ja lyhenteet	6
1 JOHDANTO	7
2 MATALAN KYNNYKSEN PALVELUT	9
2.1 Matalan kynnyksen paikka	9
2.2 Lähitorit	11
2.3 Iloa Arkeen pysäkit.....	12
2.3.1 Iloa Arkeen -pysäkkitoiminta Kalevan kulmassa	13
2.4 Ryhmätoiminta	13
3 OHJAUS JA NEUVONTA.....	14
4 SOSIAALINEN OSALLISUUS.....	17
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	19
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	20
6.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä.....	20
6.2 Aineiston keruu, menetelmät ja aikataulu.....	21
6.3 Aineiston analysointi	23
7 TULOKSET	26
7.1 Tutkittavien taustatiedot	26
7.2 Iloa Arkeen -pysäkkitoiminta	26
7.2.1 Ryhmätoiminnan merkitys.....	28
7.3 Asiakaslähtöinen ohjaus ja neuvonta	30
7.3.1 Ohjaajien ohjaus ja neuvonta.....	30
7.3.2 Tukiverkostot.....	31
7.3.3 Teknologia	32
7.4 Tulosten yhteenveto.....	33
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	35

9 POHDINTA	39
9.1 Eettinen tarkastelu	39
9.2 Luotettavuuden tarkastelu	40
9.3 Opinnäytetyön prosessin arviointi	41
9.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	41
LÄHTEET	42
LIITTEET	46

Käytetyt termit ja lyhenteet

EU	Euroopan unioni, useiden Euroopan valtioiden taloudellinen ja poliittinen liittouma
STEA	Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus
SVT	Suomen virallinen tilasto
Valli	Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry
WHO	Maailman terveysjärjestö (World Health Organization)

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikan, Iloa arkeen pysäkkien -toimintaa sekä minkälaista neuvontaa ja ohjausta ikäihmiset ovat Iloa Arkeen pysäkeiltä saaneet. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella ikääntyneiden kokemuksia toiminnasta ja niitä merkityksiä, joita toiminnalla on ikääntyneiden elämään. Yhteistyökumppanina tutkimuksessa toimii Koivupirtti säätiön ylläpitämä Iloa Arkeen pysäkit -Kalevan kulman kohtaamispaikka Tampereella. Myöhemmin tekstissä käytetään Kalevan kulman kohtaamispaikka.

Väestö ikääntyy ja yksilöllisten räätälöityjen palvelujen tarve kasvaa. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluiden yhtenä päätarkoituksena on parantaa iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja sekä ohjausta muiden tarjolla olevien palvelujen käyttöön yksilöllisten tarpeittensa mukaisesti ja riittävän ajoissa silloin, kun hänen heikentynyt toimintakykynsä sitä edellyttää. (L 28.12.2012/980.)

Laatusuositus tukee kuntia kehittämään ikäihmisten palveluita paikallisista tarpeista ja voimavaroista lähtien yhteistyössä kolmannen sektorin, yksityisten palvelutuottajien sekä asukkaiden, omaisten ja muiden kuntalaisten kanssa. Terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen on tärkeimpiä varautumistoimia nopeasti ikääntyvässä Suomessa. (Laatusuositus 2013:11). Kyse on laajasti hyvän elämän edistämisestä eli myös itsemääräämisoikeuden ja toimivan arjen turvaamisesta (Laatusuositus 2017:6).

Vanhuspalvelulaissa on määritelty, että kunnan on järjestettävä ikääntyneille neuvontapalveluita, jotka sisältävät ohjausta ja neuvontaa terveyden, hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen edistämiseen. Neuvontapalvelut ovat palveluohjausprosessia, jonka alkupäähän ne sijoittuvat. (L 28.12.2012/980.)

WHO:n eli Maailman Terveysjärjetön määritelmä aktiivisesta vanhenemista on prosessi, jossa optimoidaan mahdollisuudet fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin elämänkulun aikana, jotta voidaan pidentää terveen elinajan odotetta sekä lisätä tuottavuutta sekä elämänlaatua vanhuusiässä.

Suomi on Euroopan nopeimmin vanheneva maa, ja vuonna 2030 noin joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias (SVT 2019). Tutkimuksen aineisto kerättiin Tampereella sijaitsevasta Kalevan kulman kohtaamispaikan kävijöitä haastatteleamalla. Haastatteluihin osallistui viisi ikäihmistä, kaikki haastateltavat olivat naisia iältään 70 – 85 vuotiaita. Tampereella ikääntyneiden määrä kasvaa edelleen. Kasvu on painottunut 65 – 74-vuotiaiden ennaltaehkäiseviä ja avopainotteisia palveluja tarvitsevaan ikäryhmään ja intensiivisempiä palveluja tarvitseviin 85 vuotta täyttäneiden ikäryhmiin. Vuoden 2016 lopussa Tampereen väestöstä noin 19 % oli täyttänyt 65 vuotta, yli 8% oli täyttänyt 75 vuotta ja 85 vuotta täyttäneiden osuus oli yli 2 %. Tampereen väestön ikärakenne on hieman kuuden suurimman kaupungin keskimääräistä tasoa vanhempi. (Hyvinvointikertomus 2017-2020)

Opinnäytetyössäni keskeisempiä teoreettisia lähtökohtia ovat matalan kynnyksen palvelut, ohjaus ja neuvonta sekä sosiaalinen osallisuus. Tutkimuksen tekemisessä käytän kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, jossa tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Aineistonhankintamenetelmänä käytän haastattelua.

2 MATALAN KYNNYKSEN PALVELUT

Leeman & Hämäläisen (2015, 1) määrittävät matalan kynnyksen palvelut erilaisille asiakasryhmille tarkoitetuiksi palveluiksi, joilla on normaaleihin palveluihin verrattuna matalampi kynnys. Matalan kynnyksen palvelut sijaitsevat yleensä lähellä asiakkaita. Niiden tarjoamat palvelut ovat hyvinvointia edistäviä palveluja ja sieltä asiakas saa tarvittaessa ohjausta ja neuvontaa omiin arkipäivän pulmiin. Matalan kynnyksen palveluja antavat mm. Lähitorit ja Iloa Arkeen pysäkit ja ne sijoittuvat ikäihmisten palvelukokonaisuuden alkupäähän.

2.1 Matalan kynnyksen paikka

Matalan kynnyksen palvelut nostettiin jo vuonna 2012 EU:n tasolla keskeisiksi tavoitteiksi edistää aktiivisena ja terveenä ikääntymistä. Matalan kynnyksen paikoissa palvelut pystytään järjestämään nopeasti ja joustavasti. Kohtaamispaikoissa on tarjolla neuvontaa, ryhmätilaisuuksia, tapahtumia ja yhdistysten toimintaa. (Kallio 2018, 6.)

Palveluihin pääsy on tärkeä osa sosiaalista osallisuutta. Matalan kynnyksen palveluiden tavoitteena on, että kynnys hakeutua palveluihin olisi mahdollisimman alhainen. Asiakkaalta vaadittavia edellytyksiä palveluun hakeutumisessa on madallettu. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1.)

Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus (STEA) Eloisa ikä -avustusohjelma 2012–2017 loi edellytyksiä ikäihmisten hyvälle arjelle. Ohjelma toteutettiin yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa. Järjestöjen ikäihmisille suuntaama psykososiaalinen hanketoiminta liittyy monella tapaa arkeen. Ensinnäkin sen tarkoituksena on tuoda lisää tai uudenlaista mielekkyyttä osallistujien päivittäiseen elämään ja myös rytmittää heidän arkeaan eri tavoin (Pietilä & Saarenheimo 2017, 4.)

Pirkanmaalla on strategiseksi tavoitteeksi ikäihmisten palveluissa asetettu mm. osallisuuden edistäminen, asiakaslähtöisyyden vahvistaminen neuvonnan ja asiakasohjauksen keinoin sekä matalan kynnyksen toiminnan lisääminen. (Kallio 2018, 4.)

Sosiaalisiin verkostoihin pääsy on tärkeä osa sosiaalista osallisuutta. Ikäihmisen näkökulmasta sosiaalinen osallisuus tarkoittaa myös tunnetta yhteiskuntaan kiinnittymisestä tai johonkin yhteisöön kuulumisesta, jota syntyy osallistumisen kautta. Matalan kynnyksen palvelut tarjoavat usein kohtaamis- ja harrastusmahdollisuuksia, joissa voi harjoitella ja ylläpitää sosiaalisia taitoja. Asiakkaiden aktivointi, voimaantuminen ja oma-aloitteisuuden harjoittaminen kuuluvat keskeisiin toimenpiteisiin ja tavoitteisiin. Matalan kynnyksen palveluilla voidaan tuottaa positiivisia vaikutuksia, kuten sosioekonomisten terveys- ja hyvinvointierojen kaventumista, ja tätä kautta saadaan myönteinen vaikutus kansanterveyteen. (Leemann & Hämäläinen 2015, 3.)

Matalan kynnyksen palveluiden peruseräitä ja ominaisuuksia ovat, että siellä voi käydä itselle sopivaan aikaan, aukioloajat ovat säännölliset, paikan sijainnilla on helpotettu ikäihmisten mahdollisuutta käydä näissä paikoissa ja palvelut ovat useimmiten maksuttomia. Lisäksi matalan kynnyksen palveluita tarjoavissa paikoissa on pyritty vähentämään byrokratiaa ja siellä työskentelevä henkilökunta ovat valmiita auttamaan esim. lomakkeiden täyttämässä. Siellä pyritään korostamaan asiakkaan arvostamista ja hänen omaa tahtoaan. Matalan kynnyksen palvelumallin periaatteena on vaivattomuus ja vapaus valita; palvelut toteutetaan asiakaslähtöisesti eli asiakkaan omilla ehdoilla. Tällä palvelumallilla tavoitellaan varhaista puuttumista ja hoidon porrastusta. Matala asiointikynnys mahdollistaa ongelmien puheeksi ottamisen ja muutokseen motivoinnin ilman leimautumisen pelko. Apua voi helposti kysyä mitättömimpiinkin huoliin. (Leemann & Hämäläinen 2015, 4 – 5.)

Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen -tutkimushanke (PROMEQ) on Suomen Akatemian Strategien tutkimusneuvoston rahoittama. Promeq -hankkeessa on kehitetty kokonaisvaltaisia ja osallistavia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintamalleja. Hankkeen tavoitteena on edistää ja tukea kotona asuvien ikäihmisten elämänlaatua kokonaisvaltaisesti, osallistavasti ja tarvelähtöisesti. Promeq -hankkeen mukaan tarvitaan erilaisia toimintamalleja, joilla tavoitetaan niitä ikäihmisiä, jotka ovat jäämässä olemassa olevan tuen ja palveluiden ulkopuolelle. Hanke on suunnattu ennaltaehkäisevänä toimintamallina kaikille kotona asuville ja arjessa omatoimisesti pärjääville ikäihmisille.

Kumppanuus 2020 -ohjelma on toteutettu Kumppanuustalo Artteli ry:n aloitteesta vuonna 2016. Ohjelmasta vastaa yhdessä Kumppanuustalo Artteli ry ja Tampereen kaupunki. Kehittämisohjelman valmisteluun on osallistunut kaupungin lisäksi yli 79 kiinnostunutta tamperelaista sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialan järjestöä. Tavoitteena on tehostaa näiden järjestöjen yhteistyötä kaupungin kanssa sekä selkiyttää palvelujen suunnitteluun ja toteutukseen liittyvää työnjakoa. Lisäksi tavoitteena on parantaa järjestöjen mahdollisuuksia tukea kuntalaisia ja tuottaa heille suunnattuja palveluita sekä parantaa asukkaiden vaikuttamismahdollisuuksia sekä kaupungin että järjestöjen palvelujen kehittämiseen. (Kumppanuus 2020.)

Osana Kumppanuus 2020 -ohjelmaa on nostettu esiin yhtenä kehittämiskokonaisuutena edistää järjestöjen ja kaupungin mahdollisuuksia tukea ihmisten hyvinvointia ja arjessa pärjäämistä. Tähän sisältyy jo olemassa olevia ja tarvittaessa uusia ideoita asiakaslähtöisen matalankynnyksen kohtaamispaikkojen kehittämistä.

2.2 Lähitorit

Lähitorien painopiste on vahvasti hyvinvointia edistävässä toiminnassa. Lähitori yhdistää perinteiseen palvelukeskuspalveluun kuuluvan ohjauksen ja neuvonnan. Lähitorin toiminta sijoittuu ikäihmisten palvelukokonaisuudessa aivan alkupäähän. (Patronen, Hämäläinen, Sola, Leisio, Koistinen & Holja 2015, 13.)

Lähitorin rooli on vahvasti ennaltaehkäisevä ja toimintakykyä ylläpitävä. Sen erityispiirteenä on yhteen pisteeseen tuotu mahdollisimman paljon palveluja. Lähitori yhdistää ohjauksen ja neuvonnan sekä palvelukeskuksen parhaat puolet. Lähitori ei ole siis ohjauspiste, vaan se tukee ikäihmisten kotona asumista. Se tarjoaa yhteisöllisyyttä, ohjausta ja turvallisuudentunnetta. (Patronen ym. 2015, 14.)

Lähitori aktivoi tarjoamaan vertaistukea ja osallistumaan vaikkapa vapaaehtoistoimintaa, harrastustoimintaan sekä kerho- ja opetustoimintaan. Lähitori on tehokas keino lisätä ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä. (Patronen ym. 2015, 26.)

Viime vuosien Tampereella on parannettu palveluiden saatavuutta kehittämällä matalan kynnyksen palveluita. Lähitoreilla korostuvat matalan kynnyksen palvelut ja

alueen yhteisöllisyyden lisääminen. Lähitorit yhdistävät ohjauksen ja neuvonnan, joissa asiakkaat voivat saada ratkaisun heitä vaivaavista asioista, yhdessä paikassa ja yhdellä käynnillä. Lähitorit kannustavat ihmisiä myös omatoimiseen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen. Ensimmäisten lähitorien toiminnassa korostuivat erityisesti ikäihmisten palvelut, nyt lähitoreja kehitetään ikäraajattomasti, alueiden kaikille asukkaille. (Hyvinvointikertomus 2017-2020.)

Tampereen kaupungin hyvinvointikeskukset sekä näiden yhteydessä toimivat lähitorit muodostavat kokonaisuuden matalankynnyksen palveluiden tuottamiseen. Lähitoreilta saa monipuolisesti sekä kaupungin että järjestöjen tuottamia ihmisten hyvinvointia ja arjessa pärjäämistä edistäviä palveluja. Järjestöillä olisi kuitenkin paljon potentiaalia tarjota laajempia ja monipuolisempia palveluja osaksi hyvinvointikeskusten ja lähitorien palvelukokonaisuuksia. Järjestöjen on hyvä tehdä yhteistyötä olemassa olevien matalan kynnyksen palveluja tuottavien järjestöjen kanssa. Yhteistyöllä voitaisiin monipuolistamaan palveluja. (Kumppanuusohjelma 2020.)

2.3 Iloa Arkeen pysäkit

Iloa Arkeen -pysäkit® ovat Vallin jäsenyhteisöjen ja Kotien Puolesta Keskusliiton hallinnoiman Kumppanuustalo Hilman ylläpitämiä maksuttomia ja avoimia matalankynnyksen paikkoja. Ilo Arkeen -pysäkit ovat tarkoitettu lähialueen ikäihmisille. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry)

Iloa Arkeen -pysäkeillä järjestetään ikäihmisille suunnattuja erilaisia tapahtumia, tilaisuuksia ja ryhmätoimintaa. Pysäkeiltä saa tietoa oman alueensa tapahtumista ja harrastusmahdollisuuksista sekä ohjausta ja neuvontaa palveluista, jotka tukevat ja turvaavat ikäihmisen arkea. Lähellä kotia sijaitsevasta Iloa Arkeen -pysäkistä hyötyvät erityisesti ne ikäihmiset, joiden toimintakyky on heikentynyt, elinpiiri kaventunut ja osallistuminen kodin ulkopuolisiin, kauempana oleviin toimintoihin vähentynyt. (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry)

2.3.1 Iloa Arkeen -pysäkkitoiminta Kalevan kulmassa

Koivupirtin säätiön ylläpitämä Iloa Arkeen -pysäkkitoiminta tuo iloa arkeen ikäihmisille Kalevan alueella. Kalevan kulman kohtaamispaikka perustettiin Koivupirtin Säätiön, Vanhus- ja Lähimmäispalvelun Liiton ja Kotien Puolesta Keskusliiton yhteistyöhankkeena vuosina 2016 - 2018. Hankkeen tavoitteena on edistää yli 65-vuotiaiden hyvinvointia ja lisätä ikäihmisten osallistumismahdollisuuksia itsenäisen kotona asumisen tueksi sekä yksinäisyyden ehkäisemiseen. Hanke sai STEA:n lisärahoituksen Kalevan kulman Iloa arkeen -pysäkkitoimintaan vuosille 2019 - 2021.

Kalevan kulma Iloa Arkeen -pysäkit ovat maksuttomia yhteisöllisiä tapaamispaikkoja kotona asuville ikäihmisille. Iloa arkeen -pysäkkitoiminta vähentää yksinäisyyttä ja vahvistaa alueen yhteisöllisyyttä. Pysäkit tarjoavat mielekästä tekemistä arkeen: pysäkeillä voi osallistua toimintatuokioihin, pienryhmätoimintaan tai vapaaehtoistoimintaan. Iloa arkeen -pysäkeillä tarjotaan myös henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa ja autetaan mieltä askarruttavissa asioissa.

2.4 Ryhmätoiminta

Ryhmätoiminnan tavoitteena on aktivoida asiakasta ja tukea hänen sosiaalista verkostoaan. Toiminnalla on kuntouttava merkitys sekä fyysisesti että henkisesti. (Patronen ym. 2015, 15.) Tulevaisuudessa järjestöjen tuottamilla hyvinvointipalveluilla tulee olemaan suuri merkitys perinteisten kaupungin tuottamien sosiaali- ja terveyspalveluiden rinnalla ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjessa pärjäämistä tuettaessa. (Kumppanuusohjelma 2020, 4.)

Järjestöjen toiminnan vahvuutena on asiakaslähtöisyys ja ne pystyvät nopeasti reagoimaan yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin. Rakenteet ovat yleensä kevyet ja työtä pystytään tekemään ihmiseltä ihmiselle. Yhteiskunta kehittyy yhä enenemässä määrin palvelutuotantokeskeiseksi, niin myös järjestöt ovat joutuneet sopeutumaan tähän muutokseen. Palveluja tuottavat järjestöt joutuvat selviytymään samoilla aarenoilla kuin muutkin julkisen palveluja tuottavat yritykset. (Kumppanuusohjelma 2020, 4.)

3 OHJAUS JA NEUVONTA

Vanhuspalvelulain 12 § mukaan kunnan on järjestettävä ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia neuvontapalveluja. Palveluihin on sisällytettävä hyvinvoinnin, terveellisten elintapojen ja toimintakyvyn edistämisen sekä sairauksien, tapaturmien ja onnettomuuksien ehkäisvään tähtäävää ohjausta sekä mahdollisiin terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisestä aiheutuvien sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien tunnistaminen ja niihin liittyvä varhainen tuki. (L 28.12.2012/980.)

Hyvinvointi 2015 -ohjelma oli osa valtioneuvoston asettamaa Sosiaalialan kehittämishanketta. Ohjelmassa oli arvioitu ja ennakoitu muuttuvan toimintaympäristön asettamia lisääntyviä vaatimuksia sekä sosiaalisten ongelmien ehkäisemiseksi että niiden ratkaisemiseksi. Hyvinvointi 2015 -ohjelman tavoitteina oli etsiä keinoja, joilla tehostetaan varhaista puuttumista ja ennaltaehkäisyä sekä pyritään etsimään keinoja ihmisten hyvinvoinnin, sosiaalisen turvallisuuden ja toimeentulon parantamiseksi. Ohjelmassa etsitään ratkaisuja yksilöllisen selviytymisen ja yhteisöllisen tuen tasapainottamiseksi sekä arvioidaan valtion, kuntien, järjestöjen ja yksityisten yritysten asemaa ja roolia sosiaalipalveluiden järjestämisessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 3-7.)

Neuvonnan ja ohjauksen kysyntä kasvaa. Tietoa palveluista on, mutta kokonaisuutta on hankala hallita ja siksi ikääntyneet tarvitsevat apua palvelujen ja muiden tukitoimien etsimiseen. Ohjauksen tulee olla ammattitaitoista ja sen tulee ottaa huomioon asiakkaalle soveltuvat erilaiset palvelu- ja tuotantovaihtoehdot. Neuvonnassa pyritään yhden yhteydenoton periaatteeseen, jotta asiakkaita ei juoksutettaisi paikasta toiseen. (Kallio 2018)

Tarvitaan monialaiseen tuen ja palvelujen tarpeen arviointiin perustuvia, yksilöllisesti räätälöityjä palveluita, jotka mahdollistavat ja tukevat iäkkään henkilön omaa toimijuutta. Palvelujen pitää olla oikea-aikaisia ja lähellä asiakkaita, ellei keskittäminen ole perusteltua palvelujen laadun ja turvallisuuden vuoksi. Tarvitaan siis aitoa yhdessä tekemistä niin, että kaikessa kehittämisessä ja päätöksenteossa kuuluu iäkkäiden ääni. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto 2017, 15-17.)

Ikäihmisen ohjaus- ja neuvontatilanteessa ohjauksen tulee olla asiantuntijan ja asiakkaan välillä tasavertaista ja vuorovaikutuksellista, jossa asiakkaan omien yksilöllisten tekijöiden ja tottumusten selvittäminen on neuvontatyön lähtökohta (Helin & von Bonsdorff 2016, 431.)

Vanhuspalvelulaki velvoittaa erityisesti monialaiseen yhteistyöhön, toisin sanoen ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden tukemista ja palvelujen järjestämistä varten tulee olla tarpeeksi monipuolista asiantuntemusta kuntatasolla (L 980/2012). Tavoitteena tällä hetkellä on, että kunnan sosiaali- ja terveystoimi tarjoaa palveluja ja ohjausta yli sektorirajojen asukkaille ja kartoittaa, edistää ja ylläpitää asukkaiden hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, osallisuutta ja turvallisuutta. (Jansson & Lahtela 2017, 247.)

Matalan kynnyksen palveluilla tähdätään suhteellisiin pieniin asiakasryhmiin, missä palvelujen tarjoaminen mahdollistuu tietyille asiakasryhmälle laajempänä neuvontana ja palveluna kuin julkiset palvelut. Siellä ohjaajat pystyvät ohjaamaan asiakkaita oikeaan paikkaan myös varsinaisessa palvelujärjestelmässä. Yhden-luukun-periaatteen lisäksi lähestymistapa sisältää myös kokonaisvaltaisen tai monialaisen tai -ammattillisen lähestymistavan. (Leeman & Hämäläinen 2015.)

Yleinen ohjaus ja neuvonta ovat alkuvaiheen kevyttä tukea, jonka tavoitteena on avustaa ja kertoa tietoa mahdollisuuksista. Henkilökohtaisesti ostettavat palvelut muodostavat tärkeän mahdollisuuden, josta myös monet voivat olla kiinnostuneita saamaan ohjausta sekä neuvontaa. (Patronen ym. 2015, 25). Oikea-aikaisella neuvonnalla vähennetään raskaampien palveluiden kysyntää tai siirretään sitä myöhäisempään ajankohtaan. (Patronen ym. 2015, 7.)

Ikääntyneiden palvelujen laatusuosituksessa korostetaan, että iäkkäillä ihmisillä tulee olla iästä ja toimintakyvystä riippumatta mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää. Kyse on laajasti hyvän elämän edistämisestä eli hyvän elämänlaadun, itsemääräämisoikeuden ja toimivan arjen turvaamisesta. Siihen tuovat parannuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja palvelujen laadun parantaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto 2017, 13.)

Yli 65-vuotialle kuntalaisille tarkoitettu gerontologinen sosiaalityö tarjoaa sekä matalan kynnyksen neuvontaa ja ohjausta erilaisissa taloudelliseen ja sosiaaliseen selviytymiseen liittyvissä ongelmatilanteissa, että omatyöntekijäpalveluja pidempiaikaisen sosiaalityön palvelun tarpeessa oleville, erityistä tukea tarvitseville kotona asuville ikäihmisille. (Hyvinvointikertomus 2017-2020.)

Promeq-hankkeen tutkimustuloksissa mainittiin, että osallistava ryhmämuotoinen palveluohjaus on kustannusvaikuttava keino vähentää iäkkäiden kokemaa yksinäisyyttä ja tukea heidän sosiaalista hyvinvointiaan sekä lisätä ikäihmisten luottamusta toisiin ihmisiin ja julkisiin instituutioihin (Närhi, Rissanen, Tiilikainen, Kannasoja & Ristolainen 2019, 1).

Kumppanuusohjelma 2020 toi esille tarpeen Tampereen kaupungin sekä muiden järjestöjen tietoisuutta kolmannen sektorin mahdollisuuksista toimia hyvinvoinnin ja arjessa pärjäämisen tukena. Järjestöjen tuottamien palvelujen yhtenä haasteena on ollut se, että tieto olemassa olevista palveluista ei ole levinnyt tarpeeksi laajalle. Kokemukset mm. palveluportaaleista ovat olleet vaihtelevia, mutta silti tällaiselle yhtenäiselle sähköiselle palvelukirjastolle olisi tarvetta. Tulevaisuudessa olisi tärkeää saada koottua järjestöjen moninaiset palvelut sekä niiden alueelliset kattavuudet ja ajantasaisuudet yhteiseen palveluun. Jossain vaiheessa palveluun voisi kytkeä myös kaupungin hyvinvointia ja arjessa pärjäämistä edistäviä palveluja. Tällainen toimiva palveluportaali tukisi kaupungin palveluohjaajia, järjestöjen työntekijöitä ja vapaaehtoistyöntekijöitä sekä asiakkaita omine palvelutarpeineen. (Kumppanuusohjelma 2020.)

4 SOSIAALINEN OSALLISUUS

Osallisuuden edistäminen on osa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita, joissa se on nostettu yhdeksi keskeiseksi keinoksi köyhyyden torjumiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Osallisuutta edistämällä vähennetään myös eriarvoisuutta. Yleensä osallisuus ymmärretään tunteena, joka syntyy, kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä. Yhteisössä osallisuus ilmenee jäsenten arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena, sekä mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössä. (THL).

Laatusuosituksissa (2013) hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi ikääntyneen väestön osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta olla vaikuttamassa yhteisön jäsenenä ja kansalaisena yhteisön toimintaan ja palvelujen kehittämiseen. Osallisuus merkitsee osallistumista omien palvelujen suunnitteluun, oman asian käsittelyyn asiakkaana. Osallisuus on kokemuksellista, kuten tunne yhteenkuulumisesta, ja konkreettista, kuten mahdollisuus osallistua, toimia ja vaikuttaa yhteisössä. Osa ikäihmisistä voi toimia myös aktiivisesti erityyppisessä vapaaehtoistoiminnassa. Lisäksi ikäihmiset ovat vahvasti mukana järjestöjen toiminnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto 2013, 17.)

Matalan kynnyksen palvelut ovat monella tavalla yhteydessä sosiaaliseen osallisuuteen. Perusoikeuksien lisäksi palveluihin pääsy eli palveluiden saatavuus ja saavutettavuus ovat keskeiset osat sosiaalista osallisuutta. Varsinaisten palvelujen ulkopuolelle jääneiden mukaan ottamisen lisäksi matalan kynnykset palvelut edistävät sosiaalista osallisuutta myös toimintatavoilla. Sosiaaliin verkostoihin pääsy on tärkeä osa sosiaalista osallisuutta. (Leemann & Hämäläinen 2015.)

Yhteisöllisyyden mahdollistaminen voidaan katsoa yhdeksi tärkeimmistä tavoista edistää osallisuutta. Eloisa ikä -hankeen yhtenä tavoitteena oli lisätä tietoa siitä, millaisia muutoksia ikäihmiset voivat kokea arjessa ja erityisesti psykososiaalisessa hyvinvoinnissa osallistuessaan järjestöjen toimintaa. Psykologisesta näkökulmasta osallisuuden kokemus voidaan ymmärtää yhtenä elämänhallinnan ulottuvuutena ja psykososiaalisen hyvinvoinnin kulmakivenä. Vaikka osallistumisen mahdollisuuksia

voidaan käytännössä lisätä vaikkapa järjestämällä erilaista laadukasta ryhmätoimintaa, osallisuuden kokemusta ei välttämättä synny, jos ihmisellä ei ole kykyä tai halukkuutta liittyä toisiin ihmisiin (Pietilä & Saarenheimo 2017, 35.)

Yhteiskunnan sosiaalisen laadun mallissa ihmisten hyvä elämänlaatu nähdään yhteiskuntapolitiikan korkeimpana tavoitteena, johon pyritään tietoisin sosiaalisin investoinnin. Mikäli halutaan vahvistaa ihmisten omaa toimijuutta hyvinvointinsa ja terveytensä hallinnassa, tulee materiaalisten, tiedollisten ja motivaatiotekijöiden lisäksi kiinnittää huomiota myös valtaistumiseen, osallisuuteen ja yhteiskunnan eheyteen hyvinvoinnin perustekijöinä. (Vaarama & Mäki-Opas 2019, 3.)

Mitä parempi on yhteiskunnan sosiaalinen laatu, sitä parempi on kansalaisten hyvinvointi. Yhteiskunnan sosiaalinen laatu on nähtävänä investointeina ja prosesseina, joiden avulla tuetaan ihmisten mahdollisuuksien hyvään terveyteen ja elämänlaatuun. Keskeistä on ihmisen oman toimijuuden edellytyksien (mm. tiedon, kykyjen, taitojen) vahvistaminen ja tukeminen niin, että ihmisillä myös tosiasiallisesti on mahdollisuuksia ja kykyjä tehdä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta hyviä valintoja arkielämässään. (Vaarama & Mäki-Opas 2019, 2.)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä olisi kiinnitettävä enemmän huomiota toimintamuotoihin, jotka vahvistavat osallisuutta ja vähentävät yksinäisyyttä. Olisikin syytä arvioida nykyisten toimintatapojen vastaavuus näihin tarpeisiin, ja löydettävä osallistavia keinoja myös haavoittuvien ryhmien tavoittamiseksi. (Vaarama & Mäki-Opas 2019, 2.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen vuorovaikutussuhteita ja ihmisen aktiivista osallistumista erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Sosiaalinen toimintakyky on vahvasti yhteydessä fyysiseen, psyykkiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat sosiaaliset verkostot osallisuus ja yhteisöllisyys. Sosiaaliset kontaktit auttavat ja tukevat ikääntynyttä. Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseen vaikuttavat läheiset ihmissuhteet ja mahdollisuus rajoitteista huolimatta osallistua edes jossain määrin kodin ulkopuolisiin aiemminkin kiinnostaneisiin tilaisuuksiin. (Tuominen & Tuuri 2017, 231.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla tamperelaisten kotona asuvien ikäihmisten kokemuksia Kalevan kulman kohtaamispaikan järjestämästä Iloa Arkeen -ryhmätoiminnasta. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, minkälaisia kokemuksia ikäihmisillä on Kalevan kulman kohtaamispaikan tarjoamista ryhmätoiminnasta sekä minkälaista ohjausta ja neuvontaa he ovat sieltä saaneet.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Mitä Kalevan kulman ryhmätoiminta merkitsee siellä käynneille ikäihmisille?
- 2) Minkälaista ohjausta ja neuvontaa he ovat sieltä saaneet?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän tutkimuksen aineistona on viisi puolistrukturoitua teemahaastattelua, jotka tein heinäkuussa 2019. Haastattelin 70 - 85 -vuotiaita naisia, jotka ovat osallistuneet Kalevan kulman kohtaamispaikan järjestämään ryhmätoimintaan. Haastattelut kestivät 30-42 minuuttia ja niiden yhteenlaskettu kesto oli 3 tuntia 10 minuuttia. Litteroitua aineistoa kokonaisuudessa tuli yhteensä 48 sivua, ja aineiston pelkistämisen jälkeen litteroitua aineistoa jäi 22 sivua.

6.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä tässä työssä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Tavoitteena oli tavoittaa ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2013) Merkitykset, joiden valossa todellisuus avautuu meille, eivät ole meissä synnynnäisesti, vaan niiden lähde on yhteisö, johon jokainen ihminen kasvaa ja johon hänet kasvatetaan. Merkitykset ovat intersubjektiivisia eli subjekteja yhdistäviä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Laineen (2001) mukaan fenomenologisella ja hermeneuttisella tutkimuksella on kaksitasoinen rakenne: perustason muodostaa tutkittavan koettu elämä esiymmärryksineen, ja toisella tasolla tapahtuu itse tutkimus, joka kohdistuu ensimmäiseen tasoon. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on käsitteellistää tutkittava ilmiö eli kokemuksen merkitys. Tavoitteena on toisin sanoen tehdä jo tunnettu tiedetyksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Kokemuksen tutkimisessa on oletus, että tutkittavat ilmiöt ovat sellaisenaan läsnä elämismaailmassa, mutta muodossa, joka ei avaudu käsitteellistämislle ja ymmärtämiselle suoraan. Niinpä tutkijan on rajattava tämä kokonainen maailma tulkinnan kautta: hänelle on tulkittava aineisto ja tulkinnan avaimet tai periaatteet. Hermeneuttiset kaanonit eli säännöt – tutkimuskohteen autonomisuus, merkityksen koherenssi, ymmärtämisen aktuaalisuus ja aina uudelleen ymmärtäminen – ovat perustana sille tulkinnan menetelmälle, joka luodaan kuulostakin tutkimusta varten (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

6.2 Aineiston keruu, menetelmät ja aikataulu

Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytän teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua. Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. (Tuomi & Sarajärvi 2018). Haastattelun etu on ennen kaikkea joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selvittää ilmausten sanamuotoa ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Haastattelun onnistumisen kannalta suositellaan, että tiedonantajat voisivat tutustua ainakin haastattelun aiheeseen etukäteen. Käytännössä tämä toteutuu, kun haastatteluluvasta ja haastattelun ajankohdasta sovitaan. On eettisesti perusteltua kertoa tiedonantajalle, mitä aihetta haastattelu koskee. (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tein tiedotteen (Liite 1), jonka Kalevan kulman kohtaamispaikan ohjaaja antoi haastateltaville samalla kertaa, kun kysyi heidän halukkuuttaan osallistua haastatteluun. Tiedotteessa kerroin olevani geronomiopiskelija ja tekeväni opinnäytetyötä, johon kerrään heidän kokemuksiaan Kalevan kulman kohtaamispaikan järjestämästä Iloa Arkeen -ryhmätoiminnasta.

Haastattelun etuna on, että haastatteluun voidaan valita henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä tai tietoa aiheesta. Haastattelun heikkoutena kyselyyn verrattuna ovat aika ja raha. Haastattelu on kallis ja aikaa vievä aineistonkeruumuoto. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Haastattelussa halutaan korostaa sitä, että ihminen nähdään tutkimustilanteessa subjektina. Hänelle annetaan tilaisuus tuoda itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Ihminen on tutkimuksessa merkitystä luova ja aktiivinen osapuoli. (Hirsjärvi ym. 2013.)

Valitsin haastattelun aineistonkeruumuodoksi siksi, että ajattelin saavani paremmin ja laaja-alaisemmin aineistoa haastattelemalla, kuin lomake- tai ryhmähaastattelua tekemällä. Haastattelun aikana oli helppo täsmentää kysymyksiä ja haastattelu eteni vapaamuotoisesti ja kaikki haastateltavat kertoivat hyvin avoimesti ja laajasti omista kokemuksistaan Kalevankulman kohtaamispaikasta. Tuominen ja Pirhonen (2019) kirjoittivat *International Journal of Ageing and Later Life*-lehdessä artikkelin,

missä he mainitsivat, että aikaisemmissa tutkimuksissa useimmiten käytetyt tutkimusmenetelmät, kuten lomakekyselyt, eivät ole mahdollistaneet tutkittavien omien merkityksenantojen huomioimista.

Haastattelujen teko edellyttää hyvää suunnittelua ja harjoittelemista haastattelijan rooliin ja tehtäviin. Tutkimustarkoitukseen haastattelu on toimiva järjestelmällinen tiedonkeruun menetelmä. Sillä on tavoitteet, ja sen avulla pyritään saamaan mahdollisimman luotettavia ja asianmukaisia tietoja. (Hirsjärvi ym. 2013.)

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen tärkeä tehtävä on olla emansipatorinen eli haastatteluun osallistuvat eivät vastaisi vain kysymyksiin, joista saadaan tietoa, vaan tutkimuksen tulisi lisätä myös heidän ymmärrystensä asiasta ja siten vaikuttaa myönteisesti tutkittavaa asiaa koskeviin ajattelu- ja toimintatapoihin myös haastattelun jälkeen. (Vilkkä 2015.)

Kalevan kulman kohtaamispaikan vastaava ohjaaja ehdotti minulle haastateltavat. Haastatteluihin osallistui viisi ikäihmistä, kaikki haastateltavat olivat naisia iältään 70 – 85 vuotiaita. Tein kaikki haastattelut Kalevan kulman kohtaamispaikassa, joka oli kaikille haastateltaville tuttu paikka. Haastattelin kaksi henkilöä yhden päivän aikana, heinäkuun lopussa tiistaina (23.7.) ja torstaina (25.7.) sekä viimeisessä haastattelupäivänä (tiistaina 30.7.) haastattelin yhden henkilön. Haastattelut kestivät kaiken kaikkiaan keskimäärin tunnin alku- ja loppukeskustelujen kanssa.

Kaikki haastattelut alkoivat kahvihetkellä, ja siinä samalla keskustelimme yleisistä asioista, mm. säätilasta ja asuinalueesta. Kahvittelun jälkeen esittelin haastattelu-suostumuksen (Liite 2). Haastattelu-suostumuksessa kerrotaan vielä opinnäytetyön aihe sekä se, että haastattelu on luottamuksellinen ja aineisto säilytetään huolellisesti, eikä haastateltavaa tunnisteta opinnäytetyössäni. Kävimme yhdessä lävitse haastattelu-suostumuksen ennen allekirjoittamista, näin haastateltava tiesi, mihin olemme ryhtymässä. Haastattelu-suostumuksen allekirjoittamisen jälkeen kerroin vielä, että laitan nyt nauhurin päälle ja aloitamme haastattelun. Haastattelun lomasakin juttu välillä lähti vähän sivuraiteille, mutta aika hyvin sain heidät aina johdateltua takaisin aiheen pariin. Lopuksi vielä moni haastateltava halusi keskustella, mihin opinnäytetyötäni teen ja missä mahdollisesti tulen geronomina työskentelemään.

Haastattelutilanteen pyrin pitämään mahdollisimman epämuodollisina, jotta haastateltavat saivat kertoa kokemuksistaan ja näkemyksistään avoimesti. Varsinaisten tutkimusteemojen lisäksi haastateltavat kertoivat hyvin avoimesti elämänsisällönsä ja kuvailivat omia asenteitaan ja ominaisuuksiaan suhteessa osallistumaansa toimintaan. Huomasin, että ensimmäinen haastattelukerta jännitti enemmän kuin muut ja ehkä vähän vaikutti, minkälaisista tiedoista sain, kun en välttämättä osannut kysyä tarkentavia lisäkysymyksiä. Seuraavissa haastelluissa tunsin itseni jo vähän varmemmaksi ja pysyin helpommin ohjaamaan tilannetta.

6.3 Aineiston analysointi

Laadullisen aineiston analysoin sisällönanalyysin kautta. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimusmenetelmän perusanalyysimenetelmä. (Vilkkä 2015). Sisällönanalyysia voi pitää paitsi yksittäisenä metodina myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Tällä analyysimenetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta toiminnasta kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, hävittämättä kuitenkaan sen sisältämää informaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Kun tutkimusaineisto on kerätty, se pitää muuttaa muotoon, jossa sitä voidaan tutkia. Tässä vaiheessa haastattelut muutetaan nauhoitteista tekstimuotoon, mitä kutsutaan litteroinniksi. Litteroinnissa tapahtuu tutkijan ja tutkimusaineiston vuoropuhelua, jossa tutkija pääsee jo aineistoon paremmin sisälle, mikä helpottaa tutkimusaineiston analysointia eli tutkimusaineiston läpikäyntiä, aineiston ryhmittelyä ja luokitte-
telua. (Vikka 2015.) Aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto aluksi hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudestaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Aloitin tutkimusaineiston analysoinnin elokuun alussa litteroimalla kaikki viisi teema-
haastattelua sanasta sanaan, mutta jätin pois äänenpainot ja eleet. Tutkimukseni haastattelujen litterointiin kului aikaa yli kolme tuntia/haastattelu. Yhdestä haastattelusta litteroitua tekstiä tuli noin 10 sivua ja kaikista viidestä teemahaastellusta aineistoa kertyi yhteensä 48 sivua.

Sisällönanalyysin seuraava vaihe on alkuperäisdatan pelkistäminen (reduointi) siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Pelkistäminen tapahtuu esimerkiksi siten, että auki kirjoitetusta aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Tällöin tutkimusaineistosta etsitään kaikki tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset ja niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset. Pelkistetyt ilmaukset listataan allekkain eri konseptille. Pelkistämisvaiheessa huomioidaan myös, että yhdestä lausumasta voi löytää useampiakin pelkistettyjä ilmauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Litteroinnin jälkeen luin haastattelut kokonaisuutena muutaman kerran läpi, minkä aikana pystyin sisäistämään aineistoa hyvin. Lukemisen jälkeen karsin haastatte-
luista epäolennaisen informaation pois. Tallensin alkuperäiset litteroinnit omina tiedostoina. Jätin lopulliseen tutkimusaineistoon sellaiset kohdat, jotka vaikuttivat tutkimuskysymyksiini vastaamiseen. Pelkistämisvaiheen jälkeen tutkimusaineistoa jäi jäljelle yhteensä 22 sivua.

Pelkistämisen jälkeen seuraa aineiston klusterointi eli ryhmittely. Tällöin aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti, ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa ilmiötä kuvaava käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi, joista muodostuva alaluokat. Alaluokat nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsiteellä. Klusteroinnissa eli ryhmittelyssä luodaan pohja kohteena olevan tutkimuksen perusrakenteelle sekä alustavia kuvauksia tutittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Aineiston pelkistämisen jälkeen kävin aineiston huolellisesti läpi ja nimesin pelkistetyistä ilmaisuista alaluokkia. Määritin ensin kaikille pelkistetyille ilmaisuille alaluokan ja vasta sen jälkeen ryhdyin yhdistelmään samankaltaisia ilmaisuja allekkain. Näin sain muodostettua näistä ilmaisuista yhdistäviä alaluokkia kuten esimerkiksi matalan kynnyksen ylittäminen, sijainti lähellä ja ryhmätoiminta kiinnostavaa.

Abstrahointia voidaan kuvata prosessiksi, jossa tutkija rakentaa muodostamiensa käsitteiden avulla kuvauksen tutkimuskohteesta. Tällöin teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan koko ajan alkuperäisaineistoon uutta teoriaa muodostettaessa. Abstrahoinnissa empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksissa esitetään empiirisestä aineistoa kuvaavat teemat. Tuloksissa kuvataan myös luokittelujen

pohjalta muodostetut käsitteet tai kategoriat ja niiden sisällöt. Johtopäätösten tekemisessä tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä asiat tutkittaville merkitsevät. Analyysin kaikissa vaiheissa tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

7 TULOKSET

Opinnäytetyön tutkimustulokset luokittelin haastatteluteemojen mukaan. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen palveluihin päättämisestä sekä heidän kokemuksiaan kohtaamispaikan ryhmätoiminnasta, joiden teemoiksi teorian pohjalta nousi mielekkään arjen ja hyvinvoinnin tukeminen. Toisena tutkimuskysymyksenä oli asiakaslähtöisen ohjauksen- ja neuvonnan kokemuksia, ja sen teemaksi teorian pohjalta nousi arjessa pärjäämisen tukeminen ja toimintakykyä edistävä palvelu. Teoreettisista käsitteistä teemoiksi nousivat hyvinvoinnin tukeminen, arjessa pärjäämisen edistäminen ja sosiaalinen osallisuus. Näiden teemojen pohjalta muodostui tulosten yläluokka ja tulosten yhteinen tekijä.

Lopuksi poimin alkuperäisilmauksista sitaatteja, joita esittelen tutkimustulosten yhteydessä. Suoria sitaatteja käytettäessä varmistin haastateltavien anonymiteetin säilymisen, eli haastateltavien henkilöllisyys ei paljastu lainauksissa.

7.1 Tutkittavien taustatiedot

Kaikki haastateltavat olivat tamperelaisia naisia iältään 70–85 -vuotiaita, jotka ovat osallistuneet Iloa Arkeen -toimintaan (myöhemmin tässä työssä Kalevan kulman toimintaan). Haastateltavista neljä asui yksin kerrostalossa ja yksi haastateltava asui puolisonsa kanssa. Kaikki haastateltavat olivat käyneet Kalevan kulman kohtaamispaikan järjestämissä Iloa Arkeen -pysäkkitoiminnassa alusta saakka.

7.2 Iloa Arkeen -pysäkkitoiminta

Tässä luvussa tarkastelen ikäihmisten kokemuksia osallistumisesta matalan kynnyksen palveluihin. Tuloksissa olen tarkastellut heidän kokemuksiaan, mikä sai heidät lähtemään Kalevan kulman kohtaamispaikalle, ja mitä se on tuonut heidän arkeensa sekä mitä ryhmätoimintaan osallistuminen on merkinnyt heille.

Tulosten perusteella kynnys astua matalan kynnyksen palvelujen piiriin oli joillakin haastateltavilla aluksi aika korkea. Muutama haastateltavista kertoi toiminnan alkuvaiheessa ensin kävelleensä Kalevan kulman ohitse useamman kerran ja vasta sen jälkeen uskaltautuneensa astua sisälle. Sen jälkeen, kun kynnys oli ylitetty, tuntui paikka turvalliselta ja mukavalta. Haastateltavat kokivat, että saavat Kohtaamispaikasta sosiaalisia kontakteja, uusia ihmissuhteita ja tunteen kuulumisesta yhteisöön.

Mä ajattelin, että mä lähen kattoon mitä täällä on H1.

Mut en uskaltanut tulla ja minä en sitten tiedä mikä se oli se yks kerta H2.

Haastateltavat kokivat oman terveydentilansa hyväksi tällä hetkellä. Melkein kaikilla haastateltavilla oli joitain perussairauksia, mutta heidän mielestään niiden kanssa on vain elettävä ja jaksettava lähteä liikkeelle. Terveys oli haastateltaville hyvän toimintakyvyn ylläpitäjä.

Useat haastateltavat kertoivat kotona tekevänsä mielellään käsitöitä ja sen tuovan paljon iloa heidän arkeensa. Lisäksi useat haastateltavat kertoivat lukevansa mielellään kirjoja. Osa haastateltavista oli kouluttautunut vapaaehtoistyöntekijäksi, esimerkiksi Tampereen kaupungin organisoimana Liikuntaluotsiksi, joka lähtee viikoittain tietyn ryhmän kanssa sovitusta paikasta kävelylenkille. Kalevan kulman toiminnassa oli myös vapaaehtoistoimijoita, jotka toimivat esimerkiksi pienryhmien ohjaajina.

Mä olin jo näitten ohjaajien houkuttelemana kouluttautunut, niin kuin tämmöseksi liikuntaluotsiksi Tampereen kaupungilta H1.

Haastateltavista kaikki olivat käyneet Kalevan kulman toiminnassa mukana alusta saakka. Suurin osa oli saanut tietoa toiminnan alkamisesta ystävien kertomana, että tällainen paikka aukeaa tänne. Yksi haastateltavista oli toiminnan aloittamisesta lukenut lehdestä.

Mä ajattelin, että mä lähen kattoon mitä täällä on H1.

Olen mä alusta saakka käynyt silloin tällöin, en aina joka kerta, hyvin paljon olen käynyt H5.

Kaikissa haastatteluissa tuli esiin säännöllisen arjen merkitys. Tuloksista selvisi, että Kalevan kulman ryhmissä käynti tukee arjessa selviytymistä aikatauluilla ja rytmittämällä omaa arkea. Haastateltavien mielestä Kalevan kulman toiminta on antanut uutta toimintaa ja sisältöä arkeen.

Sit se on tässä hyvää että, on niitä määrättyjä asioita määrättynä päivänä ja määrättyyn aikaan, niin sä pystyt sillai jaksottamaan, niitä muita menoja H4.

No sillä tavalla tietysti, että on varmaan tullut määrätynlainen vähä niin kuin lukujärjestys H4.

Nimenomaan tulee lähdettyä H3.

7.2.1 Ryhmätoiminnan merkitys

Kalevan kulman kohtaamispaikan ilmapiiriä kuvattiin myönteiseksi ja sinne oli helppo ja mukava tulla. Ryhmätoiminnassa mukanaolo ja toisten ihmisten tapaaminen koettiin tuovan mielen hyvinvointia. Ohjaajat ottivat aina asiakkaat lämpimästi vastaan halausten kera. Haastateltavat kertoivat, että heidän on helppo lähestyä ohjaajia ja että he pystyvät kertomaan heille omasta elämästä ja vaikeistakin asioista helposti.

Ohjaaja otti mun niin ystävällisesti vastaan, että mä olin aivan myytynä heti H2.

Ne on sellaisia hyväntuulisia kun tänne tulee, tänne tulee niin kuin eri maailmaan, semmonen tunne on, tänne kehkeytynyt tämmöiset ihanat ihmiset, jotka jaksaa niin H5.

Haastateltavista kaikki kertoivat, että maanantain ryhmä on aina erilainen ja monipuolinen. Sieltä saa paljon uutta tietoa toiminnasta, heille kuuluvista palveluista ja vinkkejä muuhun arkeen, jotka auttavat arjen sujuvuuden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Maanantain ryhmissä on käynyt useita eri esittelijöitä eri virastoista, esimerkiksi Tampereen kaupungilta; Kotitorilta ja eläkeläisjärjestöistä kertomassa ikäihmisille kuuluvista palveluista. Ryhmässä oli käynyt esittelijä kertomassa mm.

edunvalvontavaltuutuksen ja testamentin teosta, mikä auttaa ikäihmisiä jo etukäteen suunnittelemaan tulevaa.

Siellä on paljon tullut sellaista tietoa ja sitten semmosta tietoo, että tietää mistä sitä tietoo lähtee hakeen. Paljon semmosta mitä niin ku, ei osaa ite lähtee ettii ja aivan uutta tietoo, joka auttaa sitten taas asioissa eteenpäin H3.

Tulosten mukaan muiden päivien ohjelmat sujuivat omalla painollaan, ja ne ovat mielenkiintoisia. Haastateltavat kertoivat, että Kalevan kulmassa on ollut paljon hyödyllisiä kursseja kuten tietokoneen käytön opastusta. Heidän mielestään kursseja olisi hyvä järjestää uudestaan myöhemmin, koska heistä tuntuu, että tiedon tulva on niin suuri, eivätkä he pysty enää omaksumaan uutta tietoa niin nopeasti. Lisäksi Kalevan kulman tapahtumista keuhuttiin kerran kuussa pidettäviä soppapäiviä ja mielenkiintoisia retkiä pidettiin mukavina tapahtumina.

Mä käyn aina, jos liittyy musiikkiin taikka jos täällä on joku luennoitsija jostain aiheesta ja sitten mä käyn näissä niin sanotuissa soppapäivillä H1.

Haastateltavista kaikki kävivät ainakin kerran viikossa jossain Kalevan kulmassa järjestettävässä ryhmätoiminnassa. Kuuluminen yhteisöön ja hyväksytyksi tuleminen olivat tuoneet itsevarmuutta, esimerkiksi huumoria ja rohkeutta oli tullut asenteeseen lisää. Kotoa lähteminen ja muiden ihmisten tapaaminen antoivat haastateltavien mielestä sisältöä arkeen. Haastateltavat kertoivat, että ryhmissä oltiin hyvän tuulisia ja juttu luisti.

Sitten monta kertaa kun lähtee tänne ja on pippuria syönyt ja on pahalla päällä ja sitten kun tulee tänne maanantaisin varsinkin, niin sitten kaikki se laukee ja sitten on hieno mennä kotia kun on hyvällä päällä H3.

En minä näin rennosti sullekaa puhuusi, jos mä en olisi ollut näin ihmisten ilmoolla kun mä täällä kerhoskin oon H2.

Ryhmässä käyminen toi yleisesti hyvää mieltä ja hyvinvointia sekä onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta sekä vähensi yksinäisyyden tunnetta. Haastatteluissa mainittiin, että pienemmässä ryhmässä tuntee olonsa turvallisemmaksi kuin isommassa ja että se tuntuisi kamalalta, jos ryhmiä jouduttaisiin puolittamaan.

On aina paikka tiedossa, johon voi mennä ja vaihtaa muutaman sanan, kyllä se on tärkeätä, ettet sä ole pelkästään yksin kokopäivää H1.

Haastateltavat pitivät Kalevan kulman ohjelmaa mieleisenä ja kertoivat pystyvänsä vaikuttamaan siihen. Kehittämisehdotuksia kysyttäessä he mainitsivat, että ovat olleet mukana suunnittelemassa jo syksyn toimintaa. Heidän mielestään toiminta on jo tällä hetkellä niin hyvää, ettei sitä kannata muuttaa. Haastateltavat toivoivat toiminnan jatkuvuutta ja kertoivat jännittäneensä viimeisen rahoituspäätöksen varmistumista.

Nyt alkaa syksyllä lauluryhmä, meinataan kuoroa H2.

Se on monipuolista, ei ole sitä samaa, että on joka kerta erilaista H3.

Menee vanhalla pää pyöräryksiin, jos tulee liikaa H4.

7.3 Asiakaslähtöinen ohjaus ja neuvonta

Tässä luvussa tarkastelen ikäihmisten kokemuksia ohjaus- ja neuvonnan saatavuudesta. Aluksi tarkastelen, minkälaista ohjausta ja neuvontaa haastateltavat olivat saaneet ohjaajilta, ja toisena tarkastelen heidän kokemuksiaan siitä, mistä ja minkälaista palvelua heidän mielestään heillä olisi mahdollista saada.

7.3.1 Ohjaajien ohjaus ja neuvonta

Haastateltavista kaikki sanoivat, että ensimmäisenä he kysyisivät täältä Kalevan kulman tutuilta ohjaajilta neuvoa. Turvallisuuden tunne lisääntyy, kun tietää, mistä saa tarvittaessa apua ja mistä sitä voi pyytää. Tulosten mukaan he saivat tarvittavan avun ohjaajilta, mutta ohjaajat eivät tee heidän puolestaan vaan neuvovat heitä eteenpäin.

Ennemmin mä kysyn täältä, kun mä lähden, sanotaan tonne jonnekin muualle kysymään. Jos ne ei osaa heti sanoo, niin ne ottaa selvää H3.

Tietysti eivät he tee mitään puolesta, mutta se että ohjataan eteenpäin ja sillä tavalla autetaan H4.

Itse kohtaamistilanteen haastateltavat kokivat olleen turvallinen ja luotettava. Haastateltavat kertoivat, että jos heillä oli henkilökohtaista kysyttävää ohjaajilta, niin he uskalsivat sen kysyä ja heille järjestettiin kahdenkeskinen aika, missä heidän oli luotettavaa keskustella ohjaajan kanssa. Kaikki haastateltavat kertoivat olevansa rohkeita kysymään, mutta vähän heitä mietitytti, että miten sellaiset ihmiset saavat neuvontaa, jotka eivät uskalla kysyä.

Jos jotakin ongelmaa tuloo, niin kenenkäs puoleen sitä kääntyy meikäläinen, mutta tänne. Kun tietää, jotta täältä saa avun ja se ei leviä H2.

Ei tossa kenenkään asioita ruorita toisten aikana H3.

Lisäksi haastateltavat olivat saaneet tukea esimerkiksi laboratoriossa käynneillä ja kerrottu eri mahdollisuuksista saada tukipalveluita kotiin. Lisäksi he kokivat saaneensa keskusteluapua mieltä painavissa asioissa. Haastateltavat olivat todella tyytyväisiä saamaansa ohjaukseen ja neuvontaan Kalevan kulman ohjaajilta.

Ohjaaja on jaksanut mua kuunnella ja ymmärtänyt ja on se ollut kyllä mahtavaa H2.

7.3.2 Tukiverkostot

Tutkimuksen perusteella ikäihmiset saivat apua arjen haasteisiinsa paljon omilta lapsiltaan ja heidän perheiltään sekä ystäviltään. Haastateltavien mielestä aina ei viitsinyt kuitenkaan lapsiakaan vaivata omilla asioilla, koska heillä on oma kiireinen arki pyöritettävänä.

Mullahan on sillai hyvä, kun mun tytär asuu tässä samalla kadulla H1.

Enkä mä voi noita lapsiakaan, silloin harvoin kun tänne tulee. Kyllä se on paljon tehnyt, pesi mun kylppärinikin täs kerran H5.

Haastateltavista osa oli sitä mieltä, että kannattaa olla luottavainen tämän elämän suhteen, ja että he saavat sen palvelun sitten mitä he mahdollisesti jossain vaiheessa tulisivat tarvitsemaan.

Sitten kun se tulee se avuntarve, niin luotan siihen sitten, että mä saan jonkun, joka auttaa mua, joko etsimään tai ihan oikeasti auttamalla H1.

Mutta kyllä mä uskon, että mä kaikkee saan, mitä tarvin ja uskallan kysyä H3.

7.3.3 Teknologia

Tietokoneen käyttö tuntui olevan aika haasteellista monelle haastateltavalle. Toisilla oli kyllä älypuhelin käytössä, ja he sitä jonkin verran käyttivät. Toiset taas eivät käyttäneet tietokoneita tai älypuhelimien laisinkaan. Niillä, jotka eivät käyttäneet tietokoneita ollenkaan, heidän lapsensa hoitivat heidän laskujen maksamisensa. Osa haastateltavista hoiti pankkiasiansa itsenäisesti.

Meitä on vähemmän enää varmaan sellaisia, niin kuin minäkin, että ei ole edes älypuhelimia, eikä tietokonetta H2.

Kyllä mä nyt jo sillai mää pankkiasiat hoitelen sillä, on mulla läppäri kotona H4.

Haastateltavia harmitti tiedon saannin hankaluus. Haastateltavien mielestä kaikki tieto on netissä, ja välillä oikean tiedon löytäminen sen kautta on haasteellista. Lisäksi he kokivat, että jos soittaa johonkin palvelunumeroon, sieltä ei aina vastaa henkilö, vaan automaatti pyytää painamaan numeroita, jotta pääsee palvelussa eteenpäin.

No netistähän löytää, mutta kun mä en, meillä on netti kyllä, ja mulla on puhelimessakin netti, mutta minä en tykkää sitä käyttää H2.

Jumatsukka, jos sä et osaa oikealla sanalla hakee jotakin, niin et sä löydä H4.

Tutkimustulosten perusteella vielä monet kaipasivat sitä ihan perinteistä paperiversioista palveluopasta tai opasta, johon olisi koottuna kaikki tarpeellinen tieto paikallisista toimijoista yhteen paikkaan. Lisäksi jotkut haastateltavista sanoivat löytävänsä tiedon palveluista lehdestä ja yksi hyvä tiedon saannin kanava on ystävät, ja sen kuunteleminen mitä heillä on kerrottavana.

Lehdestä, ja sitten tuolla pitää korvat auki, ja kuuntelee kun toiset puhuu H3.

7.4 Tulosten yhteenveto

Yhteenvetona tutkimustuloksista on esitetty kuviossa 1. Tutkimustulosten perusteella ikäihmisten kokemuksista mielekkään arjen ja hyvinvoinnin ylläpitäviä tekijöitä ovat sosiaalinen osallisuus, ohjaus ja neuvonta, turvallisuus, kohtaaminen ja hyvinvointi.



Kuvio 1. Mielekkään arjen ja hyvinvoinnin ylläpitäviä tekijöitä

Tulosten mukaan asiakkaiden osallistuminen Kalevan kulman toimintaan vahvistivat heidän osallisuutensa tunnetta heidän kuuluessaan siihen yhteisöön. Kohtaamispaikassa he kokivat että heitä arvostettavan, heidän olevan tasavertaisia ja he pysyivät luottamaan kohtaamispaikan ohjaajiin sekä muihin siellä kävijöihin. Se loi heille turvallisuuden tunnetta ja lisäsi heidän yksilöllisiä voimavarojaan, kuten optimistista asennetta ja itsetuntoa. Lisäksi he kokivat saaneensa paljon ohjausta ja neuvontaa ohjaajilta, mikä auttoi heidän mielekkään arjen ylläpitämistä. Johtopäätösosiossa käyn vielä tarkemmin tutkimustulokset lävitse vertaillen niitä muihin tutkimustuloksiin.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ikäihmisten kokemuksia Kalevan kulma Iloa Arkeen -pysäkkitoiminnan tarjoamista toiminnoista sekä minkälaista ohjausta ja neuvontaa he olivat sieltä saaneet. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa Kalevan kulman kohtaamispaikan asiakkaiden kokemuksista. Tavoitteena oli myös oma ammatillinen kehittyminen geronomina; oppia huomaamaan ikäihmisten arjessa pärjäämistä ja hyvinvointia tukevia tekijöitä. Tarkastelen seuraavaksi tutkimuksen tuloksia aikaisemman tutkimustiedon valossa.

Tämän laadullisen tutkimuksen teoriapohjan teemoista nousi esille ikäihmisten mielekkään arjen ja hyvinvoinnin tukeminen sekä toimintakykyä edistävien palveluiden tärkeys. Tutkimustulosten perusteella ikäihmisten mielekkään arjen ja hyvinvoinnin ylläpitäviksi tekijöiksi nousivat: sosiaalinen osallisuus, ohjaus ja neuvonta, turvallisuus, kohtaaminen sekä hyvinvointi.

Kalevan kulman kohtaamispaikka tarjoaa matalan kynnyksen palveluja ja sinne ikäihmisillä oli helppo tulla. Osalla kävijöistä aluksi tuntui haasteelliselta astua sen kynnyksen yli, mutta kun he olivat sen ylittäneet, niin heistä paikka tuntui turvalliselta. Heillä oli tunne, että kuuluvat ryhmään ja heidät otetaan siellä arvokkaasti vastaan. He viihtyivät siellä, koska he kokivat voivansa olla toisten saman ikäisten ihmisten seurassa, keskustellen ja ajatuksia jakaen. Heille tarjotaan siellä monipuolista viikoittaista ohjelmaa, mikä oli heille vapaaehtoista, mutta silti säännöllistä. Leemann & Hämäläisen (2016) mukaan sosiaalinen osallisuus liitetään yhdenvertaisiin oikeuksiin sekä mahdollisuuksiin ja resursseihin osallistua yhteiskunnan toimintaan.

Tutkimustuloksissa kaikki haastateltavat olivat erittäin tyytyväisiä ryhmätoimintaan. Ryhmätoiminnat olivat erilaisia, ja niissä he saivat uutta tietoa. Maanantairyhmä on ollut ikäihmisille yhteisesti jaettu neuvontatilaisuus, missä on kerrottu heille kuuluvista palveluista, terveyteen liittyvistä asioista ja kaikkea sitä, mitä ohjaus ja neuvontatilanteelta odotetaan. Näillä maanantairyhmillä on saavutettu suurempi joukko samalla kertaa. Promeq -hankkeessa oli saatu samansuuntaisia tuloksia ryhmätoiminnan hyödyistä, missä voitiin antaa ikäihmisille sosiaalista tukea, välitettiin tietoa terveyttä ja hyvinvointia tukevista elintavoista sekä saatavilla olevista palveluista.

Tulosten perusteella haastateltavat olivat hyvin tyytyväisiä saamaansa ohjaukseen ja neuvontaan. He kertoivat, että uskaltavat kysyä ohjaajilta arkaluontoisiakin asioita ja ovat saaneet niihin neuvoja. Heidän mielestään ohjaajat olivat luotettavia, ja heillä oli sellainen tunne, ettei heidän asiansa lähde sieltä eteenpäin. Heitä oli avustettu hakemusten täyttämässä, laboratoriossa käynneillä sekä kerrottu mahdollisuuksista saada kotipalvelua kotiin.

Ikäihmiset kokivat Kalevan kulman kohtaamispaikassa tulleen kohdatuksi aitona omana itsenään ja he kokivat tulleen siellä nähdyksi ja kuulluksi. Heille oli syntynyt siellä luottamus toisia ihmisiä kohtaan, ja heille on syntynyt arkipäivän ystävyys-suhteita ryhmässä käyneiden ihmisten kanssa. Tulosten mukaan ikäihmiset kokivat kohtaamispaikan tapaamisten lievittävän heidän yksinäisyyttään ja tuovan piristystä heidän arkeensa. Heidän mielestään ohjaajien tapaaminen oli aina lämmintä ja ystävällistä. Kohti luovaa arkea –tutkimuksessa nousi esille, että vanhustyö on vahvasti ihmissuhde- ja vuorovaikutustyötä. Siinä keskeisintä oli nähdä ikäihminen osana elämänsä kulkuaan ja kohdata iäkäs kunnioittaen häntä hänen omasta todellisuudestaan ja menneisyydestä. Lisäksi tutkimuksessa nousi esille, että vanhustyön kehittämisessä tulisi kiinnittää huomiota kohtaamiseen sekä luovuuden ja herkkyyden näkemiseen.

Tutkimuksen pohjalta haastateltavat kokivat Kalevan kulman kohtaamispaikan olevan erinomainen paikka. Näiden kokemusten pohjalta Kalevan kulman toiminta luo ikäihmisille turvallisuuden tunnetta paikkaa kohtaan, minne on helppo poiketa milloin vain. Heidän mielestään arkipäivän rytmitys tuo arkeen turvallisuutta, kun on säännöllistä toimintaa tiedossa viikoittain. Monien mielestä se oli tärkeää, että tulee lähdettyä kotoa pois, kun siellä saa sitten pitkän illan taas istua yksin. Haastateltavat kertoivat yhteisöön kuulumisen lisäävän heidän sosiaalista hyvinvointiaan. Hirvosen (2018) pro gradu -tutkielmasta käy ilmi, että ryhmätoiminta voi tuoda osallistujalleen myös itseluottamusta, että uskaltaa lähteä kotoa ja tavata muita ihmisiä, ja samalla tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön. Syntyneen itseluottamuksen ansioista uskaltaa lähteä uudestaan ja tulee tunne, että on jokin paikka ja aika, johon voi hyvällä mielellä lähteä.

Paikan sijainnilla oli tutkimustulosten mukaan suuri vaikutus siihen, että ikäihmiset kävivät aktiivisesti ryhmätoiminnoissa. Kaikille haastateltaville paikka oli lähellä kotia ja sinne oli mukava kävellä. Hirvosen (2018) pro gradu -tutkielmassa tuloksena oli, että näillä matalan kynnyksen paikoilla järjestettävä avoin ryhmätoiminta on monella tavalla hyvin tärkeää. Tällaista toimintaa olisi hyvä löytyä läheltä kotia, ja toiminnan tulisi olla ammattitaitoisesti ohjattua sekä sisällöltään monipuolista. Myös tässä Hirvosen tutkimuksessa tärkeimpinä asioina ryhmätoiminnassa pidettiin muiden ihmisten tapaamista ja sitä, että osallistujilla oli hyvä syy poistua kotoaan. Sisäministeriön julkaisussa, Turvallinen elämä ikääntyneille, kuvattiin miten turvallisuuden tunteeseen myötävaikuttavat muun muassa oman elämän hallinnan kokemus, merkityksellinen tekeminen, vaikutusmahdollisuudet ja yhteisöllisyyden kokemukset (Sisäministeriö 2018, 31).

Sakari Karvonen (2019) kirjoitti THL:n julkaisussa, Suomalaisten hyvinvointi 2018, koetusta hyvinvoinnista, että sillä tarkoitetaan yksilöiden omaa kokemusta siitä, joka summautuu tyytyväisyydeksi elämäänsä tai onnellisuuteen. Hyvinvointi siis riippuu sekä elinololoista, että yksilön kyvystä ja mieltymyksistä, joiden pohjalta hän hyvinvointiaan tuottaa. Pirhonen (2019) kirjoitti Gerontologian lehdessä yhteenvedona, että heidän tutkimuksensa (Vanheneminen ja sosiaalinen hyvinvointi (SoWell), tutkimushanke) vahvisti käsitystä siitä, jonka mukaan suhtautuminen vanhenemisen mukana tuomiin muutoksiin olisi tärkeä osa hyvinvoinnin kokemusta vanhuudessa. Tässä tutkimuksessa nousi hyvinvoinnin kokemuksiksi uusiin ihmisiin tutustuminen ja vuorovaikutus heidän kanssansa ryhmissä ja ryhmän ulkopuolella sekä oman arjen mielekäs tekeminen esimerkiksi vapaaehtoistyön tai harrastusten muodossa. Ryhmätoiminnan he kokivat vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteen. Tällainen ryhmätoiminta varmasti nostaa ikäihmisten kokemaa hyvinvointia.

Tutkimukseni tulosten yhteenvedona voidaan mainita, että Kalevan kulman kohtaamispaikka on tärkeä paikka ikäihmisille. Ryhmässä käyminen toi yleisesti hyvää mieltä ja hyvinvointia sekä onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta sekä vähensi yksinäisyyden tunnetta. Mielestäni Kalevan kulman kohtaamispaikka toimii tällä hetkellä samalla tavalla mitä Promeq- hankkeen hyödyistä ryhmämuotoisen palveluohjauksen järjestämisessä mainittiin. Kalevan kulman kohtaamispaikan maanantairyh-

mät olivat hyvin suosittuja kaikkien haastateltavien mielestä, ja siellä he saivat ohjausta ja neuvontaa ryhmässä heille kuuluvista palveluista ja harrastusmahdollisuuksista sekä vinkkejä terveellisiin elintapoihin ja arjessa pärjäämiseen.

Tämänkin tutkimuksen perusteella matalan kynnyksen palvelut ovat todella tärkeitä ikäihmisille, ja niitä pitäisi olla kaikkien saatavilla ja niiden jatkuvuus pitäisi olla turvattu. Näillä palveluilla pystytään vastaamaan nopeasti ja joustavasti ennaltaehkäisevään työhön. Matalan kynnyksen palvelut järjestävät Vanhuspalvelulain 12§ mukaista toimintaa, jossa ne pystyvät antamaan neuvontaa ikääntyneen väestön hyvinvointiin, terveyteen, toimintakykyyn sekä itsenäiseen arkipäivän suoriutumiseen.

Tällä tavoin voidaan vähentää ikäihmisten huolta tulevaisuudesta, kun heille on lähellä turvallinen ja luotettava paikka, mistä he voivat kysyä apua omiin pulmiin. He kokivat, että saavat sieltä se avun, mitä tarvitsevat. Tulosten perusteella ikäihmisten hyvinvointia tuetaan kokonaisvaltaisesti, he saavat Kalevan kulman toiminnasta sosiaalista ja kognitiivista hyvinvointia, ja näillä heidän elämänlaatunsa ja arjessa pärjääminen lisääntyy.

9 POHDINTA

9.1 Eettinen tarkastelu

Laadullista tutkimusta tehdessä on siis perusteltua joka kerta erikseen määrittää, mitä on tekemässä. Laadullista tutkimusta tekevän tutkijan on tiedettävä, mitä tekee. (Tuomi & Sarajärvi 2018). Hyvän tieteellisen käytännön mukaista on, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla (TENK 2012) (Tuomi & Sarajärvi 2018)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) ”Hyvä tieteellisen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely” (HTK) ohjeistusten mukaan tutkimusetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten toimintatapojen noudattamista ja edistämistä tutkimustoiminnassa sekä tieteeseen kohdistuvien loukkausten epärehellisyyden tunnistamista ja kaikilla tieteenaloilla. Tutkimuksen uskottavuus ja tutkijan eettiset ratkaisut ovat erottamattomia. Uskottavuus perustuu siihen, että tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Haastateltavat saivat mukaansa tutkimustiedotteen (Liite 1), kun he suostuivat tulemaan haastateltaviksi. Kalevan kulman kohtaamispaikan ohjaaja valitsi haastateltavat ja hän kertoi heille, mihin he olivat lupautuneet. Tutkimustiedotteen haastateltavat saivat viedä kotiinsa. Siitä heidän oli helppo kertoa ja näyttää tiedote, vaikka lähimaisille, että ovat haastateltavaksi lupautuneet. Haastateltavilla oli siten mahdollisuus tutustua tiedotteen kautta haastattelun aiheeseen ennakolta, mikä on eettisesti perusteltua. Opinnäytetyötä varten pyysin haastateltavilta kirjallisen suostumuksen, mikä allekirjoitettiin ennen haastattelun alkua (Liite 2). Kerroin haastateltaville ennen suostumuksen allekirjoittamista tietoa opinnäytetyöstäni ja että heillä on oikeus kieltäytyä haastattelusta missä vaiheessa tahansa. Allekirjoitettu haastattelusuostumus säilytettiin Kalevan kulman kohtaamispaikassa.

Noudatin opinnäytetyötä tehdessäni hyvää tieteellistä käytäntöä, Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksen mukaisesti. Opinnäytetyöprosessin aikana noudatin huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja

arvioinnissa sekä tulosten esittämisessä. Päädyin tutkimaan ikäihmisten kokemuksia ryhmätoimintaan osallistumisesta sekä heidän sieltä saamastaan ohjauksesta ja neuvonnasta. Tämän pohjalta esitin tutkimuskysymykset ja tein metodologiset valinnat aineistonkeruu- ja analyysimenetelmään sekä aloitin teoreettisen viitekehyksen luomisen. Mitä pidemmälle tutkimusprosessiani pääsin, sitä enemmän aloin ymmärtämään tutkittavien kokemuksia ja pystyin paremmin muodostamaan teoriapohjaa asioiden ympärille.

9.2 Luotettavuuden tarkastelu

Toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite on validius (pätevyys). Validius tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Validius merkitsee kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. (Hirsjärvi ym. 2013.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Aineiston tuottamisen olosuhteet olisi kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. Haastattelututkimuksessa on hyvä kertoa olosuhteista ja paikoista, joissa aineistot kerättiin sekä haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat haastattelussa ja myös tutkijan oma itsearviointi tilanteesta. (Hirsjärvi ym. 2013.)

Tutkimusaineistoni koostui viidestä yksilöhaastattelusta. Aineistonkeruun luotettavuutta lisäävää koehaastattelua en tehnyt. Päätin, että teen muutoksia haastattelurunkoon ensimmäisen haastattelun jälkeen, mikäli sille ilmenisi tarvetta. Ensimmäinen haastattelu meni hyvin, joten haastattelurunkoon en tehnyt muutoksia. Huomasin jo ensimmäisessä haastattelussa, että haastateltava osasi hyvin kertoa kokemuksistaan Kalevan kulman ryhmätoiminnasta ja hän kertoi joissain kohtaa jo etukäteen minun seuraavan kohdan kysymykseen vastauksen. Tällaisessa tapauksessa, että haastateltava oli jo kertonut vastauksen kysymykseen, mainitsin hänelle, että seuraava kysymys olisi ollut jo tuohon sinun juuri kertomaasi liittyvä kysymys ja menimme sen kysymyksen yli. Huomasin, että kun haastateltavalle antoi riittävästi aikaa miettiä ja kertoa asiaansa, niin häneltä tuli paljon lisätietoa aiheen ympärille.

9.3 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyön prosessi sujui vaihtelevasti. Välillä tuntui, että en tiedä, mitä olen tekemissä ja mitä nyt pitäisi tehdä. Silloin oli hyvä ottaa etäisyyttä työhön, näin menettellen pääsin vaiheesta eteenpäin. Välillä olisin toki kaivannut keskustelukumppania, jonka kanssa olisin voinut jakaa mielteitäni prosessin eri vaiheissa.

Loppujen lopuksi minusta oli mielenkiintoista tehdä tätä opinnäytetyötä. Työ alkoi olemaan mielteissäni jo opintoihini kuuluvan palveluohjausharjoittelun aikana Vaasassa 2017, ja se kehittyi lisää kesällä 2018 Sallassa, kesätyön aikana. Lopullisen vaiheen opinnäytetyöni tein Tampereella 2019. Mielenkiintoni aiheeseeni lähti palveluohjauksesta, miten yksinäiset ikäihmiset löytävät tai saavat palveluohjausta. Tällöin minulle selvisi, kuinka tärkeitä paikkoja matalan kynnyksen kohtaamispaikat ovat, ja että niitä pitäisi olla ympäri Suomea eikä vain suurissa kasvukeskuksissa.

Opinnäytetyön aikana minulle vahvistui ajatus siitä, että ikäihmiset pystyvät asumaan kotonaan pidempään, jos he tarvittaessa saavat palveluja. Oikeiden palvelujen saaminen oikeaan aikaan edellyttää ammattitaitoista ohjausta ja neuvontaa, jonka tulee olla ikäihmisten saatavilla helposti. Matalan kynnyksen paikkana kolmannen sektorin toimijalla on hyvät mahdollisuudet toteuttaa tätä toimintaa. Matalan kynnyksen paikka tarjoaa ikäihmisille paikan tavata ystäviä, heidän arkeensa tulee aikatauluja, mikä lisää rytmiä heidän viikkonsa. Lisäksi sieltä he saavat toimintakykyä ylläpitävää ohjausta kotona asumisen tueksi.

9.4 Jatkotutkimusehdotukset

Haastateltavilta tuli minun mielestäni hyvä ehdotus jatkotutkimusaiheeksi. He kertoivat olevansa rohkeita kysymään, mutta heitä oli mietityttänyt, miten sellaiset ihmiset saavat neuvontaa, jotka eivät uskalla kysyä tai miten ikäihmiset, jotka asuvat yksin ja jäävät helpommin kotiin, löytävät matalan kynnyksen paikalle.

LÄHTEET

- Helin, S. & von Bonsdorff, M. 2016. Palvelujärjestelmä terveyden, toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa: Heikkinen, E. ym. (toim.) Gerontologia 3.-4. painos. Helsinki: Duodecim
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita, 18. painos. Porvoo: Tammi
- Hirvonen, J. 2018. ”Tällaista ihminen tarvii, jos ei se oo erakkotyypipi”: Ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta. [Verkkojulkaisu] Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. [Viitattu 12.10.2019] Saatavana: https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Iloa_Arkeen/Hirvonen_Jenna_ProGradu2018.pdf
- Huhtinen-Hildén, L., Puustelli-Pitkänen, A., Strandman, P. & Ala-Nikkola, E. 2017. Kohti luovaa arkea: Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä. [Verkkojulkaisu] Tutkimusraportti. Metropolia ammattikorkeakoulu. [Viitattu 22.10.2019] Saatavana: https://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/TK/Julkaisut/pdf/2017_Huhtinen_Hilden_ym_kohti_luovaa_arkea_TAITO10.pdf
- Jansson, A. & Lahtela, U. 2017. Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys ja sen lievittäminen. Teoksessa: J. Helminen (toim.) Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Edita
- Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa: L. Kestilä & S. Karvonen (toim.) Suomalainen hyvinvointi 2018. [Verkkojulkaisu] Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 24.10.2019] Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-256-7>
- Kolari, P. & Mertaniemi-Kinnunen, R. 2016. Ikäihmisten olohuone – toiminta ikääntyneiden arjen hyvinvointia edistämässä. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön tutkinto-ohjelma. [Viitattu 11.10.2019] Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016092814620>
- L 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista.
- Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2016. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. [Verkkojulkaisu] Yhteiskuntapolitiikka 81 (2016): 5. [Viitattu 7.10.2019]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605_Leemann&Hämäläinen.pdf?sequence=2

- Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). [Verkkajulkaisu] Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 4.9.2019]. Saatavana: https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec
- Lundan, J. 2017. Lähitori toimintakyvyn ja hyvän arjen tukijana. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi YAMK [Viitattu 17.10.2019]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017121721709>
- Mäki-Opas, T., Vaarama, M., Valkonen, T., Leinonen, J., Suvjäärvi, A. & PRO-MEQ-konsortio (työryhmä). Työkalupakki vaikuttavaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. [Verkkajulkaisu] [Viitattu 3.9.2019] Saatavana: https://www.uef.fi/documents/1529015/2331003/PROMEQ_Tyokalupakki_FINAL.pdf/8eeb01ef-112e-41bc-9c7f-be2baf1c3250
- Närhi, K., Rissanen, S., Tiilikainen, S., Kannasoja, S. & Ristolainen, H. 2019. Ikäihmisten yksinäisyyttä voi vähentää – palveluohjauksen käytäntöjä uudistettava. Promeq -tutkimushanke politiikkasuositus 2. [Verkkajulkaisu] Itä-Suomen yliopisto. [Viitattu 3.9.2019] Saatavana: <https://www.promeq.fi/loa-der.aspx?id=c2ac835c-942b-4f34-9fcc-c5f1023e165c>
- Kallio, A. (I&O muutosagentti) 2019. Suunnitelma ikäihmisten yhteensovitetusta palvelukokonaisuudesta Pirkanmaan maakunnassa. [Verkkajulkaisu] Pirkanmaan maakunta- ja sote-uudistus 11/2018. [Viitattu 2.9.2019] Saatavana: https://stm.fi/documents/1271139/12617122/Ikäihmisten_palvelujen_suunnitelma%20Pirkanmaa_final.pdf/89cd0b33-b25d-6307-10c5-4c4194985615
- Kannasoja, S., Ristolainen, H., Tiilikainen, E., Joro, T., Kivitalo, M. ja Santala, L., Huijala, A., Rissanen, S. & Närhi, K. 2018. Parempaa elämänlaatua osallistavalla otteella – kokemuksia PROMEQ-hankkeesta. Gerontologia 32(2): 147-151
- Koivupirtin säätiö, Kalevan Kulman kohtaamispaikka -hanke: Iloa arkeen ikäihmisille. [Verkkosivu] [Viitattu 25.4.2019] Saatavana: <http://www.koivupirtti.fi/index.php?page=Kalevan-kulman-kohtaamispaikka-projekti>
- Patronen, M., Hämäläinen, J., Sola, J., Leisio, J., Koistinen, T. & Holja, T. 2015. 2. uudistettu laitos. Palvelutori. Ohjaus ja neuvontapalvelu ikäihmisille. Sitran selvityksiä 82. Helsinki: Sitra
- Pietilä, M. & Saarenheimo, M. 2017. Ilmeikäs arki: Tutkimus ikääntyneistä ikäihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa [Verkkajulkaisu]. Eloisa Ikä -hanke [Viitattu 2.9.2019]. Saatavana: https://issuu.com/elosaika/docs/ilmeik_s_arki

- Pirhonen, J., Tuominen, K., Jolanka, O. & Jylhä, M. 2019. Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. *Gerontologia* 33(3): 105-120 [Viitattu 28.10.2019]
- Sisäministeriö 2018. Turvallinen elämä ikääntyneille – toimintaohjelman päivitys. [Verkkajulkaisu] Sisäministeriön julkaisu 6/2018. Helsinki. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160520/6%202018%20SM%20Turvallinen%20elama%20ikaantyneille.pdf>
- Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) (2017) Avustustoiminnan linjauksia vuosille 2017-2019. [Verkkajulkaisu] [Viitattu 2.9.2019] Saatavana: <https://www.stea.fi/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto (2017) Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017 – 2019. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3960-8>
- Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto (2013) Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3415-3>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2007) Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504224630>
- SVT = Suomen virallinen tilasto 2019. Väestöennuste [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 3.10.2019] Saatavana: https://www.stat.fi/til/vaenn/2019/vaenn_2019_2019-09-30_tie_001_fi.html
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi
- Tuominen, K. & Pirhonen, J. 2019. Who would take a 90-year-old? [Verkkolehtiartikkeli] *International Journal of Ageing, and Later Life* 2019 13(1): 111-137 [Verkkajulkaisu] [Viitattu 28.10.2019] Saatavana: http://www.ep.liu.se/ej/ijal/ijal_article.asp?DOI=10.3384/ijal.1652-8670.18387
- Tuominen, R. & Tuuri, K. 2017. Ikäihmisten kotihoito monialaisena yhteistyönä – Toimintakyvyn näkökulma. Teoksessa: J. Helminen (toim.) Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Edita
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkkajulkaisu] [Viitattu

7.10.2019). Saatavana: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vaarama, M. & Mäki-Opas, T. 2019 Hyvinvoinnin ja terveyden huono-osaisuus kaipaa kokonaistarkastelua ja korjaavia toimia. Promeq -tutkimushanke politiikkasuositus 4. [Verkojulkaisu] Itä-Suomen yliopisto. Saatavana: <https://www.promeq.fi/loader.aspx?id=07b9534e-b889-4e32-a5a8-b5322edebe64>

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry (2018) Iloa Arkeen -pysäkit. [Verkkosivu] [Viitattu 12.7.2019]. Saatavana: <https://www.valli.fi/iloa-arkeen-pysakit/>

Vilkka, H. 2015 Tutki ja kehitä, 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustiedote

Liite 2. Haastattelusuostumus

Liite 3. Haastattelurunko

Liite 1.

Kutsu haastatteluun

Hyvä Kalevan kulman kohtaamispaikan asiakas,

Olen Minna Vakkila Seinäjoen ammattikorkeakoulun geronomiopiskelija ja teen opintojemme loppuvaiheeseen kuuluvaa opinnäytetyötä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää Teidän kokemuksianne Kalevan kulman kohtaamispaikan käytöstä.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää Teidän kokemuksianne siitä, miten olette löytäneet matalan kynnyksen paikan ja minkälaista ohjausta ja neuvontaa olette sieltä saaneet. Lisäksi minua kiinnostaa, onko matalan kynnyksen paikan toiminnalla ollut vaikutusta teidän elämäänne ja hyvinvointiinne.

Olen kiinnostunut Teidän kokemuksistanne ja toivoisin, että saisin haastatella Teitä. Kokemuksenne ovat minulle arvokkaita ja tärkeitä.

Haastattelu on vapaamuotoinen keskustelu, joka nauhoitetaan. Keskustelu on luotamuksellinen ja haastatteluaineisto säilytetään huolellisesti ja se hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Huolehdin siitä, että Teitä ei voida tunnistaa opinnäytetyöstä. Nimeänne ei yhdistetä missään opinnäytetyön vaiheessa aineistoon.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte peruuttaa osallistumisenne missä vaiheessa tahansa ilman perusteluita.

Aurinkoisin terveisin,

Minna Vakkila

Geronomiopiskelija

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

minna.vakkila@seamk.fi

puh. 044 - 585 5731

Haastattelusuostumus

Annan suostumukseni haastatteluun, jonka geronomiopiskelija Minna Vakkila Seinäjoen ammattikorkeakoulusta tekee opinnäytetyötään varten. Haastattelussa minulta kysytään kokemuksiani Kalevan kulman kohtaamispaikasta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten olette löytäneet matalan kynnyksen paikan ja minkälaista ohjausta ja neuvontaa olette sieltä saaneet.

Haastattelu on luottamuksellinen ja haastatteluaineisto säilytetään huolellisesti opinnäytetyön tekijän hallussa ja se hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Haastateltava ei ole tunnistettavissa opinnäytetyöstä. Haastateltavan nimeä ei yhdistetä missään tutkimuksen vaiheessa aineistoon. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voin peruuttaa osallistumiseni siihen, missä vaiheessa tahansa ilman perusteluita.

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

Tampere ____ / ____ 2019

Allekirjoitus / Nimen selvennys

Yhteystietoni:
Minna Vakkila
Geronomiopiskelija
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
minna.vakkila@seamk.fi
puh. 044 - 585 5731

HAASTATTELURUNKO:**Taustatietoja:**

- Nimi ja ikä
- Asumismuoto: Asutteko yksin, puolison tai kumppanin kanssa?
- Milloin olette jäänyt eläkkeelle? Millä alalla työskennellyt?
- Millaiseksi koette oman hyvinvointinne?

Ryhmätoiminta/Kalevan kulman kohtaamispaikka

- Mistä saitte tiedon tästä toiminnasta?
- Kuinka kauan olette käyneet täällä?
- Mihin ryhmään osallistutte?
- Kuinka usein käytte täällä?
- Mikä innosti teitä lähtemään mukaan ryhmän toimintaan?
- Millaisia kokemuksia teillä on ryhmän toimintaan osallistumisesta?
- Oletteko kokenut osallistumisella olevan vaikutusta omaan hyvinvointiinne?
- Minkälaisia kehittämissuhteita teillä on Kalevan kulman kohtaamispaikalle? (mikä olisi voitu tehdä toisin, minkä olet kokenut vähemmän miellyttävänä, mitä olisit kaivannut lisää)

Asiakaslähtöinen neuvonta ja ohjaus:

- Minkälaista ohjausta ja neuvontaa olet täältä saanut?
- Mitä toivoisit ohjaus- ja neuvontatilanteelta?
- Mitä ajatuksia teillä on teille kuuluvista palveluista?
- Tiedättekö mistä hakisitte palveluja, jos niille olisi tarvetta?
- Minkä tiedotuskanavan kautta parhaiten saisitte tiedon teille kuuluvista palveluista?

Vielä jotain, mitä haluaisit kertoa?

Kiitos osallistumisesta haastatteluun.