



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Tanja Rönkä & Elina Tähtinen-Aalto

# Kodin merkitys palvelutalossa asuvalle iäkkäälle ihmiselle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

27.04.2020

|   |   |
|---|---|
| Tekijät<br>Otsikko  | Tanja Rönkä, Elina Tähtinen-Aalto<br>Kodin merkitys palvelutalossa asuvalle iäkkäälle ihmiselle |
| Sivumäärä<br>Aika   | 35 sivua + 2 liitettä<br>27.04.2020   |
| Tutkinto  | Geronomi  |
| Tutkinto-ohjelma  | Vanhustyön tutkinto-ohjelma   |
| Suuntautumisvaihtoehto  |   |
| Ohjaaja   | Anna Puustelli-Pitkänen, Lehtori  |
| <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitä koti merkitsee ikäihmiselle hänen muutettuaan palvelutaloon asumaan. Muutto pitkäaikaisesta kodista ikääntyneenä on vaativa tilanne. Terveystilan ja toimintakyvyn heikkeneminen lisäävät palvelun tarvetta. Ikääntynyt joutuu luopumaan rakkaasta kodistaan, ja asuinympäristökin voi muuttua. Muutto uuteen ympäristöön ja yhteisöön vaatii sopeutumista.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen periaatteita noudattaen, ja aineistoa hankittiin haastattelemalla kuutta palvelutalossa asuvaa ikääntynyttä ihmistä pääkaupunkiseudulla. Haastatteluista kertyneen materiaalin analyysitapana käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Koti on monimerkityksellinen sana. Se voi tarkoittaa fyysistä paikkaa, ja siihen voi kuulua kodin ja sen sisältämien esineiden lisäksi myös lähiympäristö. Koti voi tarkoittaa perhettä, muita sukulaisia tai rakkaita muistoja. Kotiin voi liittyä kulttuurista elämänsisältöä, joka ei siirry mukana palvelutaloon. Kodin merkitys on siis hyvin yksilöllinen. Sopeutuminen muutokseen ja muuttoon ikääntyneenä vaatii paljon voimavaroja.</p> <p>Aineistosta nousee esille varsinkin turvallisuuden merkitys. Kotona asuttaessa ikääntyminen ja toimintakyvyn heikkeneminen luovat turvattomuuden tunnetta. Muutto paikkaan, jossa apu ja palvelut ovat helposti saatavilla, lisäävät turvallisuudentunnetta. Toinen esille nouseva merkittävä muuton syy on kokemus yksinäisyydestä, erityisesti siinä tilanteessa, kun tärkeitä läheisiä ja ystäviä on kuollut. Palvelutaloon muutolla voi olla myös myönteisiä vaikutuksia. On mahdollista kokea yhteisöllisyyttä osallistamalla toimintaan ja tapahtumiin. Toisaalta yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemus voi jatkua yhteisöstä huolimatta. Sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen riippuu monesta tekijästä. Ratkaisevaa on varsinkin se, onko muutto äkillinen ja yllätyksellinen vai hyvin suunniteltu ja harkittu.</p> <p>Opinnäytetyö osoittaa, että on välttämätöntä lisätä tietoa ja ymmärrystä siitä, mitä kaikkea tämä elämänvaihe ikääntyneelle merkitsee. Vanhustyön kentällä työskenteleviä tulisi kannustaa kehittämään uusia tuen muotoja juuri tähän muuttovaiheeseen. Opinnäytetyön mukaan tuen tarve tässä elämänvaiheessa on erityisen suuri silloin, kun syy muuttoon syntyy nopeasti.</p> |   |
| Avainsanat  | Ikääntyminen, muuttaminen, yksinäisyys, kotikokemus   |

|   |  |
|---|--|
| Authors<br>Title  | Tanja Rönkä, Elina Tähtinen-Aalto<br>Meaning of Home for Elderly Living in Senior Houses |
| Number of Pages<br>Date   | 35 pages + 2 appendices<br>27 April 2020   |
| Degree  | Bachelor of Social Services and Health Care  |
| Degree Programme  | Elderly Care   |
| Specialisation option   |  |
| Instructor  | Anna Puustelli-Pitkänen, Senior Lecturer   |
| <p>The purpose of this thesis is to find out the meaning of home after moving into residential care home. Moving from one's own longtime home at high age requires many resources, especially when the reason for relocation is sudden, for example if the demand of services grows after changes in health or capability. At the same time as they have to give up their old home, they have to learn to live in a new environment. Their new apartment might be much smaller and the change of social milieu can be a new experience.</p> <p>The thesis was carried out with the principles of qualitative research and the data was collected by interviewing six elderly individuals who live in a residential care home. The material-based content analysis was chosen for the analysis of the material collected from the interviews. Home is a word with multiple meanings. It can be a physical place but it can also contain personal objects and close neighborhood. Home can also mean your family, other relatives or your lovely memories. Home can have some cultural contents which you cannot take into the residential care home. In other words, the experience of home is very individual.</p> <p>The feeling of security is something that came up often in the collected material. Getting older and losing functional capability create a sense of insecurity when living at home. Relocation into a place where help and services are close by increases the sense of security. One of the reasons for leaving home is loneliness, especially if their beloved or friends have died. Move to a residential care can also have positive consequences. You can still feel you as a part of community, because you have people around you and you can take part in activities. However, the feeling of being an outsider and feeling of loneliness can continue regardless of community. Integration to a new life situation depends on many factors. One of the most important reasons is whether the moving was sudden and surprising or carefully planned and considered.</p> <p>The goal of this thesis is to create common understanding about what this stage of life means for elderly. Our objective is to help them who work in this field to develop new forms of support for the elderly particularly for this phase.</p> |  |
| Keywords  | elderly, moving house, loneliness, experience of home                                    |

## Sisällys

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Johdanto   | 1  |
| 2   | Oma koti kullan kallis                                 | 3  |
| 2.1 | Kodin merkitys   | 3  |
| 2.2 | Koti palvelutalossa                                    | 5  |
| 2.3 | Uuteen sopeutuminen                                    | 7  |
| 3   | Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja toteutus           | 11 |
| 3.1 | Aineiston keruu ja luottamuksellisuus                  | 11 |
| 3.2 | Aineiston analysointi                                  | 13 |
| 4   | Tulokset   | 14 |
| 4.1 | Turvallisuudentunne                                    | 14 |
| 4.2 | Esineiden ja ympäristön merkitys                       | 16 |
| 4.3 | Yhteisön merkitys ja siihen sopeutuminen               | 18 |
| 4.4 | Omannäköinen elämä                                     | 23 |
| 5   | Johtopäätökset ja pohdinta                             | 25 |
| 5.1 | Vanhasta kohti uutta                                   | 25 |
| 5.2 | Osaksi yhteisöä  | 27 |
| 5.3 | Apua palvelutaloon kotiutumiseen                       | 28 |
| 5.4 | Uusia vaihtoehtoja asumiseen                           | 30 |
|     | Lähteet  | 32 |
|     | Liitteet   |    |
|     | Liite 1. Haastattelukysymyksiä                         |    |
|     | Liite 2. Suostumus haastatteluun opinnäytetyötä varten |    |

## 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä halutaan saada selville ikääntyneiden kokemuksia kodin merkityksestä, palvelutaloon muuttamisesta ja siellä asumisesta. Opinnäytetyö tehdään haastatteleamalla kuutta asukasta yhdessä pääkaupunkiseudulla sijaitsevassa palvelutalossa. Yhteistyökumppanina olevan palvelutalon käyttöön halutaan tuoretta tietoa siitä, millaiset tuen muodot parhaiten palvelisivat iäkkäitä muutosvaiheessa. Myös muut palveluasumista tarjoavat organisaatiot voivat hyötyä opinnäytetyön tuloksista.

Kodin merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle on tärkeä. Koti on omaa aluetta, jossa jokainen voi toteuttaa itseään haluamallaan tavalla. Koti suojaa yksityisyyttä ja antaa tunteen johonkin kuulumisesta. Kun ihminen ikääntyy, kodin fyysiset puitteet saattavat menettää merkitystään ja sosiaalisten suhteiden, kuten perheen ja läheisten sekä muiden lähellä olevien kontaktien merkitys kasvaa. Kodin merkitys siis muuttuu eri ikävaiheissa ja muutoksissa. Nyky-yhteiskunnassa tarvitaan lisää tietoa ja ymmärrystä ikääntyneen ihmisen ajatuksista ja tunteista, jotka liittyvät elämän loppupuolen väistämättömiin muutoksiin. Nykyaikana ikääntyneillä on runsaasti valmiuksia tehdä itseään ja tulevaisuuttaan koskevia päätöksiä ja valintoja. (Vilkko 2010: 213, 231, 233.) Ikääntyneillä on oikeus toimintakyvyn heikentyessäkin elää oman näköistä elämää heille tärkeässä yhteisössä (Räsänen 2018: 58).

Yhteiskunnassamme meneillään oleva rakennemuutos suosii yksin tai perheen tuella kotona asumista mahdollisimman pitkään, sillä koti nähdään ihmiselle tärkeänä paikkana asua ja elää. Kotiin annettavia palveluita kehitetään ja kotona asumista pidetään yhteiskunnallisesti taloudellisena vaihtoehtona. Kaikilla ikääntyneillä ei kuitenkaan ole mahdollisuutta vanheta onnistuneesti omassa kodissaan, eikä kaikilla ole myöskään läheisiä, jotka pystyisivät ottamaan vastuuta heidän hyvinvoinnistaan. Turvattomuus, yksinäisyys ja mahdollisesti myös riskit erilaisille kotona tapahtuville onnettomuuksille kasvavat toimintakyvyn heikentyessä. (Vilkko 2010: 214, 230.) Jos iäkkään ihmisen terveys ja toimintakyky romahtavat äkillisesti, hän voi menettää elämänhallintansa eikä muutoksiin tai muuttoon jää enää riittävästi voimavaroja. Tämä kannattaisi ottaa huomioon ja selvittää asumisen vaihtoehtoja ajoissa, jolloin sopeutuminen uuteen asuinympäristöön helpottuisi.

Palveluasuminen on asumista, jota voidaan kutsua tuetuksi kotona asumiseksi. Palveluasuminen voi sisältää palvelupaketin, johon vuokran lisäksi kuuluvat esimerkiksi ateriat ja viikkosiivous. Tarvittavista lisäpalveluista asukas maksaa palveluntuottajalle erikseen. Palvelutaloissa on usein omien henkilökohtaisten asuntojen lisäksi yhteisiä tiloja kuten ruokailutilat ja sauna. Useissa palvelutaloissa on lisäksi tarjolla ympärivuorokautista hoivaa ja hoitoa niitä tarvitseville. (Mikkola & Rasila 2006: 18.) Palvelutaloja on siis monenlaisiin tarpeisiin aina räätälöidyistä palveluista ympärivuorokautiseen hoivaan ja hoitoon (Räsänen 2018: 18). Aiemmin Raha-automaattiyhdistys (nykyään Stea) tuki palveluasuntojen rakentamista ikääntyneille ja palveluasuntoja rakennettiinkin runsaasti. Näitä palveluasumisen paikkoja voidaan kutsua palvelu- tai senioritaloiksi. (Mikkola & Rasila 2006: 18.)

Palvelutaloon muuttoon johtavat syyt ja tilanteet ovat erilaisia ja siitä syystä ihmisten kokemukset ja ajatuksetkin eroavat toisistaan. Henkilökunnan rooli on erittäin merkittävä juuri silloin, kun iäkäs muuttaa palveluiden piiriin ja tarvitsee eniten tukea. Ikääntyneen oikeus osallistua kaikkiin itseä koskeviin päätöksiin on tärkeää ottaa huomioon heti muutovaiheessa.

## 2 Oma koti kullan kallis

Oma koti koetaan paikaksi, jossa voi elää omaa elämää turvallisesti ja omalla tyylillä. Oman kodin merkitys voi muuttua, kun ihminen ikääntyy. Jotkut saattavat pitää oikeana kotinaan vain sitä kotia, jossa ovat asuneet lapsuudessa. Koti voi olla pysyvä tai aina mukana omassa mielessä. Kodin voi myös luoda hetkessä siihen paikkaan, mihin on menossa. Monelle koti tuo mieleen paljon rakkaita muistoja. Ne voivat liittyä tärkeisiin ihmisiin tai esineisiin. Joka tapauksessa oma koti tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Yhdelle se voi olla oma sauna, toiselle se voi olla oma piha, jossa puuhastella. (Kauhanen-Simanainen 2009: 136–137.)

### 2.1 Kodin merkitys

Koti ei ole koskaan vain fyysinen tila. Kodissa yhdistyvät niin asukkaan odotukset kuin tulevaisuuden haaveetkin. Koti muovautuu ajan saatossa siellä asuvien ihmisten rakentaman elämän myötä. Koti on siis sekoitus materiaalisista, henkisistä sekä sosiaalisista ulottuvuuksista. Kodilla rajataan elämää yksityisen ja julkisen välillä. Koti on tilana täysin erilainen kuin mikä tahansa julkinen tila, ja se näkyy siinä, miten eri tavoin näissä tiloissa toimitaan. Kotona olemme autenttisia, enemmän itseämme kuin missään muualla. (Vilkko 2010: 35–43.)

Jokinen toteaa kodin ja perhesuhteiden olevan yksi tärkeimmistä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Omassa kodissa, omien läheistensä parissa, ihminen tuntee turvaa ja arvostusta sekä saa olla juuri sellainen kuin on. Perhe- ja läheissuhteet kestävät useimmiten pisimpään ja niiden merkitys sosiaaliselle hyvinvoinnille on merkittävä. Muistot, jotka ovat muodostuneet ja muokanneet elämäämme, kulkevat aina mukana, vaikka olosuhteet ja ympäristö muuttuisivatkin. (Jokinen 2016: 74.) Sosiaali- ja terveysministeriö näkeekin iäkkään kotona asumisen yhdistyvän hyvään elämänlaatuun sekä itsemääräämisoikeuden toteutumiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013: 21).

Myös Räsänen (2018) nostaa esille kodin merkityksen vapauden sekä turvallisuuden näkökulmasta. Kodissaan asukkaan on tunnettava olonsa turvallisesti ja vapaaksi toteuttamaan elämää omilla ehdoillaan. Elämänlaatuun vaikuttaa se saatko itse päättää, milloin heräät, voitko lähteä halutessasi kauppaan tai pukea päällesi juuri ne vaatteet, jotka haluat. Mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään ja sen rytmiin vaikuttaa suuresti siihen, miten mielekkääksi oma elämä koetaan. Siksi jokaiselle tulisi taata oikeus oman näköiseen elämään yksin tai yhdessä toisten kanssa. (Räsänen 2018: 11–12, 16–17,

44.) Oman kodin tulisi olla yksityinen paikka, josta pidetään huolta ja se tekee saman asujalle. Koti antaa suojan ja turvallisuudentunteen ja siihen liittyy paljon muistoja. Koti voi tarkoittaa, että elämä on jotain alati pysyvää ja elämällä on myös jonkinlainen jatkumo. Koti elää silti mukana myös muutoksessa. (Vilkko 2010: 14.)

Oma koti merkitsee siis perinteisesti jatkuvuutta, pysyvyyttä ja oman identiteetin jatketta. Koti luo varmuutta elämänhallintaan sekä elämän perustarpeiden ylläpitämiseen. (Pikkarainen 2013: 76–77.) Uudet elämäntavat ovat kuitenkin muokanneet myös käsitystä kodista ja on syntynyt käsite ”monikotisuus”. Koteja ja paikkoja voi olla monia ja niillä kaikilla on meille oma merkityksensä. Paikat vaikuttavat ihmisten toimintaan ja ihmiset vaikuttavat paikkaan omalla toiminnallaan. Muistellemme meille tuttuja paikkoja ja muistivat muuttuvat ajan kuluessa. Niistä tulee osa kokemuksiamme, jotka sekoittuvat paikkojen ja ajan jatkumoon. (Vilkko 2007: 19–21.) Vilkko (1998) on määritellyt fyysisen ja mielen kodin lisäksi käsitteen ”kotihistoria”. Koti liittyy jokaisen ihmisen elämään hyvin yksilöllisellä tavalla, ja siihen vaikuttavat myös eri sukupuolten kokemukset ja näkemykset kodista. (Vilkko 1998: 29–30.)

Kun ihminen ikääntyy, myös menetysten määrä lisääntyy. Oman terveyden ja toimintakyvyn heikentyessä ihminen alkaa miettiä omaa elettyä elämäänsä ja tulevaisuuttaan etsimällä niille merkitystä. Ikääntyessä puolison kuolema koetaan suurimmaksi menetykseksi, mutta myös ystävien menetykset aiheuttavat surua. Ikääntyneenä uusien ystävyyksien löytäminen on vaikeampaa. (Read 2016: 247, 253.)

Vanheneminen ilmenee yksilöllisenä muutosprosessina, mikä vaikuttaa ihmisen toimijuuteen. Lisäksi siihen vaikuttavat myös sukupuoli, ikä sekä ajankohtaan ja ympäristöön liittyvät tekijät. Menetysten ja ikääntymisen myötä oma toimintaympäristö ei välttämättä pysty enää tarjoamaan riittävää tukea tai edellytyksiä mielekkäälle toiminnalle arjessa. Muutoksen edetessä useat iäkkäät tarvitsevat tuekseen palveluita ja toisia ihmisiä. Tässä tilanteessa muutto palvelutaloon tulee ajankohtaiseksi. Tällöin myös kuva lopuelämän odotuksista saattaa muuttua. (Jyrkämä 2016: 421, 423.)

Tutussa ja turvallisessa ympäristössä ihmisen on yleensä kuitenkin helpompi toimia omaehtoisesti ja saada oma arki näyttämään itselle mieluisalta. Mitä aktiivisemmin ihminen elää, sitä paremmin hänen toimintakykynsä säilyy. Se taas vaikuttaa positiivisesti mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämänlaatuun. Tutussa ympäristössä ihminen itse voi myös kompensoida paremmin iän myötä tapahtuvia toimintakyvyn laskuja. (Räsänen 2018: 23.) Ajan myötä kyky kompensoida voi kuitenkin pettää, jolloin ympäristöstä ja



kodista löytyy enemmän esteitä ja vaaroja kuin mahdollisuuksia. Silloin tutusta kodista voi muodostua vankila. (Tervaskari n.d.: 64.)

Yksi viimeisistä luopumisista voi olla omasta pitkäaikaisesta kodista lähteminen. Se voi aiheuttaa suurta surua ikääntyneelle. Samalla ikääntynyt ihminen voi joutua luopumaan myös omasta autonomiastaan. (Pikkarainen 2013: 76–77.) Se joutuuko ikääntynyt muuttamaan pois omasta kodistaan pakotettuna vai vapaasta tahdosta, vaikuttaa kodin merkityksen kokemiseen. Koti-ikävä on kaipausta kaikkia niitä asioita kohtaan, jotka liittyvät kokemukseen kodista. Vasta kun iäkäs on hyväksynyt uuden tilanteen ja hänelle on muodostunut omakohtainen kokemus uutta paikkaa ja asuntoa kohtaan, alkaa se tuntumaan kodilta. (Tuomi-Nikula, Granö & Suominen 2004: 9–10.)

## 2.2 Koti palvelutalossa

Palveluasumista järjestetään niin kunnan omissa kuin yksityisissä sekä järjestöjen ylläpitämissä organisaatioissa. Palveluasuminen on hyvä vaihtoehto silloin, kun arjen askareet kotona alkavat käydä haasteellisiksi. Palveluasumisen paikoissa työntekijät ovat töissä yleensä vain päiväaikaan. Ikääntyneet pystyvät asumaan siellä vielä suhteellisen itsenäisesti pienten lisäpalveluiden avulla. Yöaikaan palvelutalon asukkaiden turvallisuudesta vastaa turvapalveluauttaja, joka tulee paikalle, kun asukas on hälyttänyt apua turvarannekkeen avulla. Tehostettu palveluasuminen tulee kysymykseen, kun ikääntynyt alkaa tarvita hoivaa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden. (Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen 2019.)

Palveluasumista määritellään usein vain kyseessä olevan organisaation kannalta, ja asukkaan rooli jää monesti hyvin irralliseksi. Asukas nähdään usein henkilökunnan antamien palvelujen kohteena. Palvelutalojen työntekijät puhuvat asukkaiden kodeista, mutta asukkaat itse käyttävät harvemmin koti-sanaa. Voidaan ajatella, että yhtä kauan kuin työntekijät tekevät töitä palvelutalossa, niin kauan palvelutalon asukkaat asuvat työntekijöiden työpaikalla olevissa asunnoissa. Palvelutalojen työkulutturia pitäisi voida uudistaa luomalla uusia toimintamalleja ja turvaamalla ikääntyvien ihmisten yksilölliset tarpeet. Lisäksi olisi hyvä pyrkiä pois laitospainoisista ja sairaalamaisista toimintamalleista. Laitosmainen toimintamalli ei tue kotikokemuksen syntymistä. Kotikokemuksen syntymistä pitää vahvistaa jokaisen palvelutaloon muuttavan asukkaan kohdalla. (Pikkarainen 2019: 188.)

lääkkäällä ihmisellä on yksilölliset tarpeet myös ympäristön suhteen ja se on hyvä ottaa huomioon siinä vaiheessa, kun suunnitellaan palveluja uudelle asukkaalle. Iäkäs ei ehkä enää edes odota, että uudesta asunnosta palvelutalossa tulisi hänelle varsinainen koti, vaikka hänellä olisi ympärillään omat tutut tavarat ja oma nimi ovessa. Palvelutaloon muuttaja tarvitsee sekä henkilökunnan että myös läheisten apua ja tukea siinä, että kotiutuminen sujuisi mahdollisimman hyvin ja hän tuntisi olonsa turvalliseksi. (Pikkarainen 2007: 61–62.) Palveluita suunniteltaessa ja toteutettaessa olisikin tärkeää, että ikääntynyt itse saisi olla jokaisessa vaiheessa mukana. Palvelukokonaisuuksien suunnittelussa tarvitaan gerontologista, moniammatillista sekä monialaista osaamista. Erityisen tärkeää se on, kun suunnitellaan iäkkään kuntoutumista tukevia palveluita. Niin ikään turvallinen lääkehoito sekä laadukas ravitsemus ovat osa ammatillista osaamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013: 30.)

Asuinympäristöllä on suuri vaikutus tunteisiin. Etenkin laitospäivästä ympäristössä tunteiden merkitys korostuu, sillä yksinäisyyden tunne voi joillakin iäkkäillä henkilöillä aiheuttaa pelkoa, ahdistusta ja surua. Pelko ympäristöä kohtaan voi estää kokonaan jopa ulkoilun. Jos sekä ympäristö että ympäröivä luonto herättää turvallisuudentunteita, iäkkäällä voi säilyä usko ja luottamus tulevaisuuteen. Tällöin hän voi uskaltautua liikkumaan myös ulkona. Muutostilanteessa on usein välttämätöntä miettiä omaa tilannetta. Silloin olisi hyvä, jos ympäristö pystyisi tarjoamaan turvallisen ja yksilöllisyyttä suojaavan tilan, jossa on mahdollisuus mietiskellä, sekä paikan, jossa voi harjoitella yhdessä oloa muiden kanssa omilla ehdoilla. (Rappe 2003: 34–35.)

Palvelutalo asumisympäristönä tulisi ensisijaisesti olla iäkkään ihmisen koti. Palvelutalossa iäkkään tulisi voida toimia kuin kotona, omien mieltymystensä ja tarpeidensa mukaisesti. Turvallisessa ympäristössä jokainen voi toimia omien voimavarojensa mukaan ja saada apua aina tarvittaessa. Hänellä on oikeus toimia osana yhteisöä ja samalla kuitenkin säilyttää oma yksityisyys. Palvelutalo on myös henkilökunnan työpaikka ja henkilökunnalla on omat tarpeet, toiveet ja vaatimukset. Lisäksi palvelutalo on ympäristö, mikä pitää sisällään myös vähemmän näkyvän, mutta kuitenkin helposti aistittavissa olevan ilmapiirin, joka voi olla asukkaita kunnioittava ja lämminhenkinen tai sitten ilmapiiri huokuu jotain muuta, esimerkiksi kiirettä ja välinpitämättömyyttä. (Räsänen 2019: 29.)

Iäkkään toiminnot ja arjen rutiinit ovat aina sidoksissa hänen omaan toimintakykyynsä ja siihen, mitä hän on aikeissa tehdä, ja yhtä paljon siihen ympäristöön, jossa hän elää ja toimii. Iäkäs on tottunut kotona asuessaan toimimaan paljolti samalla tavalla rutinoitu-

neesti, ja tapa toimia on hänen kehonsa muistissa. Kun iäkäs sitten muuttaa pois kotoaan, pitäisi hänen totuttuja toimintatapojaan tarkastella uudessa toimintaympäristössä. Ehkä joidenkin totuttujen tapojen säilyttäminen olisi hyvä iäkkään toimintakyvyille ja terveydelle, kun taas jostain toimintatavasta pitäisi päästä eroon aktiivisuuden lisäämiseksi. (Pikkarainen 2019: 189.)

Tiikkainen pitää palvelutalosta löytyviä harrastusmahdollisuuksia tärkeänä iäkkään sosiaaliselle hyvinvoinnille ja kotiutumiselle. Yhdessä muiden kanssa toimiminen auttaa muihin tutustumisessa. Tulee kuitenkin muistaa, etteivät kaikki halua osallistua tarjolla oleviin harrastuksiin, vaan he nauttivat yksinolosta lukemalla tai musiikkia kuunnellen. Jos iäkäs kokee, että häntä painostetaan osallistumaan tai olemaan aktiivinen vastoin hänen omaa tahtoaan, saattaa se lisätä erillisyyden ja syrjäytymisen tunnetta yhteisössä. (Tiikkainen 2016: 289.)

Myös sosiaalinen toimintakyky voi vaikuttaa halukkuuteen osallistua. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa yksilön kykyä selviytyä arkipäiväisistä toiminnoista ja tilanteista. Se on muun muassa osallisuutta, vaikuttamista, keskustelemista, kuuntelemista ja vuorovaikutuksessa olemista. Siihen vaikuttaa ympäristö, oma sosiaalinen verkosto ja yhteisö, johon kuuluu. Se on sitä, miten on tottunut toimimaan ja millaisia sosiaalisia kykyjä ja taitoja yksilö itsessään on kehittänyt tai elämänsä varrella oppinut. Terveystilan ja kognitiivisen kyvyn aleneminen voi vaikuttaa myös ikääntyneen sosiaaliseen toimintakykyyn. Samoin ympäristön muutos voi vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn. (Tiikkainen 2016: 284–286.)

Jokainen ihminen luo itse omat elämänsä merkitykset ja se onnistuu paremmin ympäristöissä, joissa suvaitaan ja ymmärretään erilaisuutta. Ihminen, jolla on myönteinen elämänasenne, suhtautuu tulevaisuuteen luottavaisesti. Myönteisyydellä voidaan vaikuttaa positiivisesti fyysiseen terveyteen ja vakavista sairauksista toipumiseen. Harrastustoimintaan osallistuminen pitää yllä elämäniloa ja saa tuntemaan elämän merkitykselliseksi vielä ikääntyneenäkin. (Read 2016: 252–253.)

### 2.3 Uuteen sopeutuminen

Ikääntyminen on yksilöllinen ja monimuotoinen prosessi. Vaikka muutokset olisivat kahdella ihmisellä täysin samanlaiset, on heidän suhtautumisensa niihin yksilöllisiä. Oma elämäntarina voi joko auttaa tai jarruttaa muutoksen hyväksymistä. Sopeutuminen ikään-

tymisen kautta tuleviin muutoksiin vaatii voimavaroja taustasta ja elämäntarinasta riippumatta. (Heikkinen 2016: 234–244.) Yksilön kannalta muutoksessa on tärkeää tuntee, että on itse saanut vaikuttaa omaan tilanteeseensa. Vaikka täydellistä hallintaa ei voi-kaan saavuttaa, on jokaisella oltava mahdollisuus tehdä parhaansa. Omaan tyytyväisyy-teen vaikuttaa paljon tapa, jolla asioihin itse suhtautuu. (Read 2016: 246.)

Samalla tavalla kuin opettelemme suhtautumaan eri asioihin, löydämme myös tapamme sopeutua muuttuviin tilanteisiin. Tämän ajatuksen pohjalta on kehittynyt Soc- eli sopeu- tumisteoria. Sopeutuminen on tärkeä osa onnistunutta ikääntymistä. Teoria koostuu kol- mesta eri elementistä, jotka ovat valinta, optimointi ja kompensaatio. Valikoimalla ihmi- nen voi päättää itselle parhaiten sopivat ja motivoivat tavoitteet omalle elämälle. (Don- nellan 2001: 643–645.) Optimoinnin avulla puolestaan ihminen saa kohdistettua voima- varansa itselle tärkeisiin tavoitteisiin. Kompensaatio otetaan käyttöön, kun omat taidot tai voimavarat eivät enää riitä. Tavoitteeseen voidaan päästä erilaisia vaihtoehtoisia me- netelmiä tai välineitä käyttäen. (Baltes & Freund 2001.)

Baltes ja Baltes (1990) toivat teoriansa käytäntöön pianisti Rubinsteinin haastattelusta nousseen esimerkin avulla. Vanhenemisen aiheuttaman soiton laadun heikkenemisen ehkäisemiseksi Rubinstein vähentää soittamiensa kappaleiden määrää (valikointi), har- jottelee niitä useammin (optimointi) ja hidastaa soittonsa tempoa ennen nopeita kohtia, jolloin nopeat kohdat kuulostavat entistä nopeammilta (kompensointi). (Baltes & Baltes 1990: 21–26, ks. myös Helkala 2012: 22.)

Tarvitsemme sopeutumista ja siihen liittyvää keinovalikoimaa koko elämämme ajan. Ikääntymisen mukanaan tuovat muutokset vaativat meiltä kuitenkin aikaisempaa enem- män sopeutumista. (Pirhonen ym. 2019: 116). Ikään katsomatta sopeutuminen vaatii aina aikaa ja työtä. Varsinkin hauraalla ja herkästi haavoittuvalla iäkkäällä ihmisellä suuri elämän muutos, kuten palvelutaloon muuttaminen, on vaativa prosessi. Vieraassa pai- kassa, uusien ihmisten ympäröimänä, voi syntyä helposti tunne kodittomuudesta. (Rä- sänen 2018: 11–12.) Vaikka ei aina voi vaikuttaa vallitsevaan tilanteeseen, voi vaikuttaa siihen, kuinka asiaan suhtautuu. Tapa suhtautua omaan elämään on suorassa suh- teessa siihen, kuinka mielekkääksi oman elämän kokee. (Read 2016: 246.)

Omasta kodista luopuminen on monelle iäkkäälle erittäin raskas tapahtumaketju. Voi- daan sanoa, että oma minuus ja identiteetti ovat rakentuneet oman kodin ympärille. Moni haluaa asua omassa kodissaan niin pitkään kuin mahdollista. Palvelutaloon muutetta- essa ikääntyneen toimintakyky voi olla heikentynyt niin, ettei muuttoon ja sopeutumiseen

tarvittavia voimavaroja enää ole. Terveys on saattanut romahtaa niin äkillisesti, etteivät iäkäs ja hänen läheisensä ole ehtineet sisäistämään koko tilannetta. Sellaisessa tilanteessa muutto on vaativa eikä sen suunnittelemiseen ole liiemmästi aikaa. Lisäksi heikossa kunnossa olevan iäkkään on vaikea sopeutua uuteen ympäristöön silloin, kun tunne omasta elämönhallinnasta on lähes kadonnut. (Pikkarainen 2016: 54.)

Uuteen asuntoon ja ympäristöön muuttaminen aiheuttaa aina stressiä iästä riippumatta. Uusi ympäristö pitää oppia tuntemaan ja siellä pitää oppia myös liikkumaan ja toimimaan. Muutto alentaa ainakin hetkellisesti toimintakykyä ja kuluttaa runsaasti voimavaroja, etenkin iäkkäällä. Jos muuttajalla on lisäksi muistisairaus, muutto vaikeuttaa tilannetta. Kotiutuminen voi kestää pitkään, jopa useamman vuoden, tai sopeutuminen ei onnistu lainkaan. Jos muuttopäätöksen on tehnyt joku muu, esimerkiksi läheinen, voi sekin olla yksi syy kotiutumisen epäonnistumiseen. Toisaalta voi käydä myös niin, että muuttaminen palvelujen piiriin tuokin iäkkäälle kokonaan uuden elämän turvallisuuden lisääntyneenä. (Rantakokko 2019: 263–264.) Uuteen ympäristöön ja yhteisöön sopeutuminen vaatii yksilöllisten tarpeiden huomioimista. Ikääntyneen itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä tulee kunnioittaa, jotta hän voisi kutsua uutta paikkaa kodikseen. (Tiikkainen 2016: 289.)

Kotikokemusta ei voida synnyttää keinotekoisesti, vaan se vaatii ympärilleen tilaa ja aikaa. Merkitykset paikoille syntyvät vain muistoista, jotka on ensin koettava ja eletävä. (Riukulehto & Rinne-Koski 2014: 19.) Ajan lisäksi uuteen paikkaan kotiutuminen vaatii myös energiaa, ja siksi läheisten ja henkilökunnan onkin tärkeää olla tukemassa tätä muutosta. Toivottavaa olisi, ettei iäkkään tarvitsisi sopeutua jatkuvasti muuttuviin tilanteisiin, vaan avun saaminen ja turvallisuus voitaisiin taata henkilökunnan puolelta. (Räsänen 2018: 45.)

Muuttoprosessi vaikeutuu entisestään, jos iäkäs ennen palvelutaloon muuttamista on joutunut olemaan pitkään esimerkiksi sairaalassa. Tällainen tilanne on usein aika tyypillinen syy muuttoon ja silloin palvelutalon työntekijöiden asenne ja rooli on erittäin tärkeä. Uuteen tulijaan, hänen läheisiinsä ja hänen elämänsä historiaansa pitäisi tutustua mahdollisimman hyvin, niin että tunnistettaisiin ne voimavarat, joita hänellä vielä on. Uusi asukas nähdään liian usein vain sairauksina ja ongelmina sekä työntekijöiden työn vaikeuttajana. Uuden asukkaan heikko terveydentila ei useinkaan ole pysyvä, vaan hyvällä kuntoutuksella ja tuella hänellä on mahdollista toipua parempaan kuntoon. Asukkaan kunnan koheneminen auttaa häntä kotiutumaan uuteen asuinympäristöön. Usein uudet asukkaat yrittävät kotiutua uuteen ympäristöön ja yhteisöön muita asukkaita seuraamalla

ja heiltä neuvoja kysymällä. Mikäli tämä ei onnistu, he voivat kokea itsensä ulkopuolisiksi eivätkä lähde omasta asunnostaan kuin aterioille. (Pikkarainen 2016: 55.)

Se, kuinka iäkäs kokee ympäristön ja miten hän pystyy siinä toimimaan, on hyvin yksilöllistä. Ympäristö saattaa vaihtua useammankin kerran siinä vaiheessa, kun ikääntyneen terveydentila ja toimintakyky heikkenevät. Tilanteet vaativat iäkkäältä voimavaroja ja kykyä sopeutua juuri silloin, kun hänellä niitä kaikkein vähiten on. Ihanteellisinta olisi, jos ympäristöt voisivat muuntua iäkkään tarpeita vastaavaksi, eikä päinvastoin. (Räsänen 2019: 29.)

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja toteutus

Opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisena eli laadullisena tutkielmana. Tarkoituksena on selvittää iäkkään ihmisen ajatuksia, tunteita ja kokemuksia kodista ja sen merkityksestä silloin, kun hän on muuttanut palvelutaloon. Tutkimuskysymys avaa mahdollisuuden tarkastella iäkkään ihmisen tilannetta nykyisessä asuinpaikassa sekä verrata sitä aikaisempiin elin- ja asuinympäristöihin korostaen näiden kokemusten tärkeyttä.

Kyse on hyvin erityisestä tapahtumasta iäkkään ihmisen elämässä. Se vaatii sopeutumista uuteen kotiin, ympäristöön sekä yhteisöön. Työn tavoitteena on lisätä yhteistä ymmärrystä siitä, mitä kaikkea tämä elämänvaihe tarkoittaa ikääntyneillä ihmisillä ja kuinka heitä voisi auttaa paremmin sopeutumaan uuteen elin- ja asuinympäristöön sekä tulemaan osaksi yhteisöä. Tätä tietoa voidaan hyödyntää, kun kehitetään erilaisia tuen muotoja palvelutaloon muuttaville iäkkäille ihmisille.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: Mitä koti merkitsee palvelutaloon muuttaneelle iäkkäälle ihmiselle?

#### 3.1 Aineiston keruu ja luottamuksellisuus

Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla palvelutalon kuutta asukasta. Heillä oli takanaan palvelutaloasumista kolmesta kuukaudesta kymmeneen vuoteen. Näin saatiin kuulla asukkaiden kokemuksia aivan tuoreeltaan ja pidemmältä ajalta. Suostuessaan haastateltaviksi he saivat tietoa opinnäytetyöstä ja allekirjoittivat haastattelusopimuksen (liite 2). Haastateltavat saivat myös valita itselleen mieluisan, rauhallisen haastattelupaikan ja heille parhaiten sopivan haastatteluajan. Haastattelun kestossa huomioitiin haastateltavien voimavarat.

Eettiset periaatteet turvaavat hyviä tieteellisiä käytäntöjä, joita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen, yksityisyyden suojaaminen sekä tietosuojalain noudattaminen (Tenk 2012). Haastateltava voi päättää osallistuuko haastatteluun ja hän voi myös olla vastaamatta johonkin kysymykseen tai lopettaa osallistumisensa missä vaiheessa tahansa. Haastateltavien yksityisyyden suojaaja ja tietosuojaa turvaa tietosuojalaki, jonka uusi versio astui voimaan 1.1.2019 (Tietosuojalaki 2018). Haastateltavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen onnistuu, kun haastateltaville annetaan riittävästi tietoa opinnäytetyöstä (Kuula 2011: 61). Tässä opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä.

Ennen varsinaisia haastatteluja tehtiin yksi koehaastattelu. Koehaastattelun jälkeen teemoja vielä muokattiin. Haastatteluissa käytettiin puolistrukturoidun teemahaastattelun mallia. Teemat olivat nousseet esille teoriasta ja ohjasivat haastatteluiden kulkua. Teoreettisen tarkastelun perusteella teemoiksi valittiin: 1) vapaus 2) turvallisuudentunne 3) sosiaaliset suhteet/yksinäisyys 4) arki ja sen hallinta.

Kaikki haastattelut nauhoitetaan ja näin saadaan varmistettua, ettei mitään tärkeää jää pois analyysivaiheessa (KvaliMOTV n.d.). Teemojen välillä voidaan liikkua melko vapaasti, jolloin voidaan ottaa huomioon haastateltavat ja tilanteet (Tiittula & Ruusuvuori 2005: 11). Teemahaastattelu edellyttää, että haastateltavan ja haastattelijan välille syntyy yhteinen kieli (Kananen 2017: 88). Tämä auttoi haastateltavia puhumaan vapaasti, ja esille tuli asioita, jotka eivät ehkä olisi tulleet esille tiukemmin strukturoidussa haastattelussa. Haastattelut etenivät rennossa ilmapiirissä vapaamuotoisesti keskustellen.

Haastattelut ovat anonyymeja eli haastattelujen kaikki tiedot käsitellään niin, ettei haastateltavia voi tunnistaa. Haastattelumateriaalit säilytetään ja käsitellään huolellisesti, niin etteivät tiedot joudu väärin käsiin. Haastattelijalla on vaitiolovelvollisuus eikä saa kertoa tai raportoida millään tavoin mitään haastatteluihin osallistuneista henkilöistä ulkopuolisille. Haastateltavalle kerrotaan haastattelun alussa vielä uudelleen opinnäytetyön tarkoitus ja se, mitä ja mihin tarkoitukseen aineistoja käytetään. Samalla varmistetaan suostumus haastateltavalta niin, että se tallentuu haastatteluäänitteelle. (Ranta & Kuula-Luumi 2017: 414–425.)

Jokaisen haastattelun alussa haastateltaville kerrattiin opinnäytetyön aihe sekä sen tarkoitus ja tavoitteet. Myös allekirjoitettu sopimus haastatteluun suostumisesta käytiin vielä läpi. Heille kerrottiin myös heidän oikeutensa sekä varmistettiin, että he ymmärsivät osallistumisen haastatteluun olevan vapaaehtoista. Haastattelun lopussa haastateltaville kerrottiin, miten opinnäytetyö etenee ja mitä aineistolle tehdään.

Haastattelutilanteissa vain toinen opinnäytetyön tekijä haastatteli. Samanaikaisesti toinen kirjasi tärkeimpiä havaintojaan, mutta saattoi myös osallistua keskusteluun muuttamalla lisäkysymyksellä. Havainnoinnilla saatiin tutkimukseen lisää monitasoisuutta. Kaikki havainnot ovat ainutlaatuisia, koska ne tapahtuvat vain kerran (Vilkkä 2007: 38).

Haastattelijat kävivät heti haastattelutilanteiden jälkeen läpi haastatteluiden antia keskustelemalla ja tekemällä muistiinpanoja molempien huomioista ja ajatuksista. Haastat-



teluista saadut äänitteet kirjoitettiin auki eli litteroitiin muutaman päivän sisällä haastatteluista. Litteroinnin yhteydessä haastatteluista kuunneltiin useampaan kertaan. Haastattelut olivat kestoiltaan vähintään tunnin mittaisia ja yhdestä haastattelusta syntyi litteroitua materiaalia keskimäärin seitsemän arkilla. Litteroinnit tehtiin niin, ettei haastateltavien nimet tai henkilötiedot ole tunnistettavissa. Litteroinnin jälkeen haastatteluäänitteet tuhottiin. Sopimukset haastatteluun suostumisesta sekä litteroitu aineisto tuhoetaan välittömästi opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen.

### 3.2 Aineiston analysointi

Opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan analyysi pohjautuu pääasiassa aineiston sisältöön. Analyysin tekijöiden tulee pysytellä aineistossa, eivätkä omat ennakkokäsitykset tai olemassa olevat teoriat saa vaikuttaa analyysiin. Sisällönanalyysin menetelmää kuvaillaan yhtäläisyyksien ja erojen etsimiseksi materiaalista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Ensimmäinen vaihe analyysissä on saadun aineiston pelkistäminen. Se tarkoittaa sitä, että saatua aineistoa pilkotaan pienempiin osiin rajaamalla pois siitä sellaiset asiat, jotka eivät varsinaisesti liity tutkielman aiheeseen. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään ensin alaluokiksi ja siitä edelleen tiivistämällä yläluokkiin ja vihdoin pääluokkien alle. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 122–126.)

Analysoitavaa materiaalia syntyi litteroiduista haastatteluista ja lisäksi myös niistä muistiinpanoista, jotka olivat syntyneet haastattelijoiden keskusteluista ja huomioista. Haastatteluista saatu materiaali osoittautui niin runsaaksi, että oli luontevaa valita analyysimenetelmäksi aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Analyysistä syntynyttä materiaalia ja muistiinpanoja luettiin ja näistä keskusteltiin vielä yhdessä. Heti haastattelun jälkeen läpikäytyt huomiot ja niiden pohjalta tehdyt muistiinpanot auttoivat merkityksien löytämisessä sekä kokonaisuuden hahmottamisessa.

Litteroidusta materiaalista etsittiin pelkistettyjä ilmaisuja alleviivaamalla niitä eri väreillä. Löydetyt ilmaisut listattiin. Ne jaettiin sekä samankaltaisiin että eroaviin sekä myönteisiin ja kielteisiin ilmaisuihin. Litteroitua materiaalia verrattiin lisäksi muistiinpanoihin, jotka haastattelijat olivat tehneet heti haastatteluiden päätyttyä. Hetkessä tehdyt havainnot yhdistyivät näin perusteelliseen ja monipuoliseen analyysiin. Lopuksi aineisto jaoteltiin alakategorioihin ja sen jälkeen yläkategorioihin. Näin työstettynä aineistosta löytyi neljä teemaa: 1. turvallisuudentunne 2. fyysinen ympäristö 3. sosiaalinen ympäristö ja 4. oman näköinen elämä.

## 4 Tulokset

Monelle iäkkäälle on ehtinyt kertyä useampia muuttoja ja kotikokemuksia elämän eri vaiheissa. Kuitenkin muuttaminen palvelutaloon koettiin eri tavalla kuin aiemmat muutot. Haastatteluaineistosta nousi esille tähän muutosprosessiin liittyviä asioita kuten se, miten he olivat valmistautuneet palvelutaloon muuttamiseen. Toiset olivat suunnitelleet muuttoa pitempään, toisille tilanne oli tullut äkillisesti eikä valmistautumiseen ollut jäänyt aikaa. Iäkkään yksilölliset ominaisuudet ja elämäntilanteet vaikuttivat siihen, miten hän koki uuden asuinympäristönsä ja kuinka hän sopeutui yhteisöön palvelutalossa. Turvallisuuden merkitys korostui kaikilla haastateltavilla. Fyysinen ympäristö toi usein esille rakkaat esineet, mutta myös tutun maiseman. Kodista oli myös päästävä ulos silloin, kun halusi. Siellä on pystyttävä elämään juuri sen näköistä elämää kuin haluaa. Aineistolähtöisen analyysin jälkeen päädyimme neljään teemaan, jotka ovat turvallisuudentunne, fyysinen ympäristö, sosiaalinen ympäristö ja oman näköinen elämä.

### 4.1 Turvallisuudentunne

Kodin merkityksestä kysyttäessä useimmilla haastateltavilla oli vaikea löytää heti sopivia sanoja. Haastattelun edetessä esille nousi monia kotiin liittyviä asioita, mutta yksi tärkeimmistä tekijöistä oli kuitenkin koettu turvallisuus. Kaikki ilmaisivat lähes samoilla sanoilla, että koti merkitsee turvapaikkaa. Kotiin ei liity uhkia, joita ulkopuolella saattaa olla:

Se on sellainen rauhallinen turvapaikka lähinnä, johon on aina hyvä tulla, eikä tarvitse pelätä enää mitään. Joku tällanen se on.

Kokemus turvallisuudentunteesta on muuttuva. Edellisessä kodissa koettu turvallisuus on erilaista kuin palvelutalossa asuttaessa. Terveystilan ja toimintakyvyn heikkenemisen myötä ikääntynyt alkaa usein pohtia, kuinka pitkään hän selviytyy kotona itsenäisesti oman turvallisuuden vaarantumatta. Oman terveystilan heikkenemisen lisäksi voi puolison kuoleman jälkeen koettu yksinäisyys olla yksi syy muuttoon. Toisen mukana lähtee helposti myös osa turvallisuudentunteesta. Toisen lähdön jälkeen oma koti alkaa näyttäytyä turvattomampana paikkana:

Se oli kerta kaikkiaan sellainen pelkotilanne, ja silloin päätin, että nyt tämä yksin asuminen saa riittää.

Niin silloin se tapahtui, kun jäin yksin kotiin. Silloin vain totesin sen, etten enää oikein, niin kuin...eihän voi enää edes edellyttää, että asuisi yksin, kun selvästi oli jo muistikin huonontunut.

Monesti myös läheiset alkavat huolestua iäkkään arjessa selviytymisestä ja joutuvat jopa puuttumaan ikääntyneen tilanteeseen. Muutamassa tapauksessa kävi ilmi, että päätöksen muuttamisesta olikin tehnyt asukkaan läheinen. Haastateltavilla itsellään ei aina ollut voimavaroja päätökseen tai muuttoon ja tällöin läheiset olivat ottaneet siitä vastuun:

No enhän mä hoitanut tätä ollenkaan, ne oli pojat ja miniä, jotka hoitivat. Ne olivat laittaneet kaikki paikalleen. Jopa sänky oli pedattu ja astiat paikallaan.

Turvallisuus palvelutalossa koettiin hyväksi, koska henkilökunta on aina päivisin paikalla ja apua on saatavilla. Palvelutalossa ei ole myöskään sellaista vaaraa, että naapurissa asuisi ihminen, jonka kokisi pelottavana, sillä kaikki tuntevat toisensa. Tai jos itselle sattuisi jotain, olisi lähellä aina ihmisiä. Joku varmaan huomaisi ja auttaisi. Jotkut kokevat enemmän turvattomuutta kuin toiset. Eräs haastateltava toi esille turvallisuudentunteen kokemisen henkilökohtaisuuden:

Tuota, se on enemmänkin henkilökohtainen kysymys, onko taipumus tuntea turvattomuutta vai ei, ja mun kokemukseni mukaan kummallakaan meillä ei koskaan ole ollut mitään pelkoa.

Täällä on hyvä olla verrattuna tavalliseen kerrostaloon, missä sä et oikeastaan tunne ketään ja sä oot siinä mielessä turvaton. Niin, kyllä se turvapaikka kuitenkin on.

Vaan se on pääasia, että mulla on turva lähellä ja sillä lailla ja se asettuminen onnistui nopeasti. Kyllä semmoisenkin asian voi mainita heti, että minä heti rauhoitin, kun tiesin, että se turvallisuus on ja ympärillä on ihmisiä, niin ei tule sellaista kamalaa paniikkia.

Turvaranneke toi monille henkistä turvaa. Aina ei ole muita ihmisiä kuuloetäisyydellä, jolloin on hyvä, että käytössä on luotettava apuväline. Kaatumisen myötä oli eräs haastateltavamme huomannut rannekkeen tarpeellisuuden ja sen antaman turvan:

Kyllä juu, kyllä. Meillä saa apua heti. Meillä on tällainen turvaranneke. Jos painaa nappia, ne tulee. Jos mä oon pari kertaa kaatunut täällä huoneessa, niin apua on tullut kyllä heti. Niin, en mä kyllä yhtään pelkää, tai ei ole turvattomuutta. Henkilökuntahan on täällä erittäin ystävällisiä ja hyviä.

Öiseen aikaan avun tuleminen saattaa kuitenkin kestää kauemmin kuin päivällä, sillä yöllä ei ole palvelutalon henkilökuntaa paikalla. Yöllisiin turvahälytyksiin vastaa ulkopuolinen turvallisuusfirma ja tämä tuotti muutamalle henkilölle turvattomuuden tunnetta:

Täällä kun ei ole sitä yövalvontaa, niin se on kyllä yksi puute.

Haastattelussa nousi esille, kuinka hyvä on, jos on aikaa tutustua ja vertailla erilaisia palveluasumisen muotoja ja valita niistä itselle sopivin. Turvallisuudentunteisiin voi vaikuttaa myös palvelutalon vakavaraisuus, säätiöpohjaisuus ja mahdollisesti myös talon arvot:

Ensinnäkin se, että se oli säätiö, eikä se tavoittele voittoa. Se oli aika iso asia. Kun tietää, ettei hinnat nouse niin kauhean nopeasti, ja sitten se kohtelu yleensä. Otettiin yhteyttä tänne ja se oli oikein kiva. Meitä pyydettiin käymään täällä ja sen jälkeen tuntui, että tää on oikea paikka.

Se on tärkeintä, että on joku taloudesta huolehtiva ihminen. Se on tärkeä asia. Ei pärjättäis ilman.

Fyysinen turvallisuus ja yksinäisyys mietitytti kaikkia haastateltuja. Kaikilla oli enemmän tai vähemmän kokemusta oman toimintakyvyn alenemisesta, mikä toi mukanaan turvattomuutta. Palvelutalossa turvallisuudentunteeseen vaikutti henkilökunnalta saatava apu sekä muiden asukkaiden läsnäolo. Toiset voivat kokea enemmän huolta terveydestä ja taloudesta kuin toiset. Taloudellisen turvallisuuden otti esille vain kaksi haastateltavaa.

#### 4.2 Esineiden ja ympäristön merkitys

Pitkäaikainen koti sisältää paljon muistoja ja siellä on rakkaita tavaroita, kirjoja ja huonekaluja. Joillekin kodista ja sen tavaroista luopuminen oli helpompaa kuin toisille. Elämänsä aikana useamman kerran muuttaneille oli helpompaa päästää irti myös edellisestä kodista, vaikka siihen olisikin liittynyt tärkeitä muistoja:

Kaikki ne on ollu hyviä paikkoja. Ei tuu nyt muuta mieleen, mitä kaipais sillai.

Niin mä sitten päätin, että mä pyrin tänne asumaan ja saa sitten hävittää sen asunon ja saavat vielä ne tavarat, joita on, niin heille käyttöön.

Esineet herättivät myös ristiriitaisia tunteita. Toiset näkivät turhan tavaran nimenomaan taakkana, mutta joidenkin asioiden perään saatettiin silti vielä haikailla. Palvelutalon säilytystilat olivat pienet, joten vaatteitakin oli karsittava:

No ei tavaroista ollu vaikee luopua, mutta niinku vaatteista ja tämmösistä. Mitäs minä sellaisilla tavaramäärillä enää teen, kun kaikille niitä kertyy elämän varrella.

Toisaalta koti tuntuu kodilta vasta kun siellä on itselle tuttuja tavaroita ja esineitä. Moniin tavaroihin liittyy muistoja ja niille on kertynyt tunnearvoa. Sisustamalla kodista saa viihtyisän, vaikka tilan ahtauden takia täytyy tehdä kompromisseja:

Pääasia oli, että sain tän vanhan kaapin, joka on mun lapsuuden kodista, että mä sain sen mukaan, että se antaa vähän sellaista kodin tuntua. Mutta sitten oma mukava sohva ei mahtunut tänne pieneen huoneeseen, niin me hankittiin sitten tämä Ikeasta. Ei tää nyt ollenkaan vastaa sitä, mutta kun tää tila on kuitenkin niin paljon pienempi, kuin oma koti, niin ... ei sit ollu oikeastaan mitään muuta mahdollisuutta.

Mutta meillä oli paljon tauluja seinillä, jotka puoliso on maalannut itse. Nyt meillä ei oo kuin pari hassua taulua, ja minä kyllä kaipaen lisää kirjoja, vaikka on tietysti oikein, että niistä joutuu tekemään nyt rajaa. Kaipaen lisää kirjoja.

Kodin esineillä tuodaan näkyväksi omaa persoonaa ja historiaa. Tilan pienennyttyä muuton seurauksena on valikointia tehtävä tarkasti. On mietittävä mitkä ovat ne puolet itsestä, joita haluaa tuoda esineiden muodossa myös uuteen kotiin:

Kyllä ne tavarat merkitsee aika paljon. Tutut tavarat. Kun on valokuvia ja tauluja seinällä ja tommosia, niin kyllä se, että jokainen sen oman pesän ympärilleen laittaa, niin kyllä se koti on.

Mä en oo niinkään riippuvainen tavaroista, mut kirjoista kyllä. Mulla on täällä kaikki valokuva-albumit ja kaikki mukana. Ja mulla on täälläkin kirjoja, mutta suurin osa jäi sinne maalle.

Kun omat voimavarat eivät enää riitä, voivat läheiset ottaa ikääntyneen mielestä liiankin suuren vastuun asioiden ja asukkaan tavaroiden järjestämisessä. Vaikka apu onkin tärkeää, muut eivät voi tietää, millaisen kodin toinen haluaa ympärilleen rakentaa. Iäkäs itse osaa parhaiten määrittellä, mitkä esineistä ovat tärkeitä tai mistä voidaan luopua:

Ei kotia lapiolla tyhjennetä. Niin kauan kuin olin jotenkin kunnossa, niin ei ollut kiirettä sen asian kanssa ja vitkastelin.

Vaikka fyysinen ympäristö nähdään toimivana, voi silti jäädä kaipaamaan jotain piirrettä vanhasta kodista. Aina eivät käytännön järjestelyt ja kokemus kodista kohtaa toisiaan:

Oli hissi ja parveke, et se toimi hyvin. Sitä, mitä mä kaipaaisin, olis kyllä oma parveke.

Asuin- ja elinympäristön fyysiset muutokset voivat vaikuttaa muuttopäätökseen. Jos omaan kotiin on tulossa putkiremontti tai lähellä olevat palvelut ja ruokakaupat ovat siirtyneet kauemmaksi, arjesta selviäminen tulee haasteellisemmaksi. Kaikilla haastatelluilla nousi esille oma terveyden tila ja huoli muun muassa hyvän ravitsemuksen turvaamisesta:

On hyvä, ettei tarte ruokaa hakea mistään muualta. Valmis ruoka on aina, ettei tarte miettiä mitähän mä tänään söisin, ja ne laskee varmaan niitä kaloreitakin

tuolla ja monipuolisesti tarjotaan sitä ruokaa. Se oli yllätys mulle itsellenikin, että niin nopeasti sopeuduin siihen ruokaan.

No se oli sillä tavalla, että ensin tuli putkiremontti ja sitten vielä tuo ostoskeskus suljettiin, koska tuli se remontti. Niin mulle tuli vaikeuksia pärjätä, kun olin yksin kotona.

Minä rupesin huomaamaan, että minä asuin mäellä. Ja joka puolelta se oli mäki ja se alkoi tulla raskaaksi nousta sitä mäkeä.

Palvelutalon sisällä liikkuminen on helppoa, mutta uuden kodin ulkopuolella liikkuminen voi tuottaa hankaluuksia, varsinkin jos koko asuinympäristö on muuttunut toiseksi. Eräälle haastateltavalle sekä oma liikuntakyky että palvelutalon sijainti aiheuttivat ongelmia. Lähikauppa oli kauempana kuin aiemmin:

Ei täällä voi niin kuin piipahtaa kaupassa hakemassa jotain iltasyömistä. Nämä meidän rollaattorit rajoittaa liikuntakykyä.

Ympäristöllä on erilaisia merkityksiä. Toisille se tarkoittaa luonnon läheisyyttä ja toisille liikkumisen helppoutta ja palveluiden läheisyyttä. Monelle haastateltavalle ympäristön merkitys korostui ja tuttu ympäristö tai itselle mieleinen maisema toi elämään paljon iloa. Itsenäinen liikkuminen oli tuonut vapautta ja mahdollisuuden hallita omaa elämää:

Mutta tässä jaksaa mennä tuonne rantaan ja tässä on laitettu noita penkkejä, niin niillä voi väliillä istahtaa. Kuinka moni laitos on tämmöisellä paikalla. Ja kun olen vielä hyvä liikkumaan, niin se on hyvä.

Tuossakin on tuo kauppa lähellä niin, että siinä voi käydä ja ostaa vaikka viiliä ja jotain semmosta. Se on ehdottomasti hyvä asia.

Ympäristöllä ei ole valtavan isoa merkitystä. Kuitenkin tässä oli bussi tässä edessä, jolla pääsi joka paikkaan.

Kodin merkitys laajeni myös fyysisesti kodin seinien ulkopuolelle. Usealle oli tärkeää päästä itsenäisesti liikkumaan myös kodin ulkopuolella. Jokainen haastateltava oli joutunut rajoittamaan mukaan otettavien esineiden määrää joko pakosta, nopeasti tai vähitellen. Mikäli jotain esinettä tai ympäristöä oli jääty kaipaamaan, asia tuli vahvasti esille.

#### 4.3 Yhteisön merkitys ja siihen sopeutuminen

Muutamalla haastateltavalla korostuivat elämän vaiheet, jossa ympärillä oli paljon ihmisiä. Koti koettiin siihen liittyvien ihmisten ja tapahtumien kautta. Se ”oikea” koti kuului tiettyyn aikaan ja nyt eletään toisenlaista elämänvaihetta:

Kyllä koti oli se, missä mä olin 65 vuotta...siellä oli mies ja lapset ja koira - se oli täyttä elämää, ei sitä voi mihinkään verrata.

Kyllä se on semmonen itsen henkinen paikka.

Eräälle haastateltavalle perheen vanha kesäpaikka merkitsi kotia. Paikkaan liittyi suuri läheisten verkosto. Kodin tunnetta on vaikea siirtää muualle, kun ihmiset, jotka siihen ”oikeaan” kotiin kuuluivat, eivät voi seurata mukana:

Mutta se oli semmoinen paikka, jossa mä olin viettänyt kaikki mun lapsuuden kesät ja mun äitini oli kotoisin sieltä. Kaikki oli niin tuttua ja naapurit oli mun serkkuni ja meillä oli koko ajan paljon yhteistä ja kaikenlaista kivaa. Mut sitä mä kaipaa hirveästi, sitä kesäkotia.

Jos palvelutalo ja sen ympäristö on entuudestaan tuttu tai jos siellä on asukkaana joku tuttava, voi muuttaminen olla helpompaa. Seuran kaipuu ja koettu yksinäisyys auttaa muuttopäätöksen syntymisessä. Paikasta tulee helpommin koti, kun siellä on jo valmiiksi itselle tärkeitä ihmisiä odottamassa:

Niin ja on täällä ystävä ollut jo aikaisemmin, että mää on käynyt tässä talossa.

Muutamit haastateltavat näkivät uuden yhteisön mahdollisuutena luoda uusi toimiva elämä ja koti. He olivat miettineet asiaa nimenomaan muiden ympärillä olevien ihmisten tuottaman aktiivisen elämän kautta. Heillä oli taitoa ja voimavaroja tunnistaa tarpeensa ja muokata elämänsä niiden mukaiseksi:

Niin se minusta alkoi tuntumaan, että olis vielä kiva päästä sellaiseen paikkaan, jossa olis muitakin ihmisiä. Niin, että olis vielä kosketusta elämään.

Multahan on kuollu kaikki ystävät ympäriltä, en tiedä onko ne ollu saman ikäisiä. On kuollu saman ikäisiä, nuorempia ja on kuollu vanhempiakin. Niin, että mä tunsin itseni aika yksinäiseksi.

Usea haastateltavista oli miettinyt ja jopa jännittänyt uudessa yhteisössä pärjäämistä. Heitä askarrutti, millaisena muut näkisivät uuden tulokkaan ja millainen ilmapiiri talossa olisi. Samalla oma asennoituminen muihin nähtiin tärkeänä:

Mä päätin silloin, kun mä tulin tänne, etten mä riitele kenenkään kanssa, enkä kritisoi ketään. Että mun mottoni on, ”Elä ja anna toisten elää”, että sillä tavalla on, jos hyväksyy kaiken, eikä kritisoi kaikkea, niin pärjää.

Asenteen lisäksi eräs haastateltava mietti omia elämäntapojaan. Hän esimerkiksi halusi katsella televisiota muita häiritsemättä ja silloin kun itse halusi ja haluamallaan volyyminilla:

Ja olen hankkinut esimerkiksi hyvät kuulokkeetkin, etten mä sitten häiritte muita, että voin kuunnella mitä haluan, ettei naapurit häiriintyis.

Uudessa kodissa on sopeuduttava yhteisön sääntöihin, tiiviiseen yhteisöön ja pienempään omaan tilaan. Itse ei voi enää täysin päättää omaa päivärytmiä, ja muutama haastateltava kertoikin menettäneensä osan yksityisyydestään. Uuteen yhteisöön kuulumisen herätti myös pelkoja. Suurin osa ihmisistä elää pienissä perheissä tai yhden hengen talouksissa:

Sitä minä pelkäsin, että miten minä voin syödä tuolla ruokasalissa, kun kumminkin viimeiset vuodet olin syönyt ihan yksin, niin se minua vähän pelotti, mutta... Ja minäkälaisia ne ihmiset ovat siinä pöydässä, ja mihin mut sitten heitetään siellä. Niin se minua kyllä pelotti, mutta täytyy sanoa, että en tiedä mikä hyvä kohtalo... mulle kävi hyvä sauma siinä, että mä pääsin kivojen ihmisten kanssa samaan pöytään.

Vaikka monille juuri seura on ollut yksi niistä muuttoon liittyvistä syistä, ei seura aina vastaakaan halutunlaista. Aina eivät omat ja ympärillä olevien ihmisten ajatusmaailmat ja kiinnostuksen kohteet osu yksiin, jolloin tuloksena voi olla yksinäisyys:

Joskus kaipaa uudempaa keskustelukumppania. Mutta joo, se riippuu mun luonteestani, niin emmää niin mee sinne toisten joukkoon. Joskus jos olis suunnilleen samanikäistä.

Se, jota tässä kaipaa, ei ole apu vaan tuota en mä osaa sitä kohteliaasti sanoa, mutta olen tottunut intellektuellimpaan ympäristöön... täällä ei keskustella mistään muusta kuin siitä, mitä syötiin eilen ja mitä syödään tänään. Vielä en ainakaan ole tutustunut kehenkään. Joku on, jonka kanssa meillä on yhteisiä tuttavuuksia mutta ei sekään se vanhojen muisteleminen ja kertaaminen niin ei sekään älyllisestä elämästä käy.

Ystävyys-suhteet syntyvät usein ajan saatossa eikä niitä voi noin vain korvata. Tuttavat ovat mukavia, mutta ystäviä kaivataan kovasti. Sellaisia ihmisiä, joiden kanssa ollaan samalla aaltopituudella ja joihin pystyy luottamaan:

Ystäviä on vähän ja niitten kanssa voi puhua luottamuksellisesti yksityisasiastaankin. Tuttavia on paljon ja niittenkin kanssa voi puhua yhteisesti kiinnostavista asioista mutta ei niille mennä uskoutumaan.

Ois hauska istua totuttuun tapaan ja käydä sellaisia pitkiä keskusteluja. Ihan miesten kesken.

Henkilökunta on sellainen, joka on kivaa, mutta asukkaat vaihtelee, mutta onhan siellä tavallisia, ja monta kivaa kaveriakin. Mutta jos haluaa keskustelukaveria, niin on vähän vaikeempaa löytää.

Haastatteluissa nousi kuitenkin esille myös yksinolon merkitys. Yksinolo ja yksinäisyys ovat eri asia. Toimintakyvyn muutokset saattavat edellyttää muuttoa palveluiden piiriin,



mikä samalla merkitsee muuttoa isoon yhteisöön. Yhteisöön sopeutuminen voi olla haasteellista yksin oloon tottuneelle. Omassa kodissa on saatava olla välillä yksin:

No jos sitä oikein alkaa miettimään, niin toisinaan on mielellään yksin.

Mä oon sellainen henkilö, että mä oon aina viihtynyt yksin.... Juu, saa olla rauhassa, jos haluaa ja saa olla yksin, jos haluaa. Se on ihan oma valinta.

Mä olin silloinkin aika itseriitonnen, tai mulla on semmonen kuva. Ei mulla oo ulko-puolisia ystäviä, kyllä muutamat ystävät on säilyneet. Mä en tarvitse semmosia-

Oman asenteen merkitys korostui monella haastateltavalla. Avoimuus ja rohkeus tunnistettiin tärkeiksi ominaisuuksiksi uuteen yhteisöön sopeutumisessa. Se vaatii kuitenkin voimavaroja ja tarvittaessa kykyä muokata omaa käyttäytymistä:

Mitä enemmän tekee itse, sen enemmän tulee mahdollisuuksia ja saa muitakin mukaansa.

Joo, saa olla toisten seurassa, ettei tarvitse jäädä yksin omiin nurkkiin. Oon yrittänyt pitää varani, että en jäis. Liikaa jos jäis sinne omiin nurkkiin, niin sitten sitä vain kyyristyis sinne. Kyllä sitä pitää olla, että fyysisestikin työntyä näkyville.

Mutta ei täällä yksin tarvitse olla. Usein joku tulee jollakin ehdotuksella, että tehdäänkö sitä tai tätä.

Palvelutalo ympäristönä tarjoaa mahdollisuuden jatkaa aktiivista elämää. Se luo myös mahdollisuuden saada takaisin menetettyä aktiivisuutta. Parhaimmillaan yhteisöstä voi löytyä kavereussuhde, joka tuo turvaa kummallekin. Suhteen ansiosta molemmat uskaltaavat liikkua vapaammin ja pitää näin paremmin yllä toimintakykyä:

No se, että tykkään liikkua paljon ulkona, mutta en mielellään yksin. Niin, jos on joku, joka ei uskalla yksin lähteä rollaattorin kanssa liikkeelle, niin mä lähdän kaveriksi.

Niin silloin sitten menin heti sellaiseen ryhmään ja kävin siellä sitten kolmena aamuna viikossa ja se kesti pari tuntia. Se oli oikein hyvä, ja se oli hyvä, kun se kesti pari tuntia. Ja ne jatkuu vieläkin ja niissä mä tykkään kyllä käydä, enkä niistä pinnaa ollenkaan.

Se englanninklubi on erittäin tärkeä. Meillä on aika hauskaa siellä ja meitä on 6 – 7 osallistujaa, mutta en mä oikein niistä muista välitä. Ne illanistujaiset, minusta ne on vähän tylsiä (naurua), eikä ole ihan sellaista musiikkia, mistä minä pidän.

Uusien harrastusten ja elämänrytmin kautta voi tutustua uusiin ihmisiin. Suurin osa haastateltavista näki palvelutalossa paljon mahdollisuuksia. Vaikka uudesta yhteisöstä oltiin tietoisia, toisiin tutustumisen helppous ja mahdollisuuksien määrä yllätti positiivisesti muutaman haastateltavan:

Siellä oppii sitte tuntemaan muita ihmisiä. Jos mä vaan olisin ja kävelisin tossa käytävällä syömään ja takasin, nii enhän mä tutustusi toisiin ihmisiin. Ja siä on kahvitilaisuuksia ja semmosia. Että siitä olin ihan hämmästynyt, että täällä on niitä aika paljon ja ne on aika hyviä.

Ja jokainen viihtyy eri tavalla eri paikoissa. Mutta täällä on niin paljon erilaisia harrastuksia, paljon mahdollisuuksia harrastaa, vaikka mitä melkein, niin kyllä erittäin... se on itsestä kiinni, ei voi muita syytellä.

Kaikki eivät kuitenkaan syystä tai toisesta tunteneet löytävänsä omaa aktiviteettia talon sisällä. Jos ihmisen kiinnostuksen kohteet tai energiataso poikkeavat kovasti yleisestä, on oikeaa aktiviteettia tai ryhmää vaikea löytää. Löytäminen vaatii oma-aloitteisuutta ja voimavaroja kokeilla erilaisia mahdollisuuksia:

Täällä nyt on sellaisia mahdollisuuksia, joita me emme ole vielä kokeilleet... Voi olla, että kun kaikki nämä talon toiminnot käyvät rutiininomaisemmiksi eikä ole mitään säännöllisiä hoitoja ulkopuolella, ehkä sitä energiaa löytyy.

Kun on ollut kiinnostunut syvemmin kirjoista, niin semmonen pintapuolinen lukeminen niin ei se kyllä.

Jokainen ryhmä vaatii myös sen yhden innokkaan, joka saa porukan kasaan ja on valmis viemään ryhmää eteenpäin. Kun näillä innokkaimmilla alkaa ikä painaa, vaikuttaa se myös toisten aktiivisuuteen:

Täällä oli yksi kaveri, joka oli aika saman ikänen ja taisi olla vähän nuorempikin, ja hän oli tosi aktiivinen näiden vapaa-ajan harrastusten kanssa ja hänen kanssaan me tehtiin yhteistyötä. Silloin elämä oli aktiivista. Aina tarvis olla joku vetäjä. Ja talon henkilökuntaahan ei voi lisätä rajattomasti.

Elämä on ihan kivaa näin. Mutta oon mä käynyt nuorempana näissä, nyt ei enää niin kauheesti tartte.

Uusi yhteisö toi kodin tuntua niille, jotka kaipasivat ympärilleen elämää ja jotka olivat jo ennalta pystyneet valmistelemaan elämänmuutosta. He näkivät yhteisön mahdollisuutena aktiivisempaan elämään. He olivat myös valmiita toimimaan aktiivisesti sopeutumisen eteen. Toisaalta olivat ne, joiden muutto oli tullut yllätyksenä elämäntilanteen muu-

tuttua. Heillä ei ainakaan alussa ollut voimavaroja sopeutua uuteen yhteisöön. Haastatteluissa kävi myös ilmi, ettei kaikilla ollut halua olla ainakaan aktiivinen osa uutta yhteisöä. Koti oli enemmän yksityinen tila rauhoittumiseen eikä sinne kaivattu muita.

#### 4.4 Omannäköinen elämä

Ero asunnon ja kodin välillä oli selkeä. Koti nähtiin paikkana, joka luo itsensä hitaasti ihmisten ympärille eikä siihen voi itse juuri vaikuttaa. Sopeutuminen vie aikaa, eikä kodin tunteen syntymistä aina voi nopeuttaa. Vaikka tarkoitus on saada siirrettyä kodin tunne uuteen palvelutalossa sijaitsevaan asuntoon, ympäristö itsessään on jo aivan erilainen kuin jokin muu asuintalo. Kaipausta entiseen voi vallata mielen:

Asuntoa voi vaihtaa, kotia ei. Kodin tunnetta ei voi siirtää. Ei tätä kotiin voi verrata. Yhtä vähän tätä omakseen tuntee kuin hotellihuonetta.

En minä tätä vielä osaa kodiksi sanoa, tämä on asunto. Ei tää oo mikään semmoinen meidän paikka.

Jos multa kysytään, missä sinä asut, niin minä vastaan, että minä asun senioritalossa, ja mulla on oma yksiö siellä.

Kotona pystyy parhaiten toteuttamaan oman näköistä elämää. Siellä on turvallista ja siellä ovat muistoihin juuri ne tavarat, jotka ovat itselle merkityksellisiä. Sinne voi kutsua juuri ne ihmiset, jotka ovat itselle tärkeitä ja joiden kanssa haluaa viettää aikaa. Tai vaihtoehtoisesti voi sulkea oven ja nauttia yksin hiljaisuudesta ja rauhasta.

Haastatteluissa korostui oman päätöksenteon merkityksellisyys. Jos iäkkäällä ihmisellä oli ollut mahdollisuus prosessoida palvelutaloon muuttoa itsenäisesti omassa tahdissaan, oli muuttaminen koettu onnistuneeksi. He kokivat kodintunteen luomisen olevan itsestä ja omista valinnoista kiinni. Jos prosessin oli aloittanut hyvissä ajoin, oli voinut tehdä jo inventaariota ja valita mukaan tärkeimmät tavarat. Merkitys ei ollut seinissä vaan siinä, millaisen tilan niiden seinien sisälle loi:

Se merkitsee sitä, että mä saan tehdä sen mieleisekseni sen ympäristön, jossa mä asun.

No muistot on aina yks semmonen asia. Ja sitte se yksityisyys se, että se on yksityisaluetta. Se, että mä saan laittaa sen semmoseks, kun mä itte haluan sen.

Kyllä sitä sitten kestikin. Jauhoin sitä moneen kertaan. Kyllä mä sanon, että siinä meni enemmänkin kuin vuosi.

Uusi yhteisö ja sen säännöt sekä aikataulut voivat rajoittaa mahdollisuutta päättää hyvin tärkeistäkin omaa elämää koskevista valinnoista. Esimerkiksi asukkaan on muokattava oma elämä palvelutalon ruoka-aikataulujen mukaisesti. Toisaalta, jos voimavaroja riittää, voi päivän muokata omanlaisekseen. Kenenkään ei esimerkiksi ole pakko mennä kaikkiin ruokailuihin, jos ei koe sitä tarpeelliseksi:

Se aamiainen oli liian aikaisin, ja nyt mä olen lopettanut siellä käymisen aamulla.

Emmä myöskään käy silloin neljältä, sillä niin sanotulla päivällisellä, koska mä kävin pari kertaa, ja siellä oli jotain paistettuja perunoita, ja mä voin niin pahoin koko illan. Silloinmä ajattelin, että ei, mä en mene sinne, kun se on kuitenkin jotain lämmitettyä.

Nyt eletään kuitenkin aikataulussa. Kahdeksalta aamupalalle ja sillä tavalla. Mukavuutta rakastava vanha ihminen nukkus pitempään, mutta ei sitä kehtaa.

Toisille taas sopeutuminen oli luonnollinen vaihtoehto. Aikataulut nähtiin loogisina, omaa elämää rytmittävinä välttämättömyyksinä. Palvelutalo toi mukanaan uuden elämänvaiheen, josta tuli ottaa kaikki irti:

Se on kans semmonen asia, että siihen pitää sopeutua. Onneksi täällä on semmoset liukuvat ajat, ja minä kumminkin laitan kellon soittamaan kuitenkin joka aamu, että en nyt nukkuis kauheen pitkään. Se on, jos ihminen valvoo kauheen myöhään ja nukkuu sitten kovin pitkään, niin kyllä se ihmisen sitten pitää muutella näitä aikoja.

Ei täällä ruokaa tarvitsekaan. Täällä on sitä niin paljon, mutta jos jotain tekis mieli niin ei sitä kaikkia mielitekoja voi täyttää.

Kodissa on pystyttävä olemaan juuri sellainen kuin on. Kaikilla haastatelluilla korostui tavalla tai toisella omannäköisen tilan merkitys. Kodissa oma persoona, historia ja omat mielenkiinnon kohteet saavat näkyä. Neljä seinää eivät riitä useinkaan luomaan mieluisaa kotia. Omannäköinen elämä vaatii myös mahdollisuuden poistua kodista. Jos sisälle jääminen on ainoa vaihtoehto, muuttuu rakaskin paikka vankilaksi, oli se sitten perinteisemmässä kodissa tai palvelutalossa. Omasta kodista pitäisi päästä pois milloin haluaa ja minne haluaa. Kenenkään ei tulisi olla oman kotinsa vanki.

## 5 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää henkilökohtaisilla haastatteluilla iäkkäiden kokemuksia ja näkemyksiä kodin merkityksestä, siirtymisestä palveluasumisen piiriin sekä itse palveluasumisesta. Tavoite oli saada ajankohtaista tietoa yhteistyökumppanina olleen palvelutalon sekä muiden vastaavien organisaatioiden käyttöön palvelujen kehittämistä varten. Samalla tavoitteena oli saada kattava käsitys siitä, mitä palveluasuminen merkitsee iäkkäille ja mitä kaikkea vanhustyön ammattilaisten tulisi ottaa huomioon iäkkään muuttaessa palveluiden piiriin.

### 5.1 Vanhasta kohti uutta

Haastatellut osasivat selkeästi kuvata ne asiat, jotka olivat vaikuttaneet muuttopäätökseen, valintoihin ja sopeutumiseen uudessa asuinympäristössä sekä sitä, mitä koti heille merkitsi.

Koti oli kaikille haastatelluille tärkeä ja merkityksiä täynnä. Eroja näkyi siinä, kuinka tuo merkityksellisyys oli saatu siirrettyä palvelutaloon. Siinä missä toiset olivat pystyneet muokkaamaan uudesta yksiöstä tai kaksiosta kodin, koti oli toisille taakse jäänyttä. Koti palvelutalossa voi tarkoittaa myös eri asioita kuin aiemmassa kodissa. Koti ei muodostu vain seinistä, vaan ympärillä olevat ihmiset tekevät kodin (Räsänen 2019: 29). Lähes samoilla sanoilla kuvasi yksi haastatelluista kotia palvelutalossa.

Asukkaiden kokemuksissa korostuivat muun muassa turvallisuuden merkitys ja yksinäisyys. Nukkumaan mennessä on mukava tietää, että seinän takana asuu joku. Päivällä henkilökunnan paikalla olo antaa turvaa. Yöllä apua voi hälyttää turvapuhelimen avulla ja joskus avun saaminen yöaikaan voi kestää kauan. Jotkut kokivatkin juuri tästä syystä öisin turvattomuutta ja toivoivat, että myös öisin olisi palvelutalon omaa henkilökuntaa paikalla.

Soc-teorian avulla voi hyvin kuvata itsenäisen muuttopäätöksen merkityksen kotiutumiseen ja uuteen yhteisöön sopeutumiseen. On eduksi, jos pystyy tunnistamaan, mitä uusi koti ja siihen liittyvä yhteisö voi itselle tarjota ja toisaalta mitä kaiken hyödyn saaminen itseltä vaatii. Baltes ja Freund (2001) mainitsivat kuitenkin myös, ettei ikääntymisen vaikutuksista sopeutumiseen olla samaa mieltä. Myös haastatteluissa oli suuria eroavaisuuksia eri henkilöiden välillä. Siinä missä toiset pyrkivät kääntämään hankalat olosuhteet voitoksi, toiset miltei lamaantuivat uuden tilanteen edessä. Yllättävää oli, että näillä

henkilöillä oli saattanut olla aiemmassa elämässä paljonkin tilanteita, jotka olivat vaatineet sopeutumista.

Soc- eli sopeutumisteoriassa valitaan ensin itselle mielekäs tavoite, jota kohden edetään (Donnellan 2001: 643). Niillä, jotka olivat päättäneet palvelutaloon muutosta itse, oli selkeitä tavoitteita oman viihtyvyyden suhteen. Moni halusi enemmän elämää ympärilleen, toisia ihmisiä ja parempia mahdollisuuksia aktiiviseen elämään. Toisaalta valintoihin vaikutti myös turvallisuudentunne. Omassa aikaisemmassa kodissa oloa ei tunnettu enää turvalliseksi joko yksinäisyyden, sairauden tai ympäristössä tapahtuneen muutosten vuoksi.

Optimoimalla olosuhteet ihminen voi keskittyä omien tavoitteiden saavuttamiseen (Donnellan 2001: 644). Vaikka muutto on suuri voimanponnistus, oli se monille hyvä ratkaisu. Niille, jotka olivat tehneet päätöksen itse, uusi koti näyttäytyi turvallisena ja täynnä mahdollisuuksia. Turvallisuuudentunne myötä omatoimisuutta on helppo lisätä. Ne, jotka halusivat tutustua toisiin, tekivät itse aktiivisesti töitä sen eteen. Kokeilemalla uusia harrastuksia ja ryhtymällä rohkeasti juttusille esimerkiksi ruokapöydässä sai helposti uusia tuttavuuksia.

Soc-teorian viimeisessä osassa, kompensoinnissa, ihminen suhteuttaa voimavaransa haluttuun tavoitteeseen. Iäkkäämpi ei voi selvittää samoilla keinoilla kuin nuorempi. (Donnellan 2001: 645.) Päästäkseen turvallisempaan ympäristöön, lähemmäksi muita, jokainen joutui luopumaan suuresta osasta tavarasta ja tilasta. Muutama koki myös luopuneensa osasta yksityisyyttään toimintakyvyn laskettua. Myös omaa käyttäytymistä ja suhtautumistaan muihin oltiin valmiita muokkaamaan, jotta uuteen yhteisöön sopeuduttaisiin paremmin.

Joillekin vanhasta kodista irrottautuminen oli todella haastavaa. Tähän saattoi olla syynä se, ettei haastateltava ollut itse pystynyt osallistumaan muuttoon tai oli ollut siinä mukana vähäisessä määrin. Heikkinen korostaa, kuinka omalla asenteella voi vaikuttaa muutokseen sopeutumiseen. Lisäksi on tärkeää tuntea, että oma elämä on vielä omassa hallinnassa (Heikkinen 2016: 237). Palvelutaloon muuttoon sisältyy erilaisia pelkoja, kun ei voi tietää mitä on odotettavissa. Se saattaa merkitä oman elämähallinnan vähenemistä, tunnetta siitä, että on muille rasituksena ja joutuu itse olemaan muista riippuvainen. (Pikkarainen 2016: 54.)

Mitä enemmän iäkäs tarvitsee palveluja ja on riippuvainen henkilökunnan avusta, sitä enemmän hänen koko elämänsä ja yksityisyytensä kaventuu (Räsänen 2019: 30). Palvelutaloon muuttaminen ja omasta kodista lähteminen tarkoittaa iäkkäälle luopumista varsinaisesta kodista sekä entisestä elämästä. Uudessa ympäristössä iäkkään on sopeuduttava yhteisön lisäksi organisaation päivittäisiin aikatauluihin. (Pirhonen 2019: 84, Pikkarainen 2019: 197.) Jos asukas tarvitsee apua pesuissa tai muissa hoidollisissa toimenpiteissä, se tapahtuu usein työntekijälähtöisesti. Työntekijöillä on organisaation rytmittämät aikataulut ja asukkaat saattavat kokea, ettei heillä ole enää samaa yksityisyyttä kuin kotona oli. Mitä kauemmin iäkäs hallitsee omaa elämäänsä, sen paremmin hän säilyttää myös itsemääräämisoikeutensa ja yksityisyytensä.

Ei välttämättä ole helppoa luopua omasta kodista, rakkaista tavaroista, sosiaalisesta ympäristöstä tai omista tavoista ja tavaksi tulleesta päivärytmistä. Muutto uuteen tarkoittaa ikääntyneenä eri asioita kuin aiemmat muutot. Moni asia arjessa muuttuu. Ympäriällä on yhtäkkiä vieraita ihmisiä, uusia sääntöjä, aikatauluja, auttajia ja autettavia. Tämä elämäntilanne voi olla joillekin haasteellisempi kuin toisille. Sopeutuminen kaikkeen uuteen riippuu usein myös omasta kunnosta tai siitä, miten on ehtinyt valmistautua tilanteeseen.

Toisaalta muutto uuteen voi avata myös uusia ovia. Se voi tuoda mukanaan uudenlaisia harrastusmahdollisuuksia, ystävyyksiä tai säännöllisyyttä elämään. Ennen kaikkea se voi tuoda ympäristön, jossa on turvallista ikääntyä. Ajan kanssa ikääntynyt löytää oman tapansa sopeutua ja myös oman paikkansa sekä roolinsa uudessa yhteisössä. Vähitellen uusi asunto voi alkaa tuntua kodilta, ehkei samalla tavalla kuin aiempi, mutta kodilta kuitenkin.

## 5.2 Osaksi yhteisöä

Muuttajalta vaatii paljon rohkeutta päästä osaksi yhteisöä, jossa muut jo ovat tuttuja keskenään. Muutamat olivat etukäteen miettineet, miten heidät otettaisiin vastaan yhteisössä ja olisiko paljon selän takana puhumista. Myös ensimmäiset ruokailutilanteet olivat tuntuneet jännittäviltä. Jännittäminen on hyvin ymmärrettävää, jos iäkäs ihminen on tottunut aterioimaan yksin kotonaan ja yhtäkkiä pitääkin syödä isossa ruokasalissa, jossa saattaa olla yli sata muuta asukasta aterioimassa yhtä aikaa.

Ne, joiden toimintakyky oli muuton yhteydessä hyvä, olivat itse aktiivisesti hakeutuneet seuraan. Osalla tämä ei kuitenkaan onnistunut joko heikentyneen toimintakyvyn tai luon-

teenpiirteiden vuoksi. Siksi olisikin hyvä, että kynnystä tutustumiseen madallettaisiin entisestään ja myös asukkaat olisivat aktiivisesti mukana vastaanottamassa uutta asukasta. Luonnollisesti henkilökunnan tuki on tärkein tekijä.

Haastatteluista saatujen tulosten perusteella turvallisuus vaikutti olevan tärkein tekijä ikääntyneiden muuttopäätöksen syntymisessä. Räsänen toteaa, että tieto avun välittömästä läheisyydestä lisää perusturvallisuuden tunnetta (Räsänen 2018: 11,16). Palvelutalo ja sen asukkaat ovat tiiviisti tekemisissä päivittäin. Se, että kaikki tuntevat edes jottenkin toisensa, antaa paljon turvallisemman tunteen kuin tavallinen kerrostaloasuminen.

Osa haastatelluista arveli, että palvelutaloon muuttaa nykyään huonokuntoisempia asukkaita kuin aiemmin. Tämän koettiin vaikuttavan kielteisesti yhteisön tunnelmaan ja aktiivisuuteen. He kokivat myös itselleen hyväksi, mikäli olivat päässeet kotiutumaan palvelutaloon suhteellisen hyväkuntoisina. Siksi olisikin tärkeää miettiä, kuinka ikääntyneet saataisiin kiinnostumaan palvelutalotyypistä asumisesta jo aikaisemmassa vaiheessa.

Tällä hetkellä yhteiskuntamme kuitenkin suosii iäkkään asumista kotona mahdollisimman pitkään kotiin annettavien palveluiden turvin. Tämä toimintamalli on kunnille edullista. Monelle iäkkäälle kotona asuminen ei ole paras mahdollinen vaihtoehto, sillä valtaosa ikääntyneistä asuu yksin. Toimintakyvyn heikentyessä ja avuntarpeen lisääntyessä yksin asuminen lisää turvattomuuden tunnetta.

### 5.3 Apua palvelutaloon kotiutumiseen

Haastatteluista saadun materiaalin perusteella palvelutalojen tulisi panostaa räätälöidyn kotiutumisen tukemiseen. Siinä missä toiset tarvitsevat ryhmän tukea ja reipasta tekemisen meininkiä, olisi toisten tärkeä päästä keskustelemaan rauhassa kahden kesken. Jokaiselle löytyy varmasti sopiva paikka yhteisössä, kun sitä jaksetaan yhdessä asukkaan kanssa rauhassa etsiä. Jotta palvelutalosta tulisi kaikkien asukkaiden koti, on siellä oltava tilaa kaikille persoonallisuuksille sekä mahdollisuudet kaikkeen tarvittavaan apuun.

Iäkkään elämäntilanne saattaa muuttua äkillisesti terveydentilan yllättäen romahtaessa. Ratkottavaksi tulee uusia asioita ja yleensä ratkaisut näissä tilanteissa pitäisi tehdä nopeasti. Jos iäkäs on ehtinyt suunnitella tulevaisuuttaan sekä eteen tulevia mahdollisia yllättäviä tilanteita, on helpompi toimia. Silloin tiedossa on jo jokin ratkaisu asialle ja mah-



dollisesti myös ainakin yksi vaihtoehto. Olisikin ihanteellista, jos jokainen voisi valmistautua ikääntymiseensä ja tulevaisuuteensa hyvissä ajoin. Tämä tapahtuu käymällä läpi kotiin ja identiteettiin liittyviä asioita – niin tavaroita, muistoja, ihmisiä ja tekemisiä kuin myös koko elettyä elämää ja kaikkea sitä, millä on itselle merkitystä. Kannattaa pohtia mistä voi luopua ja mitä haluaisi ottaa mukaan, jos ja kun muutto palveluiden piiriin tulee ajankohtaiseksi. Voimia vievistä raskaista asioista kannattaa luopua ja sopia kaikista mahdollisista asioista etukäteen. (Pikkarainen 2019: 194–195.)

Kun iäkäs suunnittelee muuttamistaan palvelutaloon, olisi palvelutalon ja sen henkilökunnankin suunniteltava ja valmisteltava uuden asukkaan vastaanottamista. Uuden asukkaan tulon pitäisi aina varata aikaa ja huolehtia siitä, että uusi tulija otetaan rauhassa vastaan ja tietyistä asioista asukkaan alkuvaiheen tukemiseksi on sovittu ennalta. Kiireellä muuttamista ei pitäisi koskaan tapahtua. (Pikkarainen 2019: 197.) Jokaisessa työyhteisössä tulisi pohtia, kuinka asukkaiden yksilöllisyyttä voitaisiin tukea. Pitäisi miettiä, voidaanko esimerkiksi ottaa paremmin huomioon asukkaiden omat aikataulut. Lisäksi voitaisiin selvittää lähiympäristön palvelutarjonta, mikäli oman talon sisältä ei löydy sopivaa tekemistä. Palvelutaloissa voisi myös olla työntekijöitä, joiden työnkuvaan kuuluisi auttaa uusia asukkaita kotiutumaan palvelutaloon sekä osaksi yhteisöä. Kotiutumisasikeksi kestää kuitenkin jonkin aikaa ja on lisäksi hyvin yksilöllistä. Silloin olisi hyvä, jos uusi asukas tietäisi mistä saisi tarvitessaan tukea.

Asumisen alkuvaiheessa voisi hyvä olla jonkinlaista ”kummitoimintaa” tukemassa lyhytaikaisesti uusien asukkaiden kotiutumista. Perehdyttäminen ja perehdyttäjät ovat tuttuja työikäisille. Yhtä tärkeää olisi, että myös iäkkäille tarjottaisiin tällaista tukimuotoa tässä tärkeässä elämänvaiheessa. (Pikkarainen 2016: 55.) Jos palvelutalojen ja erilaisten asumisyksiköiden ikääntyneiden asukkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia haluttaisiin parantaa, pitäisi asukkaita tukevaa toimintaa tarjota heti muuttovaiheessa. Yhteiskuntamme eri toimijoiden pitäisi sisäistää paremmin, kuinka tärkeää palveluasumisen piiriin siirtyminen on.

Palvelutalon asukkaaksi tulijalla on usein oma läheisten verkosto, jonka merkitys kotiutumisasikeksi jää usein huomioimatta. Myös läheisiä pitäisi osata tukea ja nähdä heidät arvokkaana osana kotiutumisen prosessissa. Jos läheiset heti alussa kokevat olevansa tervetulleita ja heidät nähdään tärkeänä tukena ja apuna muuttamisen jälkeisessä tilanteessa, moni asia varmasti helpottuisi. Se edellyttää palvelutalon työntekijöiltä aktiivista otetta ja säännöllistä yhteydenpitoa läheisten kanssa, vaikkapa pienten viestien ja tervehdysten muodossa. Läheistenkin on näin helpompaa ja luontevampaa ottaa yhteyttä

henkilökuntaan. (Pikkarainen 2016: 56.) Avoimuus ja aktiivinen yhteyden pitäminen loisivat luottamusta ja sitoutumista puolin ja toisin. Tämä helpottaisi kotiutumista ja kodin tunteen siirtymistä, eikä entisestä kodista luopuminen olisi kokemuksena niin raskas. Yleistä tiedottamista on harvoin liikaa. Esimerkiksi avoimet ovet -tapahtumien yhteydessä voisi tuoda esiin asukkaiden myönteisiä kokemuksia yhteisöllisyydestä, omaisten osallisuudesta sekä vaikutusmahdollisuuksista palvelutalon arjessa ja toiminnassa. Ei niinkään tuotaisi esille sitä, mitä palveluja on tarjolla vaan sitä, mitä kaikkea palvelutalossa on mahdollista tehdä.

#### 5.4 Uusia vaihtoehtoja asumiseen

Ikääntyminen ja vanhusten hoito koetaan tätä nykyä ongelmalliseksi. Viime aikoina negatiivisessa valossa ovat olleet erityisesti monikansalliset vanhusten hoito- ja hoivayritykset. Siksi tästä aiheesta ja varsinkin vanhuuden kodista ja erilaisista asumisen vaihtoehtoista pitäisi keskustella entistä enemmän. Tilannetta parantaisi, jos sekä kunnallisessa asuntopolitiikassa että yksityisellä puolella alettaisiin kehittää enemmän erilaisia asumisen vaihtoehtoja iäkkäille. Eläkeikään tulossa olevat suuret ikäluokat ovat tottuneet käyttämään rahaa erilaisiin palveluihin ja he haluavat käyttää sitä varmasti myös sellaiseen asumiseen, joka vastaa nimenomaan heidän yksilöllisiä asumisen tarpeitaan.

Tällä hetkellä asumisen vaihtoehdot ovat kuitenkin rajallisia eivätkä välttämättä houkuttele kotoa muuttamiseen. Tämän opinnäytetyön aineisto sai miettimään, että paikallaan voisi olla kehittää välivaiheen asumismuotoja, jotka helpottaisivat myöhemmin varsinaiseen hoito- ja hoiva-asumisen piiriin siirtymistä. Kehitystarvetta olisi varsinkin uuden tyyppisille yhteisöllisille asumisen muodoille. Vanhuuden kotien pitäisi olla houkuttelevia ja tarpeiden mukaan muuntuvia, jolloin monet iäkkäät saattaisivat alkaa valmistautua tulevaisuuteen ja tulevaisuuden asumiseen aiemmin.

Vanhuus on tärkeä elämänvaihe ja meistä jokainen vanhenee yksilöllisesti. Vanhuus ei ole sairautta, mutta voi tuoda tullessaan sairauksia. Gerontologisen koulutuksen lisääminen auttaisi ymmärtämään paremmin vanhenemista. Lisäksi pitäisi lisätä myönteistä keskustelua ikääntymisestä nykyisen kielteisen keskustelun sijaan. Ikääntyneet ansaitsevat kunnioitusta, tasavertaista kohtelua ja kohtaamista sekä myös oikea-aikaista tukea.

Lähitulevaisuudessa iäkkäiden määrä kasvaa ja tuettujen asumismuotojen tarve tulee lisääntymään. Me uskomme, että myös kiinnostus tuetun palveluasumisen suuntaan

kasvaa. Ihmiset haluavat varmasti myös ikääntyessään tehdä itsenäisiä päätöksiä ja ennakoida omaa tulevaisuuttaan. Siksi myös erilaisia asumisen vaihtoehtoja pitäisi olla nykyistä enemmän tarjolla. Ihmisillä pitäisi olla hyvä ja turvallinen koti myös elämänsä loppuvaiheessa.

## Lähteet

Baltes, Paul B. & Freund, Alexandra R. 2001. Life-Management Strategies of Selection, Optimization, and Compensation: Measurement by Self-Report and Construct Validity. Available at: <[https://www.researchgate.net/publication/11370768\\_Life-management\\_strategies\\_of\\_selection\\_optimization\\_and\\_compensation\\_Measurement\\_by\\_self-report\\_and\\_construct\\_validity](https://www.researchgate.net/publication/11370768_Life-management_strategies_of_selection_optimization_and_compensation_Measurement_by_self-report_and_construct_validity)>. Read 28.11.2019

Donnellan, Claire 2001. The Baltes' model of successful aging and its considerations for Aging Life Care™ / geriatric care management. Publication: Journal of aging lifecare. Available at: <<https://www.aginglifecarejournal.org/the-baltes-model-of-successful-aging-and-its-considerations-for-aging-life-care-geriatric-care-management/>>. Read 28.11.2019.

Heikkinen, Riitta-Liisa 2016. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Helkala, Outi 2012. Vanhojen naisten sopeutuminen toimintakyvyn heikkenemiseen. Tampereen yliopisto Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma. Saatavana osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83420/gradu05800.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 16.12.2019.

Jokinen, Kimmo 2016. Perhesuhteet ja hyvinvointi. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Jyrkämä, Jyrki 2016. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Kananen, Jorma 2017. Laadullisen tutkimuksen aineiston keräämisen menetelmät. Teoksessa: Makkonen, Teemu (toim.). Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Tekijät ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kauhanen-Simanainen, Anne 2009. Valmentaudu vanhuuteen viisaasti. Helsinki: CIM kustannus.

Kuula, Arja 2011. Tutkittavan kohtelua määrittävät normit. Teoksessa: Kuula, Arja. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

KvaliMOTV a) – Litterointi n.d. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7\\_2\\_1.html](https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7_2_1.html)>. Luettu 17.6.2019.

Mikkola, Kati & Rasila, Heidi 2006. Senioriasuminen Suomessa ja ulkomailla. Tuppurainen Yrjö (toim.) Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA) -hanke. Loppuraportti. Oulu: Oulun yliopisto – Arkkitehtuurin osasto. Julkaisu AO/A 37. Saatavilla osoitteessa: <<file:///C:/Users/Asus/Downloads/Tuppurainen%20isbn9514281594.pdf>>. Luettu 8.2.2020.

Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen 2019. Ikäkylä.fi. Saatavana osoitteesta: <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/koti-ja-asuminen/palveluasuminen-ja-tehostettu-palveluasuminen>>. Luettu 8.1.2020

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

Pikkarainen, Aila 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. OSA 1. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 159/2013. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-285-1>>. Luettu 20.10.2019

Pikkarainen, Aila 2016. Muutto palvelutaloon ja kotiutumisen tukeminen. Teoksessa: Pikkarainen, Aila. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja, osa II. Jyväskylä: Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Pikkarainen, Aila 2019. Vieraana vai kotona palvelutalossa? Muutosta ja muuttoa tuke-  
massa. Teoksessa: Kulmala, Jenni (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pirhonen, Jari 2017. Good human life in assisted living for older people: what the residents are able to do and be. Väitöskirja. Tampere: University Press. Available at: <<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0416-4>>. Read 6.5.2019.

Pirhonen, Jari & Tuominen, Katariina & Jolanki, Outi & Jylhä, Marja 2019. Gerontologia- lehti 3/2019 Vol. 33 <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/79424/44115>>. Luettu 29.11.2019.

Pirhonen, Jari 2019. Potilaita vai persoonia vanhusten tunnustaminen pitkäaikaishoidossa. Teoksessa: Kulmala, Jenni (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ranta, Juha & Kuula-Luumi, Arja 2017. Haastattelun keruu ja käsittelyn abc. Teoksessa: Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvoori, Johanna (toim.) Tutkimus-  
haastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Rantakokko, Merja 2019. Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa: Kulmala, Jenni (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rappe, Erja 2003. Ympäristö ja tunteet. Teoksessa: Rappe, Erja & Linden, Leena & Koivunen, Taina. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto ry.

Read, Sanna 2016. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Riukulehto, Sulevi & Rinne-Koski, Katja 2014. Asunnosta kodiksi - kotoisuus kolmannen iän asumiskokemuksissa. Raportteja 134. Helsingin yliopisto, Ruaralia-instituutti. Saatavana osoitteessa: <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229356/Raportteja134.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>Luettu3.6.2019.

Räsänen, Riitta 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Keuruu: Printek Oy.

Räsänen, Riitta 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa: Kulmala, Jenni (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. Aineisto ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 10.3.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana osoitteessa: <[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN\\_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 25.2.2020.

Tenk. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä 2012. Ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettiset periaatteet. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>>. Luettu 4.6.2019.

Tervaskari, Hilikka n.d. Seniorien sosiaalinen ympäristö, sekä itsenäisyyttä tukevat palvelut. Tulevaisuuden senioriasumisen -hankkeen loppuraportti. Oulun yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://www oulu.fi/ark/projektit/tsa/palat/sosymptervas.pdf>>. Luettu 30.5.2019.

Tiikkainen, Pirjo 2016. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Tiittula, Liisa & Ruusuvuori, Johanna 2005. Johdanto. Teoksessa: Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) Haastattelu, tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi-Nikula, Outi & Granö, Päivi & Suominen, Jaakko 2004. "Oma koti kullan kallis"-johdannoksi. Teoksessa: Granö, Päivi & Suominen, Jaakko & Tuomi-Nikula, Outi (toim.) Koti, kaiho, paikka, muutos. Pori: Turun yliopisto. Kulttuurituotannon ja maise-matutkimuksen laitoksen julkaisuja IV.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkko, Anni 1998. Kodiksi kutsuttu paikka. Tapausanalyysi naisen ja miehen omaelämäkerroista. Teoksessa: Hyvärinen, Matti & Peltonen, Eeva & Vilkko, Anni (toim.) Liikuvat erot, sukupuoli elämäkertatutkimuksessa.

Vilkko, Anni 2007. Kodin kaipuu – tuntuma ajassa muuttuvaan tilaan. Teoksessa: Knuuttila, Seppo – Piela, Ulla (toim.) Menneisyys on toista maata. Kalevalaseuran vuosikirja 86. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Vilkko, Anni 2010. Koti vanhetessa. Teoksessa: Vilkko, Anni & Suikkanen, Asko & Järvinen-Tassopoulos, Johanna (toim.) Kotia paikantamassa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Vilkko, Anni 2010. Kohteena koti. Teoksessa: Vilkko, Anni & Suikkanen, Asko & Järvinen-Tassopoulos, Johanna (toim.) Kotia paikantamassa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

## Haastattelukysymyksiä

(Tutkimuskysymys: Mitä koti merkitsee palvelutalossa asuvalle iäkkäälle ihmiselle?)

### Avaus-/kotikysymyksiä:

- Mitä koti teille merkitsee?
- Kertokaa muutamalla sanalla, käsitteellä, mitä sana koti mielestänne pitää sisällään?
- Kuinka pitkään olette asuneet täällä palvelutalossa?
- Mikä oli syy tänne muuttoon?
- Miten päätös muutosta syntyi?
- Millaiset asiat vaikuttivat muuttoon?
- Millaisia ajatuksia silloin heräsi ja miltä tuntui lähteä omasta kodista?
- Tuntuiko tämä muutto erilaiselta kuin aiemmat muutot elämässänne?
- Millaisia voimavaroja siihen tarvittiin? Ja mitkä asiat auttoivat selviytymään?
- Miksi valitsitte juuri tämän paikan?
- Mikä merkitys oli paikan sijainnilla, ympäristöllä ja alueen palveluilla?
- Millaista täällä asuminen on? Mitä ajatuksia ja tunteita se teissä herättää?
- Kun kerrotte tuttavillenne, missä asutte, mitä sanaa käytätte? (Kutsutteko tätä paikkaa kodiksi, vai jollakin muulla sanalla...millä sanalla?)
- Tuntuuko tämä paikka kodilta?
- Miten olette sopeutuneet tänne?
- Onko jokin koti ollut elämässänne ”kodimpi” kuin jokin toinen, esimerkiksi lapsuuden koti?

### Vapaus:

- Tuntuuko, että olette voineet täällä säilyttää itsenäisyytenne ja itsemääräämisoikeutenne?
- Onko jokin asia, mikä rajoittaa vapauttanne verrattuna entiseen?
- Miten haluatte viettää aikaanne? Onko jotain mitä haluaisitte tehdä, mutta ette jostain syystä voi tehdä? (Mitkä ne syyt ovat?)
- Ovatko tavat viettää aikaa muuttuneet tänne muuton jälkeen?

### Turvallisuuden tunne:

- Koetteko olonne turvalliseksi asuessanne täällä?
- Mitkä kaikki asiat vaikuttavat turvallisuuden tunteeseen?



- Miten ja mistä saatte apua, kun sitä tarvitsette?
- Saatteko apua omalla äidinkielellänne?

#### Arki ja sen hallinta:

- Miten arkesi sujuu entiseen verrattuna, onko jokin helpompaa vai vaikeampaa?
- Miten päivänne muodostuu?
- Käytättekö palveluita?
- Mikä on palvelujen merkitys teille?
- Tukevatko tämänhetkiset palvelut teitä, vai haluaisitteko jotain muutosta?

#### Sosiaaliset suhteet:

- Tunnetteko olonne yksinäiseksi täällä?
- Oletteko löytäneet uusia tuttavuuksia/ystäviä täältä, vai oliko joku tuttu jo ennestään?
- Ovatko entinen ystäväpiiri ja harrastukset säilyneet? Missä ja milloin tapaatte, täällä kotona vai jossakin muualla?
- Koetteko, että tulette nähdyksi ja kuulluksi?
- Hyödynnättekö palvelutalon yhteisiä tiloja? Ovatko ne osa kotia vai jotain muuta tilaa?
- Osallistutteko talon järjestämiin tapahtumiin?
- Mitä yhteisö täällä teille merkitsee?

#### Lopuksi:

- Onko jotain, mitä pitäisi ottaa huomioon ennen palvelutaloon muuttamista?
- Millaista tukea taloon muuttava uusi asukas mielestänne tarvitsisi?
- Saitteko itse tukea? Mitä ja missä vaiheessa? Oliko siitä teille apua?
- Olisitteko kaivanneet jotain lisää? Mitä?
- Millaisia voimavaroja tai keinoja pidätte tällä hetkellä tärkeänä?
- Mitä toivoisitte?
- Mitä haluaisitte vielä sanoa?
  
- Voimmeko ottaa teihin vielä uudelleen yhteyttä ja kysyä vielä lisäkysymyksiä, jos jotain erityistä nousee vielä esille?

## Suostumus haastatteluun opinnäytetyötä varten

Olen saanut sekä suullisesti että kirjallisesti tietoa opinnäytetyöstä, jossa selvitetään iäkkään ihmisen tunteita ja ajatuksia liittyen kotoa palvelutaloon muuttamiseen sekä hänen kokemuksiaan kodista.

Tiedän, että opinnäytetyön tavoitteena on lisätä yhteistä ymmärrystä siitä, miten merkityksellinen elämänvaihe muutto palvelutaloon on iäkkäälle ihmiselle. Olen saanut riittävästi tietoa aineistonkeruussa toteutettavasta haastattelumenetelmästä ja tiedän, että haastatteluaineistoa käytetään vain opinnäytetyössä ja sen loppuraportissa.

Minulla on mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä liittyen haastatteluun ja opinnäytetyön aiheeseen. Ymmärrän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta ilman, että siitä aiheutuu minulle mitään haittaa.

Tietojani käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolakia ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietojani ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä käytetä muuhun kuin tähän opinnäytetyöhön ja loppuraportin laatimiseen. Tiedot esitetään niin, ettei yksittäinen henkilö ole niistä tunnistettavissa. Kaikki kerätty materiaali hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni ja vapaaehtoisen osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön.

Osallistujan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Osallistujan nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_\_

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_\_