



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Minna Kuusela

Ennakoimalla elämänlaatua

Vanheneminen.fi-sivuston käyttäjäkokemuksia

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (YAMK)

Terveysten edistäminen

Opinnäytetyö

31.8.2020

| | |
|---|---|
| Tekijä(t) Otsikko | Minna Kuusela Ennakoimalla elämänlaatua |
| Sivumäärä Aika | 58 sivua + 4 liitettä 31.8.2020 |
| Tutkinto | Geronomi (ylempi AMK) |
| Tutkinto-ohjelma | Terveyden edistämisen tutkinto-ohjelma |
| Ohjaaja | Yliopettaja Kaija Matinheikki- Kokko |
| <p>Opinnäytetyö liittyy terveyden edistämisen laajaan toimikenttään. Opinnäytetyössä selvitettiin Vanhustyön keskusliiton tutkimus- ja kehittämistoiminnan hankkeessa kehitetyn vanheneminen.fi-verkkosivuston hyödyllisyyttä vanhuuteen varautumisessa. Sivusto on kaikille käyttäjille avoin ja maksuton, eikä vaadi kirjautumista. Sivuston kohderyhmänä ovat yli 50-vuotiaat. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää sivuston kohderyhmän käyttäjäkokemusten perusteella sivuston merkitystä vanhuuteen varautumiseen ennakoimalla ja suunnittelemalla, sekä saada heiltä sivustoon liittyviä kehitysehdotuksia. Tutkimuksen teoreettisia näkökulmia ovat salutogeeninen terveyden edistämismalli, itsemääräämisteoria sekä terveydenluketaito.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin fokusryhmähaastattelulla ja puhelinhaastattelulla. Ryhmähaastattelujen ikäjakauma oli 50–56 vuotta (n=6) ja puhelinhaastattelujen 55–75 vuotta (n=7). Molemmat haastattelut noudattivat samaa teemahaastattelurunkoa. Ryhmähaastattelut olivat suuren kotimaisen yrityksen työntekijöitä. Puhelinhaastattelut valittiin hankkeen sidosryhmien kautta tulleiden kiinnostuneiden joukosta.</p> <p>Keskeisenä tuloksena 50–56-vuotiaiden ikäryhmässä nousi vanhus sanan herättämä kielteinen tunnekokemus. Vanhenemisen ei katsottu koskevan vielä itseä, vaan asiaa mietittiin omien vanhempien näkökulmasta. Toisaalta sivusto lisäsi ymmärrystä siitä, että asia on kuitenkin ajankohtainen haastateltaville lähitulevaisuudessa. Sivusto laajensi myös ikäryhmän näkemystä ennakkoinnin monipuolisuudesta. 60–75-vuotiaiden kohdalla varautumista oli jo paljon tehtykin ja tällöin sivusto toimi hyvänä tarkistus- ja muistilistana. Tärkeimmäksi sivuston teemoiksi koettiin asiakirjat. Molemmilta haastateltavien ikäryhmiltä tuli hyviä kehitysehdotuksia sivustolle esim. uusista teemoista ja olemassa olevien teemojen sisällön monipuolistamisesta.</p> <p>Sivustoa pidettiin luotettavana ja informatiivisena. Sen koettiin helpottavan varautumiseen liittyvän tiedon hakua. Oman vanhenemisen hyväksyminen ei ollut itsestäänselvyys ja kronologisen iän merkitystä vanhenemisessä kyseenalaistettiin. Ennakointi ja varautuminen miellettiin voimakkaasti eläkeikään liittyväksi ja asioita peilattiin ennen ja jälkeen eläkeiän. Sivuston nimi vanheneminen.fi koettiin haasteelliseksi ikäryhmän 50+ tavoittamisessa.</p> | |
| Avainsanat | vanheneminen, varautuminen, digitalisaatio, hyvinvointi |

| | |
|--|--|
| Author(s) Title | Minna Kuusela Quality of life with anticipation |
| Number of Pages Date | 58 pages + 4 appendices 31.8.2020 |
| Degree | Gerontology Master Degree |
| Degree Programme | Master´s Degree program in Health Promotion |
| Instructor | Kaija Matinheikki-Kokko, Principal LecturerI |
| <p>The thesis relates to the broad field of health promotion. The study focused on how useful the vanheneminen.fi (Finnish word for ageing) website is when preparing for ageing. It is a part of the Research and Development Project of the Finnish Association for the Welfare of Older People. The site is open to all users, it is free of charge and it does not require login. The target group of the site is those over 50 years old. The objective of the thesis was to determine the significance of the website for anticipating and designing preparedness for old age. This was conducted by studying user experiences of the website target group. Ideas for site development were also collected. Theoretical view includes salutogenic health promotion model, self-determination theory and health literacy.</p> <p>The thesis was carried out as a qualitative study. The data was collected through a focus group interview and telephone interviews. The age distribution of the group interviewees was 50–56 years (n = 6) and for telephone interviewees 55–75 years (n = 7). All the interviews followed the same thematic interview framework. The group interviewees were employees of a large domestic company. The project stakeholders helped in finding interested interviewees for telephone interviews.</p> <p>As a key result in the age group 50 to 56 years, the word elder evoked negative emotional experiences evoked. Ageing was not yet considered to affect on self, but it was rather considered from the perspective of participants own parents. On the other hand, the site increased interviewees understanding that the issue is however, current in the near future. The website vanheneminen.fi also broadened the age group's view towards the diversity of anticipation. For the 60–75 years old, much preparedness has already been done. In this case the site served as a good review and memory list. Documents were perceived as the most important site themes. Both age groups of interviewees came up with good development suggestions for the site. For example, new themes and diversification of content on existing themes.</p> <p>The site was considered as reliable and informative. It was perceived helpful when searching for information on how to prepare for ageing. Accepting own ageing was not self-evident and the importance of chronological age in ageing was questioned. Anticipation and preparedness were strongly related to retirement age and things were perceived before and after this age. It was considered that the name of the website (vanheneminen.fi) does not necessarily help its target group (+50 years) to find it.</p> | |
| Keywords | ageing, anticipation, digitalisation, well-being |

Sisällys

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Tutkimuksen tausta | 3 |
| 2.1 | Elämäntapamuutokset | 4 |
| 2.2 | Tulevaisuuden ennakointi ja terveydenlukutaito | 6 |
| 3 | Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet | 8 |
| 4 | Teoreettiset lähtökohdat | 9 |
| 4.1 | Salutogeeninen terveydenedistämismalli – voimavaroista hyvinvointia | 10 |
| 4.2 | Itsemääräämisteoria – motivaatiolla muutokseen | 13 |
| 4.3 | Terveydenlukutaito – kriittistä arviointia | 15 |
| 5 | Tutkimuksen menetelmät | 18 |
| 5.1 | Tutkimusaineiston keruu | 18 |
| 5.1.1 | Fokusryhmähaastattelu | 20 |
| 5.1.2 | Puhelinhaastattelut | 21 |
| 5.2 | Tutkimusaineiston analysointi | 21 |
| 5.3 | Eettisyys ja luotettavuus | 23 |
| 6 | Tulokset teemoittain | 25 |
| 6.1 | Palvelun taustatekijät – sivuston herättämät ajatukset | 25 |
| 6.2 | Vanhuuteen varautuminen ja ennakointi – sivuston vaikutus ja hyödyllisyys | 27 |
| 6.3 | Palvelun tuomat hyödyt – omien voimavarojen merkitys elämänhallintaan | 30 |
| 6.4 | Motivaatio ja käyttäytymisen muutos – oma päätös varautumisesta | 32 |
| 6.5 | Terveydenlukutaito – kyky käyttää tietoa oman hyvinvoinnin edistämiseksi | 35 |
| 6.6 | Kehitysideat | 36 |
| 7 | Johtopäätökset | 41 |
| 7.1 | Empiiriset johtopäätökset | 41 |
| 7.2 | Teoriaperusteinen tulkinta | 45 |
| 8 | Pohdinta | 47 |
| | Lähteet | 52 |

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Infokirje

Liite 3. Tiedote tutkimuksesta

Liite 4. Teoriataulukko

1 Johdanto

Opinnäytetyöni liittyy Vanhustyön keskusliiton meneillään olevaa hankkeeseen *Omaehtoinen varautuminen hyvään vanhuusikään 2018-2020*. Hankkeen tavoitteena on omaehtoisen vanhuuteen varautumisen yleistymisen osaksi normaalia elämäntilannetta suunnittelua hankkeessa kehitetyn verkkosivuston vanheneminen.fi avulla. Verkkosivusto tarjoaa tietoa ja työvälineitä kansalaisille vanhuuteen varautumiseen liittyvistä teemoista. Näitä teemoja ovat mm. talous, asuminen, mielekäs elämä, terveys ja asiakirjat. (Vanhustyön keskusliitto 2019a.)

Suomen väestö ikääntyy syntyvyyden laskun ja elinajanodotteen nousun myötä. Vuoden 2017 tilastojen mukaan Suomessa yli 65-vuotiaiden määrä oli 21,4 prosenttia. Vuoteen 2030 mennessä luvun oletetaan kasvavan 25,6 prosenttiin. Myös hyvin iäkkäiden määrä kasvaa Suomessa. Tällä hetkellä yli 90-vuotiaita on Suomessa noin 50 000 ja vuoteen 2065 heitä ennustetaan olevan jo 190 000. (Terveyskylä 2019.)

Opinnäytetyö liittyy yhteiskunnallisesti ajankohtaisiin poliittisiin päätöksiin. Valtioneuvoston syksyllä 2019 julkaisemassa hallitusohjelmassa todettiin huoltosuhteen muutoksen ja talouskasvun heikkenemisen edellyttävän voimakkaita panostuksia ongelmien ennaltaehkäisyyn poikkihallinnollisesti. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhtenä tavoitteena mainitaan Sote-järjestöjen toiminnan edellytysten vahvistaminen sekä järjestölähtöisen työn uudistaminen ja monimuotoisuuden tukeminen. (Valtioneuvosto n.d.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (2012/980 § 5) edellyttää kuntia laatimaan suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön toimintakyvyn, terveyden, hyvinvoinnin ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelman (2019–2021) mukaan Stadin ikäohjelmaan on valittu olemassa olevaan tietoon perustuen sellaisia keskeisiä tavoitteita ja toimenpiteitä, jotka on todettu vaikuttaviksi ja tärkeiksi ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä. Näitä ovat mm. ikääntyneiden mahdollisuus aktiiviseen osallisuuteen ja vaikuttamiseen, tiedon saantiin ja digitaalisten taitojen kehittämiseen sekä kotona asumisen mahdollistamiseen.

Uuden vuosikymmenen alkaessa Sitra julkaisi viisi uutta megatrendiä. Näistä kaksi *Väestö ikääntyy ja monipuolistuu ja Teknologia sulautuu kaikkeen* liittyvät olennaisesti

omaan opinnäytetyöhöni. (Sitra 2020: 1.) Sitran mukaan ikääntyvän väestön määrän lisääntyessä tulisi kiinnittää huomiota elämänlaatuun eli siihen, kuinka terveinä ihmiset pysyvät. Ennaltaehkäisevä terveydenhoito, terveet elintavat, ravinto ja terveysteknologia tulevat korostumaan tulevaisuudessa. Väestö paitsi ikääntyy, myös monimuotoistuu maahanmuuton ja kaupungistumisen myötä. Tämä lisää yhteiskunnan paineita terveysteknologian ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. (Sitra 2020: 23–25.) Tulevaisuudessa myös teknologian ymmärtäminen korostuu, sillä yhä suurempi määrä asioita hoidetaan erilaisilla digitaalisilla alustoilla. Toimintatapojen muuttuessa on vaarana, että kaikki eivät pysy kehityksen mukana. Teknologian ymmärrettävyys ja helppokäyttöisyys korostuvat erityisesti ikääntyneiden kohdalla. (Sitra 2020: 38–40.)

Opinnäytetyöni nivoutuu terveyden edistämisen laajaan toimintakenttään. Se on moniammatillista ja monitieteellistä yhteistyötä, jonka tavoitteena on ihmisten elämänlaadun edistäminen. Terveyden edistämisen maailmanlaajuisissa konferensseissa tehdyt linjaukset ohjaavat globaalia terveyden edistämistä antamalla kaikille yhteiset tavoitteet. (Haaranen 2019: 63.) Opinnäytetyötäni ohjaa salutogeeninen lähestymistapa terveyteen. Sen avulla haluan avata uudenlaisia näkökulmia terveyden edistämiseen kiinnittämällä huomioita yksilön voimavaroihin ja terveyttä suojaavien tekijöiden merkitykseen terveyden edistämässä.

Rotkon ja Kauppisen (2016: 30) mukaan Terveys kaikissa politiikoissa-toimintaperiaatteen kohdennus (Health in all Policies) on laajentunut myös hyvinvointiin ja tämän vuoksi käytetyt termit ovat muuttuneet. Kansanterveyden neuvottelukunnassa on otettu käyttöön HyTe-termi, joka viittaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä eriarvoisuuden vähentämiseen. HyTe-toiminnan lähtökohtana on se, että yksistään sosiaali- ja terveyssektorien toiminnalla ei voida saavuttaa yhteisiä hyvinvointi- ja terveystavoitteita. Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää kaikkien hallinnonalojen systemaattista ja yhteistä päätöksentekoa. Uusimpana lyhenteenä on vuodesta 2015 alkaen käytetty kirjainyhdistelmä HWIAP, joka tulee sanoista Health and Well-being in all Policies.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössäni on Vanhustyön keskusliitto (VTKL). Se on maan laajin valtakunnallinen vanhustyön järjestö, joka on perustettu 1949. Sillä on 330 jäsenyhteisöä, joiden edunvalvojana liitto toimii. VTKL osallistuu lainsäädännön valmisteluun, tekee yhteistyötä eri ministeriöiden, sosiaali- ja terveysalan järjestöjen sekä viranomaisten kanssa. Se antaa myös lausuntoja ja kannanottoja asioihin, jotka

liittyvät vanhustenhuoltoon. VTKL:n toimintamuotoja ovat vanhuspoliittinen vaikuttamistyö, edunvalvonta, jäsenoiminta, viestintä, ohjaus- ja tukitoiminnot sekä kehittämis- ja tutkimustoiminta, johon opinnäytetyöni liittyy. (Vanhustyön keskusliitto 2020b.) VTKL:n puolelta opinnäytetyöni yhteyshenkilönä toimii hankepääällikköä Katja Helo.

Vanhustyön keskusliiton kolme arvoa ovat: ”*Vaikutamme pienimmistä pöydistä aina suurimpiin saleihin saakka*” ,” *Työmme lähtee sydämeistä*” ja ” *Arvokas vanhuus on ihmisoikeus. Aina.*” (Vanhustyön keskusliitto 2020c). Vanhustyön keskusliitto pyrkii toimimaan ikäihmisten äänitorvena päättäjille. Tämä toteutuu mm. tutkimus- ja kehittämistoiminnan avulla, joka mahdollistaa ikääntyneiden äänen näkyvyyden ja kuuluvuuden. Tätä ja muita liiton arvoja toteutetaan valtakunnallisesti ja monipuolisesti ohjaus- ja tukitoimintojen alla mm. Korjausneuvonnassa, SeniorSurf- sekä Ystäväpiiri-toiminnassa. (Vanhustyön keskusliitto 2020d.)

2 Tutkimuksen tausta

Opinnäytetyössäni nivoutuu yhteen väestön ikääntyminen, tulevaisuuden ennakointi hyvän ja omannäköisen ikääntymisen mahdollistamiseksi sekä teknologian leviäminen kaikkialle. Ikääntyneet ovat heterogeeninen joukko paitsi kronologiselta iältään myös tietoteknisiltä taidoiltaan. Toimintakyky, tietotekniikan haltuunotto ja terveydenluktaito korostuvat ikääntyessä. Aiheesta on tehty useita tutkimuksia maailmanlaajuisesti. Seuraavassa tarkastelen erityisesti tutkimuksia verkkopohjaisten sovellusten vaikuttavuudesta ikääntyneiden elämäntapamuutoksiin, tulevaisuuden ennakointiin sekä terveydenluktaitojen merkityksestä valintoja tehtäessä. Tutkimukset haettiin PubMed ja Academic Search Elite tietokannoista hakusanoilla *ageing and internet and planning*. Yksi tutkimus haettiin hakusanoilla *ageing and internet*. Kaikkiin tutkimuksiin hakuohjelmaksi oli rajattu *full text, 5 years ja clinical trial* PubMedissä ja *peer reviewed Academic Search Elitetessä*. Turun yliopistossa on meneillään laaja eläkeikään liittyvä tutkimus, jota tarkastelen myös.

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen mukaan (2013: 92–94) kvalitatiivisen tutkimuksen kirjallisuuskatsaus luo lukijalle käsityksen tutkittavasta ilmiöstä ja siihen tulisi valita mahdollisimman tasokkaita tieteellisiä julkaisuja. Kirjallisuuskatsaus auttaa tutkijaa saamaan käsityksen tutkimusilmiön tarkastelusta eri tieteenaloilla ja auttaa tutkijaa oman tutkimuksensa teoreettisen taustan laatimisessa. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

yhdistää tutkimustietoa sanallisesti. Hyödyntämällä kirjallisuuskatsauksen lähestymistapaa etsin systemaattisesti ulkomailta alan aiempaa tutkimusta ja arvioin sitä kriittisesti. Esittämäni tutkimukset ovat alle viisi vuotta vanhoja, jolloin niiden tiedot eivät ole vanhentuneita. Ne olivat suurelle joukolle tehtyjä vertaisarvioituja kliinisiä tutkimuksia, jonka vuoksi ne ovat yleistettävissä suurempaan perusjoukkoon. Tutkimuksien valinnassa huomioin myös tutkittavien iän 50+ ja koulutustaustan merkitystä suhteessa oman opinnäytetyöni kohderyhmään. Valituissa tutkimuksissa käytettiin alkuperäislähteitä.

2.1 Elämäntapamuutokset

Englannissa ja USA:ssa tehdyissä tutkimuksissa todettiin, että verkkopohjaiset sovellukset koettiin hyväksyttäväksi ja käyttökelpoisiksi tavoiksi oman hyvinvoinnin parantamiseksi. Näissä tutkimuksissa myös osoitettiin, että verkkopohjaisilla sovelluksilla pystyttiin saamaan aikaan positiivisia muutoksia ikääntyneiden terveyskäyttäytymiseen. Tutkimuksissa korostui yhteisesti se, kuinka tärkeää sovellusten räätälöiminen on ikäryhmän tarpeet ja erikoispiirteet huomioiden. Molemmissa tutkimuksissa korostettiin itsesäätelyn, minäpystyvyyden ja ennakkoinnin merkitystä kestävien elämäntapamuutosten aikaansaamiseksi. (Lara ym. 2016: 8, 13–14; Cook–Hersch–Schlossberg–Leaf 2015: 8–9, 16–17.)

USA:ssa tehdyssä tutkimuksessa arvioitiin suuren teknologiayrityksen työntekijöiden käyttämän verkkopohjaisen sovelluksen HealthyPast50 vaikuttavuutta heidän terveyskäyttäytymiseensä. Tämä satunnainen, kontrolloitu tutkimus tehtiin Massachusettsin ja Kalifornian alueelta 278 suuren teknologiafirman työntekijöiden parissa, joiden ikä oli 50–68-vuotta. Osallistujat olivat hyvin koulutettuja. Heistä 70 %:lla oli vähintään kandidaatin tutkinto ja enemmistö heistä oli miehiä. Sivusto sisälsi tietoa ja opastusta useista eri teemoista. Teemat olivat terveellinen ikääntyminen, ruokavalio, fyysinen aktiivisuus, stressin hallinta ja tupakointi. Tutkittavat käyttivät sovellusta kolmen kuukauden ajan. Osallistujat tutkittiin useilla eri tulostutkimuksilla ennen sivuston käyttöä ja kolme kuukautta käytön jälkeen. Kaikki toimenpiteet ja tulokset osallistujat raportoivat itse ja ne kerättiin verkossa. (Cook ym. 2015: 1–5.)

Englannissa tehdyssä tutkimuksessa vastaava sovellus oli LEAP (living, eating, activity and planning through retirement). Tämä sokkoistettu, satunnaistettu kontrolloitu pilottitutkimus tehtiin melko suurten työnantajien esim. vero- ja tulliviranomaisten kautta

rekrytoitujen työntekijöiden parissa. Tutkimukseen osallistui 75 työntekijää. (Lara ym. 2016: 1.) Tutkittavat olivat kahden vuoden sisällä joko eläköityneitä tai eläköitymässä. Heistä suurin osa oli naisia ja tutkittavien ikä vaihteli 61–65 ikävuoden välillä. Tutkittavat arvioitiin lähtötilanteessa ja kahdeksan viikkoa sovelluksen käytön jälkeen. Dataa sovelluksen käytöstä kerättiin koko tutkimuksen ajan. Kymmenelle tutkimukseen osallistujista tehtiin myös kasvokkain tapahtuva puolistrukturoitu haastattelu. Haastatteluissa arvioitiin intervention, tutkimuksen suunnittelun, ohjeiden ja lopputulosten hyväksyttävyyttä. (Lara ym. 2016: 3–7.)

Amerikkalaistutkimus nosti esiin erilaisten keinojen tarpeellisuutta kuten esim. ihmisten taitojen lisäämistä ja motivaation merkitystä kestävien elämäntapamuutosten aikaansaamiseksi. Pelkän tiedon jakamisen ei todettu riittävän. USA:ssa tehdyn tutkimuksen heikkoutena pidettiin sitä, ettei se tavoittanut riittävästi huonokuntoisia miehiä. Myös merkittävät vaikutukset ruokavalioon ja liikuntaan olivat lyhytaikaisia. (Cook ym. 2015: 15–16.)

Molempia tutkimuksia yhdisti ajankohta, jota pidettiin hyvänä puuttua osallistujien terveyskäyttäytymiseen. Tämä ajanjakso oli juuri eläkkeelle siirtyneet tai vielä vähän aikaa työelämässä mukana olevat. (Lara ym. 2016: 14; Cook ym. 2015: 16.)

Suomessa on meneillään vastaavanlainen tutkimus Finnish retirement and Aging study. Siinä tutkitaan eläkkeellesiirtymisiässä tapahtuvia terveysmuutoksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimus on aloitettu 2013 Turun yliopistossa ja siihen osallistui 6700 suomalaista kunta-alalla työskentelevää työntekijää, jotka eläköityvät vuosina 2014–2019. Tutkimuksella pyritään tuottamaan uutta tietoa myönteisten elintapamuutosten yhteydestä eläkeikään, jonka on todettu olevan merkityksellinen ajankohta ikääntyvän terveyskäyttäytymiseen ja myöhempään terveyteen. Tiedonkeruuseen käytetään kliinisiä mittauksia, postikyselyitä sekä aktiivisuusmittareita. Aktiivisuusmittareiden avulla saadaan tietoa liikunta-aktiivisuudesta, liikkumattomuudesta ja unesta. Mittaukset toistetaan vuoden välein, ennen ja jälkeen eläkkeelle siirtymisen. Tutkimuksen verkkosivuilla on jo saatavilla julkaisuja tuloksista. (Firea.)

Turun yliopiston kansanterveystieteen erikoistutkija Pulakan (2020) mukaan naiset olivat aktiivisempia kuin miehet sekä ennen eläkeikää että sen jälkeen. Ammatilla oli vaikutusta liikunta-aktiivisuuden säilymiseen. Naisten fyysinen työ esim. vähensi liikunta-aktiivisuutta eläkkeelle jäädessä. Sitä vastoin toimihenkilömiesten aktiivisuus lisääntyi.

Myös työmatkaliikkumisella oli merkitystä aktiivisuuteen eläkkeelle jäätyä. Pyörällä tai kävellen työmatkansa kulkeneet säilyttivät aktiivisen elämäntapansa myös eläköidyttyään. Tutkimus tehtiin 562 kuntatyöntekijän parissa.

2.2 Tulevaisuuden ennakointi ja terveydenluketaito

Texasissa ja San Franciscossa tehdyissä tutkimuksissa todettiin verkkopohjaisten sovellusten auttavan ikääntyneitä ymmärtämään, suunnittelemaan ja keskustelemaan erilaisista tuen tarpeistaan tulevaisuutta ajatellen. Sovelluksilla pystyttiin vaikuttamaan paitsi ikääntyneiden omatoimiseen ennakoinnin aloittamiseen myös helpottavan omaisia toteuttamaan läheisensä toiveita. (Lindquist ym. 2017: 11– 12; Sudore ym. 2018: 3, 14.)

Teksasilaisen tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida verkkosivuston PlanYourLifeSpan.org (PYL) vaikutusta ikääntyvien käyttäytymiseen tulevaisuuden suunnittelussa, suunnittelun tärkeyteen havahtumisessa ja sivuston luotettavuudessa. PYL oli kehitetty interaktiiviseksi työkaluksi ikääntyville ja heidän omaisilleen. Tutkimukseen osallistui 385 ihmistä ja heidän keski-ikänsä oli 72-vuotta. Tutkimuksen alussa tutkittavat täyttivät yhdessä tutkijan kanssa kyselylomakkeen. Tätä täydennettiin puhelimitse tehtävällä seurantakyselyllä yhden ja kolmen kuukauden kuluttua. (Lindquist ym. 2017: 1, 5.)

San Franciscossa tehdyssä tutkimuksessa oli kehitetty vastaavanlainen Prepare-sovellus englantia ja espanjaa puhuvan väestön terveyden edistämisen suunnittelemiseksi ja päätöksiä tekemisen tukemiseksi. Tutkimukseen osallistui 986 keski-ikänsä 63-vuotiasta ikääntynyttä, joista miltei 40%:lla oli rajoittunut terveydenluketaito. Alkutilanteessa kyselylomake täytettiin henkilökohtaisessa tapaamisessa ja lopputilanteessa joko kasvokkain tai puhelimitse. Sitoutumista mitattiin viikon sekä kolmen, kuuden ja 12 kuukauden välein. (Sudore ym. 2018: 2, 4–5.)

Teksasilais tutkimuksessa tuli esiin ”ageing-in-place” eli paikallaan ikääntymisen näkökulma. Tällä tarkoitetaan ikääntyneen mahdollisuutta asua omassa kodissaan ja tutussa asuinympäristössä mahdollisimman pitkään toimintakyvyn muutoksista huolimatta (Fried–Rajaniemi–Topo 2015: 11). Ikääntynyt ei kuitenkaan aina itse kykene tekemään ennakointiin liittyviä päätöksiä, sillä vanhenemiseen liittyy myös fysiologia vaivoja, hoivan tarvetta ja menetyksiä. Tällöin omaisten, läheisten tai ammattilaisten

roolit päätöksen teossa korostuvat. He kaikki tarvitsevat luotettavaa tietoa päätöksensä tueksi. (Lindqvist ym. 2017: 2.)

Eroina näiden tutkimusten välillä oli se, että sanfranciscolainen tutkimus korosti terveyden lukutaitoa monikielisten ikääntyneiden parissa. Tutkimukseen kehitetty verkkosovellus Prepare perustui yksilön taitojen kehittämiseen sosiaaliskognitiivisen- ja käyttäytymismuutosteorioiden avulla. (Sudore ym. 2018: 3.) Teksasilaitutkimuksessa käytetty PYL- sovellus korosti sen sijaan enemmän ikääntyneiden mahdollisuutta saada omat tulevaisuuden toiveensa esiin ja toteutetuiksi. Tutkimuksessa tunnistettiin korkean minäpystyvyyden vaikutus ennakointiin ja keskusteluun eliniästä. (Lindqvist ym. 2017: 11.)

Sydneyssä tutkittiin 168:n australialaisen verkosta saatavan tiedon käyttöä oman terveytensä edistämiseksi. Kyseessä oli ns. ”suurten ikäluokkien” joukko. Suomessa tällä ikäluokalla tarkoitetaan vuosina 1945–1949 syntyneitä ihmisiä (Tilastokeskus 2012). Taustana heidän tutkimukselleen oli aiemmin saadut tulokset siitä, että alhainen terveydenlukutaito oli ollut yhteydessä huonompiin hoitotuloksiin, lisääntyneisiin päivystyskäynteihin ja jopa kuolemantapauksiin. Australialaisten yli 65-vuotiaiden, joiden osuus koko väestöstä on 14 %, netistä saatavien vaihtoehtolääkkeiden käytön oli todettu lisääntyneen koko 2000-luvun ajan. (Smith– Chang– Gallego–Balneaves 2017: 1–2.)

Tutkittavat jaettiin kahteen ryhmään. Kontrolliryhmä sai käyttöönsä vain ohjevihkon ja koulutusinterventioyryhmä sai käyttöönsä verkkosivuston tai dvd:n ja ohjevihkon. Sivusto sisälsi viisi moduulia. Ne sisälsivät tietoa tieteelliseen näyttöön perustuvista vaihtoehtolääkkeistä ja itsehoitoharjoituksista. Verkkosivustolla pyrittiin opettamaan ikääntyneitä arvioimaan kriittisesti terveyteen liittyvää informaatiota ja tukemaan heidän minäpystyvyyttä päätöksenteossa. Tällainen opetuksellinen sivusto koettiin tärkeäksi, koska resursseja tällaisen toiminnan toisella tavalla toteuttamiseen ei ole. (Smith ym. 2017:1, 5.)

Smith ym. (2017: 9) mukaan he tunnistivat tutkimuksessaan ikääntyneiden alhaisen terveydenlukutaidon ja vaihtoehtolääkkeiden käytön välisen yhtäläisyyden. Luotettavan tiedon erottaminen epäluotettavasta on monille, myös ikääntyneille, haasteellista. Tällöin itsehoidon hyvä tarkoitus voi pahimmillaan kääntyä itseä vastaan. Tutkimuksen suurin anti oli ymmärrys siitä, että ikääntyneiden minäpystyvyyttä tukemalla ja

terveydenlukuritua parantamalla voidaan parhaiten vaikuttaa terveyshakuisen käyttäytymisen kohdistamisesta omaa hyvinvointia tukevaksi.

3 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Vanhustyön keskusliitto kartoitti hankkeen *Omaehtoinen varautuminen hyvään vanhuusikään 2018–2020* alussa yli 50-vuotiaiden näkemyksiä vanhuuteen varautumisesta ja tiedontarpeesta ko.asiaan liittyen. Kartoitus tapahtui verkossa toteutettavalla kyselytutkimuksella, jonka toteutti Kantar TNS Oy. Tutkimukseen vastasi 1004 henkilöä. Vastaajista 90% toi esiin sen, että vanhuuteen kannattaa varautua ja tietoa sitä varten tarvitaan lisää. Tutkimuksessa tuli esiin että 29% vastaajista havahtui varautumiseen vasta jäädessään eläkkeelle ja vain 12% oli tehnyt edunvalvontavaltuutuksen. 13% oli ainakin vähän huolissaan siitä, että he tulevat kokemaan yksinäisyyttä eläkkeellä ollessaan. 18% oli tehnyt hoitotahdon ja 20% oli varautunut tulo- ja menoarviolta eläkevuosiin. Kyselytutkimuksen tuloksia hyödynnettiin vanheneminen.fi- verkkosivuston suunnittelutyössä. Sivusto lanseerattiin lokakuussa 2019 ja se on tuotettu laajan yhteistyöverkoston kanssa. (Vanhustyön keskusliitto 2020 e.)

Vanheneminen.fi- sivustoa arvioidaan analytiikan sekä saatujen asiakaspalautteiden pohjalta. Analytiikka kootaan ¼ osa vuosittain Google Analyticsin avulla. Arviointidatan pohjalta tehdään tarvittavat muokkaukset sivustolle. Sivuston kävijämäärä 11.5.2020 oli 22 605 kävijää. Suosituimmat sivut olivat millainen varautuja olet?- testi, hoida ainakin nämä ja asiakirjat. Asiakirjat osioon kehitetty työkalua *Opas oikeudelliseen ennakointiin* on sivuston suosituin. Sivuston välitön poistumisprosentti on alhainen. Tämä kertoo siitä, että kävijä ei poistu sivustolta avaamatta uutta sivua.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää käyttäjäkokemuksiin perustuen miten vanheneminen.fi verkkosivusto edistää yli 50-vuotiaita omaehtoiseen vanhuuteen varautumisessa. Opinnäytetyön tavoitteena on verkkosivuston kehittäminen saatujen tulosten perusteella tai miettiä kokonaan uutta tulokulmaa vanhuuteen varautumisessa. Saatuja tuloksia tullaan myös hyödyntämään perusteluissa *Omaehtoinen varautuminen hyvään vanhuusikään 2018–2020*-hankkeen jatkorahoitusta haettaessa.

Opinnäytetyössä haen vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten käyttäjät arvioivat vanheneminen.fi verkkosivuston hyödyttäneen heitä vanhuuteen varautumisessa?
2. Mikä sivuston käyttäjien arvion mukaan on motivoinut heitä käyttäytymismuutokseen?
3. Miten sivusto on edistänyt käyttäjien omaa hyvinvointia ja elämänhallintaa?

4 Teoreettiset lähtökohdat

Terveyden edistämisen arvoperustana toimi Ottawan maailmankonferenssin sopimus *Ottawa Charter for Health Promotion 1986*. Siinä terveyden edistäminen kuvattiin prosessina, joka auttoi ihmisiä terveytensä hallitsemisessa ja edistämisessä. Terveys nähtiin positiivisena käsitteenä, joka huomioi yksilön henkilökohtaiset ja sosiaaliset voimavarat sekä fyysiset valmiudet. Indonesian Jakartassa pidetyssä neljännessä maailmankonferenssissa 1997 oli ensimmäistä kertaa kutsuttu mukaan myös yksityinen sektori. Tässä konferenssissa määritellyistä 2000-luvun terveyden edistämisen haasteista yksi oli ikääntyminen. Thaimaan Bangkokissa 2005 pidetyssä kuudennessa maailmankonferenssissa todettiin globalisaation seurauksena monen asian muuttuneen Ottawan konferenssista. Yhtenä asiana nostettiin esiin tiedonvälityksen ja kommunikoinnin muuttuminen internetin avulla. Informaatioteknologian ja globalisaation todettiin avaavan uusia mahdollisuuksia myös terveyden edistämiseksi. (Haaranen 2019: 59–61.)

Opinnäytetyöni teoreettisena viitekehyksinä toimivat salutogeeninen terveyden edistämismalli, itsemääräämisteoria ja terveydenlukutaito. Salutogeeninen terveydenedistämismalli toimii opinnäytetyöni johtoajatuksena. Se nivoutuu vanheneminen.fi sivustoon promotion näkökulmasta, joka perustuu positiiviseen terveystieteeseen ja mahdollisuuksien luomiseen ihmisten elämänlaadun parantamiseksi. (Savola–Koskinen–Ollonqvist 2005: 13.) Itsemääräämisteorian avulla pystytään ymmärtämään ihmisen tapaa toimia ja kunnioittaa hänen omaa päätösvaltaansa. Vanheneminen.fi sivusto pyrkii ennakoinnin ja varautumisen avulla saamaan ihmiset tekemään tarvittavia muutoksia elämässään, jotta elämä olisi oman näköistään myös ikääntyessä. Tämä korostuu erityisesti muutosta vaativissa

elämäntilanteissa kuten eläkkeelle jäädessä. Terveyslukutaito avaa käsitystä siitä, kuinka helppoa tai vaikeaa ikääntyneen on löytää luotettavaa tietoa verkosta omaan hyvinvointiinsa liittyen. Koska vanheneminen.fi-sivusto on verkkopohjainen, avoin sovellus, on tämä myös tärkeä tulokulma sivuston kehittämistä ajatellen.

4.1 Salutogeeninen terveydenedistämismalli – voimavaroista hyvinvointia

Maailman terveysjärjestö WHO määritteli vuoden 1948 perustuslaissaan terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei vain sairauden puuttumiseksi (WHO 1998:1). Silti terveyskäsite kytkeytyy vielä tänä päivänä terveysriskeihin, sairauskäsitteeseen ja patologiaan. Salutogeenisen terveysmallin taustalla on lääketieteen sosiologi ja stressitutkija Anton Antonovsky. Hän esitti 1970-luvun loppupuolella mallin siitä, mistä terveys syntyy. Antonovski tutki menopaussi-ikässä olevia naisia, jotka olivat selvinneet keskityslleiriltä. Osa heistä pystyi jatkamaan aivan normaalia elämää raskaista kokemuksistaan huolimatta. Ratkaisevana tekijänä oli suhtautuminen elämään. Näiden ihmisten perusasenne elämään oli optimistinen. He kokivat elämän tarkoituksenmukaiseksi ja osasivat käyttää omia sekä ympäristön yleisiä voimavaroja (generalized resistance resources) hyväkseen. Kykyä, jota ihminen pystyy käyttämään hyväkseen, Antonovski kutsui yhtenäisyyden- eli koherenssin tunteeksi (sense of coherence). Näin syntyi ymmärrys salutogeneesistä ja siihen liittyvistä voimavaroista. (Lindström– Eriksson 2010: 32–33.)

Antonovski kuoli yllättäen vuonna 1996. Hänen ehdotuksensa siitä, että salutogeneesi muodostaisi teoriapohjan terveyden edistämiseksi, olisi varmaan jäänyt toteutumatta, ellei joukko kansainvälisen terveyden edistämisen liiton (IUHPE= International Union for Health Promotion and Education) tutkijoita, olisi lähtenyt edistämään asiaa. Avainhenkilönä tässä oli työryhmän puheenjohtaja Bengt Lindström. Hän oli työskennellyt viimeiset seitsemän vuotta Antonovskin kanssa. Salutogeneesin ja terveyden edistämisen välillä todettiin syvä yhteys. Näin salutogeneesistä syntyi teoreettinen viitekehys terveyden edistämiseksi. Myöhemmin Bengt Lindströmistä tuli maailman ensimmäinen Salutogeneesin professori. (Lindström 2019: 32.)

Salutogeneesiin keskeisemmät käsitteet ovat koherenssin tunne (SOC) ja yleiset vastavoimavarat (GRR). Koherenssin tunne käsittää kolme ulottuvuutta; ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys. (Lindström– Eriksson 2010: 39.)

Koherenssin tunteen alkuperä riippuu varhaislapsuudesta sekä siitä sosiokulttuurisesta ja historiallisesta kontekstista, jossa ihminen on elänyt (Mittelmark ym. 2017: 8).

Ymmärrettävyydellä Antonovsky tarkoitti sitä, että ihminen ei kykene käsittelemään kohtaamiaan stressitekijöitä, ellei hän ymmärrä kyseessä olevan ongelman laatua. Hallittavuudella Antonovski tarkoitti ihmisen kokemaa tunnetta siitä, että hän pystyy käsittelemään ongelman itse tai muiden avulla. Mielekkyydellä taas tarkoitettiin sitä, että elämä tuntuu elämisen arvoiselta. Tämä motivoi ihmisen ottamaan voimavaransa käyttöön. (Mittelmark ym. 2017: 32.) Koherenssin tunne on paitsi tapa tarkkailla elämää myös tapa ajatella ja olla yhteydessä muihin ihmisiin. Vahvan koherenssin omaava ihminen kokee maailman jäsentyneenä ja tarkoituksenmukaisena. (Lindström– Eriksson 2008: 517–519.)

Koherenssin tunteella on myönteinen vaikutus ikääntymiseen. Koherenssin tunne toimii puskurina. Pitkällä aikavälillä sillä on merkitystä myös elämänlaadun ylläpitämisessä ja sairauksista selviytymisessä. Erityisen merkittävä koherenssin tunne on mielenterveydelle ja yksilön hyvinvoinnille. (Lindström– Eriksson 2010: 42–43.) Suomisen (2016: 165,170) mukaan koherenssin tunteen voi määritellä yleisellä tasolla sellaiseksi yksilön ongelmanratkaisukyvyksi, joka on hänen elämänsä kannalta suotuisaa. Koherenssin tunnetta vahvistamalla voidaan pyrkiä edistämään eri terveyden osa-alueita. Koherenssin tunnetta mitataan SOC-kyselylomakkeella. Jo 1970-luvulla koherenssintunnetta mitattiin lyhyellä (13 kysymystä) tai pitkällä (29 kysymystä) kyselylomakkeilla. Nykyään SOC-kyselylomaketta on käännetty yli 53 kielelle ja sitä on testattu yli 40 maassa. Siitä on olemassa ainakin 15 muunneltua versiota. (Lindström– Eriksson 2010: 41.)

Vastustusresurssit voivat olla yksilön, ryhmän tai ympäristön erilaisia luonteenomaisia piirteitä, jotka auttavat ihmistä hallitsemaan stressaavia elämäntilanteita (Mittelmark ym. 2017: 29). Mittelmarkin ym. (2017: 57) mukaan yleiset vastustusresurssit (GRD) voivat olla luonteeltaan biologisia esim. itsetunto, aineellisia esim. raha tai psykososiaalisia esim. yhteisön tuki. Näitä voimavaroja tarvitaan yhtenäisten elämäkokemusten syntymiseksi ja ymmärrykseksi asioiden toisiinsa kytkeytymisestä. Vaatii yksilöllistä taitoa havaita omat voimavaransa ja käyttää niitä henkilökohtaisiin tarpeisiinsa elämäntilanteensa mukaan. (Lindström– Eriksson 2008: 517–519.)

Mittelmarkin ym. (2017: 71–73) mukaan vastustusressit voidaan jakaa myös yleisiin (GRD= generalized resistance resources) ja spesifiin (SRR= specific resistance resources) vastustusresursseihin. Yleiset vastustusressit saavat alkunsa varhaislapsuuden kulttuurisista, sosiaalisista ja ympäristöllisistä kokemuksista. Yleisten vastustusressien käyttö helpottaa selviytymistä stressaavista tilanteista sekä vahvistaa koherenssin tunnetta. Yleisten vastustusressien hyödyntämiseen on apuna laaja-alaisia työkaluja esim. internet. Sitä vastoin spesifit vastustusressit ovat tilannekohtaisia esim. tiedossa oleva poliisin hätänumero. Spesifejä vastustusresursseja tehostetaan yhteiskunnallisella toiminnalla esim. fyysisiä ja sosiaalisia ympäristöjä tukemalla. Tässä terveyden edistämisellä on myötävaikuttava rooli. Molemmilla vastustusresursseilla on tarkoituksena stressaavista tilanteista ylipääseminen. Yleisten ja spesifien vastustusressien välistä erottelua ei kuitenkaan pidetä kovin tärkeänä.

Salutogeenisen teorian mukaan terveyden edistämisessä tulisi keskittyä hyvää ja mielekästä elämää tukevien voimavarojen tukemiseen (Lindström– Eriksson 2008: 517). Salutogeneesin paradigma on metafora ”terveys elämän virrassa”. Terveys tulisi nähdä osana suurempaa kokonaisuutta, elämän virtaa, eikä keskittyä vain sairauteen tai terveyteen. Tällöin voitaisiin keskittyä sellaisiin voimavaroihin ja yhteyksiin, joiden avulla syntyy hyvä ja mielekäs elämä. Koko elinkaaren mittaiset prosessit, jotka edistävät ja tukevat terveyttä elämään liittyvänä voimavarana tulisi ottaa huomioon. Tämän metaforan mukaan salutogeneesi keskittyy virran yläjuoksuun, jossa keskitytään ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämiseen. Painopiste halutaan pois virran alajuoksulta, jossa ovat sairaudet, kärsimykset ja kuolema. (Lindström– Eriksson 2010: 37.)

Lindströmin (2019: 36) mukaan terveyden edistämisen periaatteita voidaan tulkita Ottawan asiakirjaan perustuen käyttämällä Antonovskin konseptia. Sekä terveyden edistämisessä että salutogeneesissä terveys nähdään elinikäisenä prosessina. Lindström havainnollistaa tätä kuvaamalla ihmistä juoksemassa elämänsä läpi selässään reppu, joka on täynnä elämäkokemuksia. Näiden kokemusten avulla hän on valmis ratkaisemaan elämäänsä ja terveyteensä liittyviä asioita. Terveyden edistämisen tavoite on antaa ihmiselle mahdollisuus päästä nauttimaan hyvästä elämänlaadusta ja hyvinvoinnista. Terveyttä määrittävät tekijät ovat taustalla vaikuttavia asioita, jotka ohjaavat terveyttä. Näitä ovat mm. perinnölliset tekijät, sosiokulttuurinen konteksti ja yhteiskunnassa vallitsevat arvot.

Suomisen (2016: 169) mukaan salutogeeniseen malliin pohjautuva terveystoiminta mahdollistaa asiakkaan aktivoimisen ilman hänen syyllistämistään. Tällöin korostetaan ihmisen omaa toimintaa ja motivaatiota terveytensä edistämiseksi sen sijaan että hänet vastuullistettaisiin kaikista terveysseuraamuksista. Terveystoiminnan edistämisen lähtökohdaksi ihminen nähdään aktiivisesti toimivana subjektina omassa elämässään. Myös terveydenhuollon ammattilaisten tulisi omaksua tämä lähtökohdaksi omassa ammattitoiminnassaan ja terveyskasityksessään. (Lindström– Eriksson 2010: 35.)

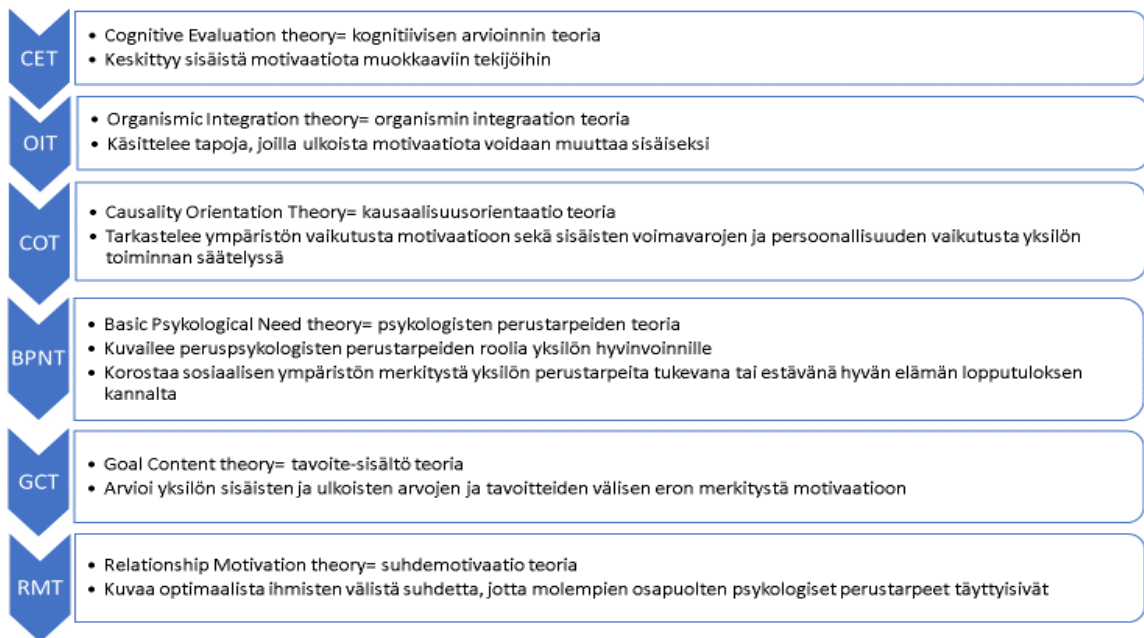
Nykyään salutogeenistä terveystoimintaa on tutkittu yli 40 maassa 30 vuoden ajan. Salutogeeninen toimintamalli ei poissulje riskinäkökulmaa, vaan haluaa yhdistää ne voimavaranäkökulmaan. Näin pyritään luomaan paremmat edellytykset hyvälle kansanterveydelle. (Lindström– Eriksson 2008: 517–519.) Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen on teoria terveyden resursseista. Se on kuin suuri sateenvarjo, jonka kattaa monia teoreettisia lähestymistapoja mm. resilienssi, voimaantumisen, sosiaalinen pääoma, toiveikkaus ja optimisismi. (Lindström– Eriksson 2010: 47.)

Jotta salutogeenisen mallin filosofia tulisi tutuksi myös suurelle yleisölle, tulisi esim. terveydenhuoltopalvelut ja koulujen oppimisprosesseja järjestää salutogeenisen periaatteiden mukaisesti. Tämä edellyttää sekä yleisön että tutkimusyhteisön kykyä kehittää salutogeenistä ajatusmaailmaa. Se edellyttää myös kykyä ymmärtää, mitä tarvitaan koherenssin tunteen kehittämiseksi ihmisille, yhteisöille ja tutkimusinstituutioille. (Lindström 2019: 42.)

4.2 Itsemääräämisteoria – motivaatiolla muutokseen

Self-determination theory (SDT) on Ryan Richardin ja Deci Edwardin vuonna 2000 kehittämä metateoria ihmisen motivaatiosta ja persoonallisuuden kehityksestä. Teoria perustuu ihmisen kolmeen psykologiseen perustarpeeseen; itsemääräämisoikeuteen eli autonomiaan, kompetenssiin eli kyvykkyyteen ja liittymisen tarpeeseen eli haluun olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Näiden perustarpeiden merkitystä peilataan yksilön motivaatioon, hyvinvointiin ja kasvuun. SDT on laaja teoria, joka avaa yksilön sisäisen ja ulkoisen motivaation merkitystä hänen käyttökseen. SDT huomioi myös sosiaalisen ja ympäristön kontekstin vaikutuksen yksilön käyttäytymiseen, joka voi olla ihmisen peruspsykologisia tarpeita edistävää tai estävää. (Legault 2017: 1.)

Legaultin (2017: 1–7) mukaan SDT peruskomponentit, kuusi miniteoriaa, selittävät yksilön käyttäytymistä elämän eri osa-alueilla. Näitä osa-alueita ovat työ, sukulaisuussuhteet, koulutus, uskonto, terveys ja jopa stereotyyppit ja ennakkoluulot. Kuviossa yksi on esitetty nämä miniteoriat.



Kuvio 1. Itsemääräämisteorian peruskomponentit Legault 2017 mukaan

Kielitieteessä motivaatiolla tarkoitetaan tekijää, joka saa yksilön toimimaan. Motivaatioteoriat taas keskittyvät enemmän niihin tekijöihin, jotka herättelevät ihmistä ja antavat suunnan käyttäytymiselle. SDT ei halua nähdä motivaatiota vain yhtenäisenä ilmiönä. Teoria haluaa erotella motivaatiotyypit niihin, jotka perustuvat yksilön valintaan ja kertovat hänen arvoistaan sekä niihin, jotka perustuvat ulkoiseen pakkoon tai paineeseen, eivätkä edusta yksilön arvoja. Motivaatiotyypillä on merkitystä yksilön käyttäytymiseen ja siihen, kuinka pysyvää ja laadukasta terveysetujen saavuttaminen lopputulemassa on. (Ryan–Deci 2016: 13–14.)

SDT jakaa motivaatiotyypit karkeasti kontrolloituun ja autonomiseen motivaatioon. Autonomisen motivaation omaavan yksilön käyttäytyminen on luontaista ja sisäsyntyistä, joka syntyy spontaanisti ja tuottaa tekijälleen nautintoa. Ulkoisen motivaation ohjaama käyttäytyminen perustuu sitä vastoin ulkoiseen tai sosiaaliseen palkkioon tai rangaistuksen välttämiseen. SDT jakaa ulkoisen motivaation vielä sisäistettyyn ja ulkoiseen säätelyyn sekä tunnistettuun ja integroituun säätelyyn. SDT:n mukaan ihmiset voivat motivoitua samanaikaisesti joko sisäisesti tai ulkoisen motivaation eri tavoilla. (Ryan–Deci 2016: 14–16.)

Hynynen ja Hankonen (2015: 476–477) avaavat artikkelissaan *Autonomiia tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämässä motivaatiota seuraavasti*. Organismisen integraation osateorian mukaan ihmisen motivaatio voidaan asettaa omaehtoisuusjatkumolle. Sen toisessa ääripäässä on sisäisesti ohjautunut eli autonominen käyttäytyminen ja toisessa päässä heteronominen eli ulkopuolelta ohjautunut käyttäytyminen. Omaehtoisuusjatkumolla on viisi eri tasoista motivaatiota. Näistä neljä on ulkoisesti ohjautuneen motivaation muotoja. Lähimpänä heterogeenista motivaatiota ovat external regulation (ulkoinen säätely), jossa yksilön motivaationa toimii ulkoinen valvonta ja introjected regulation (sisäinen pakko), jossa yksilön motivaatio lähtee voimakkaasta velvollisuuden tunteesta. Keskellä janaa on identification eli samastuminen, jossa yksilön motivaationa toimii tavoitteiden ja niiden seurausten hyväksyminen. Omaehtoisin ulkoisesti ohjautuneen motivaation muodoista on integrated motivation eli integroitunut toiminnan säätely. Tällöin yksilön motivaationa toimii toiminnan arvojen hyväksyminen.

Amotivaatio on myös yksi SDT:n motivaatiotyyppi. Sillä kuvataan yksilön motivaation puutetta ja pyritään selittämään, miksi yksilö käyttäytyy passiivisesti, tehottomasti ja ilman aikomusta potentiaaliseen toimintaan. Syynä tähän voi olla yksilön tunne omasta kompetenssin puutteestaan tai hänen kiinnostuksensa ja asiaa kohtaan tuntemansa arvostuksen puutteesta. (Ryan– Deci 2016: 16.)

4.3 Terveydenlukutaito – kriittistä arviointia

Baumanin ja Nutbeamian mukaan (2014: 144) terveydenlukutaito (health literacy) on kyky, joka ihmisellä on tai sitä voi kehittää parantaakseen omaa terveyttään, olosuhteita terveyteen liittyen tai hakea terveyttä edistäviä palveluita. Terveydenlukutaidosta on tullut 2000-luvulla tärkeä osa-alue, jotta ihmiset kykenisivät hallitsemaan terveyttään ja navigoimaan erilaisissa terveystilanteissa. Sen on oltava myös perustana eri terveyspalveluita tuottaville toimijoille, jotta yhteiskunta voi toimia kansalaistensa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ihmisen terveydenlukutaito kehittyy koko hänen elinikänsä ajan. Siihen vaikuttaa mm. koulutus ja kaikki epävirallinen oppiminen elämän aikana. (Sørensen 2019: 5.) Niemelän, Ekin ja Huotarin (2012: 153) mukaan väestön terveydenlukutaidon eroja selittävät ikä, varallisuus, erityisryhmään kuuluminen, etninen tausta sekä teknologian käyttötaidot, joita digitaalinen viestintä edellyttää.

Aikaisemmissa terveysosaamista käsittävässä tutkimuksissa terveydenlukutaitoa on pidetty vain toiminnalliseen terveysosaamiseen ja lukutaitoon liittyvänä tekijänä. Nykyään terveydenlukutaito ymmärretään moniulotteiseksi, monimutkaiseksi ja heterogeeniseksi käsitteeksi, joka sisältää useita ulottuvuuksia. Se nähdään sisältö- ja kontekstikohtaisena, jota määrittelevät tietyt näkökohdat, alueet tai kohderyhmät, jotka liittyvät terveysosaamiseen. (Sørensen 2019: 10–11.)

Niemelän ym. (2012: 153) mukaan terveydenlukutaito ei ole staattinen tila. Se edellyttää jatkuvaa tietojen ja kykyjen kehittämistä. He jakavat terveydenlukutaidon perustavaan, vuorovaikutteiseen ja kriittiseen terveydenlukutaitoon. Perustava terveydenlukutaito tarkoittaa ihmisen passiivisesti vastaanottamaa terveysinformaatiota, jonka hän pääsääntöisesti kokee ymmärtävänsä. Vuorovaikutteinen terveydenlukutaito edellyttää yksilön kognitiivisia taitoja sekä mahdollisuutta toimia saadun terveystiedon mukaan. Kriittinen terveydenlukutaito edellyttää kognitiivisten taitojen lisäksi kykyä kriittiseen terveysinformaation analysoimiseen. Nämä kolme terveydenlukutaidon osa-aluetta muodostavat kokonaisuuden ja voimavaran, joiden avulla ihminen kykenee sekä yksilölliseen että yhteisölliseen toimintaan.

Australian terveydenhuollon laatua ja turvallisuutta käsittelevä toimikunta korostaa paitsi yksilön terveydenlukutaidon merkitystä myös terveydenlukutaidon merkitystä liittyen vallitsevaan ympäristöön. Henkilökohtaisessa terveydenlukutaidossa he nostavat esiin yksilön tiedon sekä motivaation ja kyvykkyyden merkityksen saada, ymmärtää, arvioida ja soveltaa tietoa omaa terveyttä koskevien päätöksiensä hyväksi. Ympäristöön liittyvä terveydenlukutaito taas sisältää kaiken terveysjärjestelmiin liittyvän infrastruktuurin: politiikan, prosessit, suhteet ja materiaalit. Nämä joko helpottavat tai vaikeuttavat yksilön kykyä ymmärtää ja käyttää tietoa hyväkseen. (Sørensen 2019: 13.)

Terveydenlukutaidon ymmärtäminen kansalaistaidoksi on yksi keino vähentää yhteiskunnallista eriarvoistumista. Arkielämän edellyttämä riittävä terveydenlukutaidon omaksuminen ja hallitseminen kuuluvat kaikille. Tämä tulisi huomioida myös terveyspoliittisissa päätöksissä. (Niemelä ym. 2012: 155.) Terveydenlukutaito tulisi nähdä yksilön voimavarana ja parempina vaikutusmahdollisuuksina sekä omien sairauksiensa ennaltaehkäisyssä että promotiivisessa terveyden edistämisessä. Hyvän terveydenlukutaidon omaavat ihmiset pystyvät myös osallistumaan yhteiskunnalliseen keskusteluun liittyen lääketieteelliseen ja tieteelliseen tietoon sekä uskomuksiin. Tällä tavoin positiivinen terveysosaaminen leviää laajemmin yhteiskunnan eri osa-alueille.

Terveydenlukutaito vaikuttaa yksilön terveystyöskäytymisen lisäksi myös terveyspalveluiden käyttöön ja sitä kautta yhteiskunnan terveydenhuollon kustannuksiin. Väestötasolla hyvä terveydenlukutaito lisää oikeudenmukaisuutta ja mahdollistaa kestävien muutosten tekemistä julkisessa terveydenhuollossa. (Sørensen 2012: 10.)

Kaasalaisen (2016: 155) mukaan modernissa tietoyhteiskunnassa korostuu terveydenlukutaitoon liittyvä ajatus elinikäisestä oppimisesta ja tiedon kriittisestä arvioinnista. Terveydenlukutaidon vaje nähdään kansanterveyden haasteena, jota ei voi vain sivuuttaa. Terveysosaamista tulisi kehittää ja jakaa maailmanlaajuisesti. Pelkkä keskustelu eroista ja yhtäläisyyksistä, vahvuuksista ja heikkouksista ei riitä. (Sørensen 2019: 16.)

Opinnäytetyössäni ikääntyneen voimavaralähtöisyys ja sen vaikutus elämän kokemiseen merkitykselliseksi ja hallittavissa olevaksi on lähtökohtana hyvälle elämälle. Tätä tukee ikääntyneen mahdollisuus pystyä päättämään itse asioistaan ja tekemisistään, myös terveyteen liittyen. Verkosta löytyvän runsaan tiedon määrän vuoksi ikääntyneen terveydenlukutaidon merkitys korostuu. Kuviossa 2. olen havainnollistanut salutogeenisen terveydenedistämismallin, itsemääräämisteorian ja terveyden lukutaidon nivoutumista toisiinsa ja ihmisen hyvään elämään.



Kuvio 2. Hyvä elämä rakentuu voimavarojen hyödyntämisestä ja elämänhallinnan tunteesta, joiden saavuttamista tukee ihmisen peruspsykologisten tarpeiden toteutuminen.

5 Tutkimuksen menetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena Vanhustyön keskusliiton tutkimus- ja kehittämistoiminnassa meneillään olevalle hankkeelle *Omaehtoinen varautuminen hyvään vanhuusikään 2018-2020*.

Kvalitatiivisella tutkimuksella lisätään ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja mahdollistetaan siitä syvällisen näkemyksen saaminen (Kananen 2014: 17). Sen tieteenfilosofinen suuntaus on fenomenologinen, jossa tiedon tuottamisessa korostuvat ihmisten havainnot ja kokemukset. Fenomenologinen suuntaus korostaa yksilöllistä kokemusta. (Koppa a.)

Laadullinen tutkimusote soveltuu hyvin tutkimusalueeseen, johon halutaan saada uusi näkökulma, kyseenalaistetaan teorian merkitystä, tutkimustuloksia tai aiemmin käytettyä metodiikkaa. Se sopii myös kuvaamaan uusia tutkimusalueita, joista ei ole aikaisempaa tietoa. Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluu se, että se kattaa laajan kirjon erilaisia lähestymistapoja. Laadullisen tutkimuksen määrittelyssä korostuvat ihmisten näkemysten kuvausten lisäksi myös heidän käsitysten, kokemusten, tulkintojen sekä motivaatioiden tutkiminen. (Kankkunen-Vehviläinen-Julkunen 2013: 65– 66.)

Kiviniemen (2007: 70–74) mukaan laadullista tutkimusta voi kuvata prosessiksi, jossa tutkimustoiminta voidaan ymmärtää eräänlaisena oppimistapahtumana. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole kyse etukäteen määritellyn teorian testauksesta vaan vähitellen tapahtuvasta tutkittavan ilmiön käsitteellistämisestä. Tutkijalta edellytetäänkin laadullisessa tutkimuksessa valmiuksia tutkimuksellisiin uudelleenlinjauksiin. Keskeistä olisi löytää ne johtavat ideat, joihin tutkimukselliset ratkaisut perustuvat.

5.1 Tutkimusaineiston keruu

Laadullisen tutkimuksen aineistonhankintamenetelmän määrittää tutkimusongelma tai tutkimustehtävä. Keskeisiä aineistonhankintamenetelmiä ovat haastattelu ja havainnointi. Haastattelutapoja on useita ja ne voidaan jaotella eri perustein. Karkeana jakona haastattelut voidaan jakaa kahteen tyyppiin. Strukturoitu- eli lomakehaastattelu sisältää valmiit kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Puolistrukturoitu tai strukturoimaton

haastattelu antaa vapuden vaihdella kysymysten esittämistapaa, eikä siinä ole annettu valmiita vaihtoehtoja. (KvaliMOTV a.)

Tutkimukseni aineisto oli tarkoitus kerätä kahdella fokusryhmähaastattelulla. Ryhmään 1. oli kerätty kahdeksan työelämässä olevaa 50–60-vuotiasta haastateltavaa ja ryhmään 2. oli tarkoitus saada yli 60-vuotiaita jo eläkkeellä olevia ihmisiä. Ryhmä 2. koostui hankkeen sidosryhmien (esim. eläkejärjestöt, senioriopettajat) kautta tutkimuksesta kiinnostuneista ihmisistä, jotka olivat ilmoittautuneet hankepäällikölle sähköpostitse. Kaikkiaan kiinnostuneita oli 17, joista 13:ta olin puhelimitse yhteydessä. Osalle heistä ehdottamani päivämäärä ei sopinut tai he olivat kiinnostuneempia hankkeessa toteutettavasta toisesta tutkimuksesta.

Ryhmään 2. valikoitui lopulta kahdeksan haastateltavaa ympäri Suomea. Tämä fokusryhmähaastattelu oli tarkoitus toteuttaa 18.3.2020 Vanhustyön keskusliiton toimistolla, mutta koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten vuoksi jouduin muuttamaan sen henkilökohtaisiksi puhelinhaastatteluiksi. Yhden osallistujan sairastuttua minulle jäi seitsemän puhelimitse haastateltavaa. Kaikille tutkimukseen osallistuville tiedotettiin tutkimuksesta ajoissa saatekirjeellä ja painotettiin sivustoon etukäteen tutustumisen tärkeyttä.

Käytin molemmissa haastattelutavoissa samaa teemahaastattelurunkoa (Liite 1). Se sisälsi kuusi eri teemaa:

1. Palvelun taustatekijät
2. Vanhuuteen varautuminen ja ennakointi
3. Palvelun tuomat hyödyt
4. Motivaatio ja käyttäytymisen muutos
5. Terveystietäminen
6. Kehitysideat

Teemojen 1-5 alle olin laatinut itselleni kahdesta kolmeen apukysymystä. Haastattelukysymykset olin esitellyt 21.2.2020 kaksi vuotta eläkkeellä olleen pariskunnan kanssa. Heidän ikänsä oli 65- ja 66-vuotta. Esitellyksien jälkeen en muuttanut teemahaastattelurunkoa, mutta apukysymyksiin tein hienosäätöä. Kankkusen–Vehviäisen–Julkusen (2013: 123–125) mukaan puolistrukturoituja

haastatteluja kutsutaan myös teemahaastatteluksi. Tätä varten tutkija on laatinut valmiit teemat tai aihepiirit keskustelulle. Haastattelut voidaan luokitella myös osallistujien lukumäärän mukaan yksilöhaastatteluihin tai ryhmähaastatteluihin.

5.1.1 Fokusryhmähaastattelu

Mäntyrannan ja Kailan (2008: 124) mukaan fokusryhmähaastattelu on valikoidussa ryhmässä tapahtuva ryhmäkeskustelu, jonka avulla pyritään lisäämään ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja saamaan esiin erilaisia näkökulmia. Sillä voidaan saada monipuolinen ja rikas aineisto, josta aikaansaadut tulokset esitellään teema-alueina, suorina lainauksina tai teoreettisena mallina. Ryhmähaastattelu toteutui 27.2.2020 suomalaisen suuryrityksen koulutusorganisaation tiloissa. Haastattelua edelsi puhelinkeskustelut ja sähköpostiviestittelyt kouluttajien esimiehen kanssa, joka koordinoi haastattelun käytännön järjestelyt. Esimies oli etukäteen informoinut haastateltavia sähköpostitse tutustumaan vanheneminen.fi-sivustoon. Haastateltavat saivat esimieheltään kalenterikutsun osallistua haastatteluun. Samassa kutsussa heille lähetettiin tutkimuksesta (Liite 2). Lisäksi esimies järjesti haastatteluun yhden kohderyhmän ulkopuolisen työntekijän avustamaan nauhoitteiden kanssa sekä tekemään havaintoja ja muistiinpanoja.

Mäntyrannan ja Kailan (2008: 124) mukaan haastatteluryhmän muodostamisessa on tärkeää huomioida ryhmän kokoaminen jonkin ennalta tiedetyn asian suhteen homogeeniseksi keskustelun helpottamiseksi ja fokusoimiseksi. Ryhmähaastatteluun osallistui kuusi haastateltavaa. Heidän ikärakenteensa oli 50–56-vuotta ja yhtä lukuunottamatta kaikki olivat naisia. Ennen haastattelun aloitusta kerroin heille ryhmähaastattelun kuluista. Jaoin ryhmäläisille vielä tiedotteen tutkimuksesta, joka sisälsi tietosuojaselosteen. Samalla he allekirjoittivat myös suostumuksensa tutkimukseen (Liite 3). Ryhmähaastattelu kesti kokonaisuudessaan 75 minuuttia.

Teemahaastattelun tulisi olla keskustelunomainen, vaikka siinä pyritään käymään kaikki teemat haastateltavien kanssa läpi. Haastattelija voi muuttaa teemojen järjestystä, eikä kaikkien kanssa tarvitse puhua teemoista yhtä laajasti. Tarkoituksena on antaa tilaa myös ihmisten vapaalle puheelle. (KvaliMOTV b.) Haastattelussa vallitsi välitön ilmapiiri, sillä haastateltavat tunsivat toisensa etukäteen. Haastattelun aikana huomasi, että he olivat tottuneet argumentoimaan ja esiintymään omassa ammatissaan. He olivat myös selkeästi noudattaneet ohjetta sivustoon etukäteen perehtymisestä. Ryhmä oli puhelias

ja keskustelu lähti helposti rönsyilemään. Tähän haastateltavat reagoivat itsekin mm. toteamalla, “mikä olikaan alkuperäinen kysymys”? Energinen ryhmä puhui myös helposti päällekkäin tai katkaisi toisen puhujan puheenvuoron.

Haastattelu noudatti pääsääntöisesti laatimaani haastattelurunkoa ja kaikki teemat käytiin läpi. Pidin koko haastattelun ajan auki vanheneminen.fi-sivustoa haastateltavien muistin virkistämiseksi. Tämä oli toimiva ratkaisu, sillä se innosti osallistujia kommentoimaan myös esimerkiksi sivuston ulkonäköä. Avustajan läsnäolo haastattelussa osoittautui erittäin tarpeelliseksi. Hän mahdollisti oman keskittymiseni itse haastattelun ohjaamiseen. Minun ei tarvinnut huolehtia nauhoitteista, eikä välillä katkeilevasta verkkoyhteydestä. Mäntyrannan ja Kailan (2008: 124) mukaan haastattelijan rooli on tärkeä turvallisen ja sallivan ilmapiirin luomisessa.

5.1.2 Puhelinhaastattelut

Puhelinhaastattelut toteutuivat maaliskuun 16.–19. välisenä aikana. Toteutin haastattelut saman teemahaastattelurungon mukaan, jota olin käyttänyt ryhmähaastattelussa. Haastateltavista kuusi oli naisia ja yksi mies. Haastateltavista viisi oli 60–70-vuotiaita, yksi 75-vuotias ja yksi 55-vuotias. Kuusi puhelinhaastatteluista kesti 25–33 minuuttia ja yksi 17 minuuttia. Ennen nauhoituksen aloittamista tein kaikkien haastateltavien kanssa sinunkaupat, kerroin haastattelun etenemisestä ja kysyin taustatiedot. Ilmoitin haastateltaville kun laitoin nauhoituksen päälle. Haastattelu sujui luontevasti ja asiassa pysyminen oli helpompaa kuin ryhmähaastattelussa. Kun kaikista teemoista oli keskusteltu, ilmoitin haastateltavalle nauhoituksen päättymisestä.

5.2 Tutkimusaineiston analysointi

Ronkaisen, Pehkosen, Lindblom-Ylänteen ja Paavilaisen (2013: 119) mukaan litteroinnin tarkkuudeksi riittää puhutun sisällön ja yksinkertaisten vuorovaikutuspiirteiden litterointi silloin, kun tutkimuksen analyysi tehdään sen sisältöjä luokittelemalla, teemoittamalla ja kategorisoimalla. Hankepääällikkö oli tehnyt sopimuksen ulkopuolisen yrityksen kanssa hankkeessa toteutettavien tutkimusaineistojen litteroinneista. Litteroinnin tarkkuudeksi oli sovittu eksakti taso, jolloin kaikki haastateltavien puheessa esiintyvät hymähdykset ja tauot kirjoitettiin ylös. Omassa tutkimuksessani näin tarkka litterointi ei olisi ollut tarpeellinen.

Litterointipalveluun ei kuulunut henkilötietojen anonymisointia. Ryhmähaastattelussa merkkasin haastateltavat haastateltava RYA, haastateltava RYB jne. Nämä lyhennykset tulevat ryhmähaastateltava A, B jne. Yksilöllisissä puhelinhaastatteluissa toimin saman periaatteen mukaan. Merkkasin haastateltava PUA, haastateltava PUB jne. Nämä lyhennykset tulevat puhelinhaastateltava A, puhelinhaastateltava B jne. Nauhoitteiden lähetystä ja valmiin materiaalin latausta varten sain sähköpostiini henkilökohtaiset salasanat palveluun kirjautumiseksi.

Tuomen ja Sarajärven (2018: 122) mukaan analyysiyksikkö on määriteltävä ennen sisällönanalyysin aloittamista. Analyysiyksikkö voi muodostua yksittäisestä sanasta sanasta tai lauseesta. Se voi olla myös usean lauseen muodostama ajatuskokonaisuus. Fokusryhmähaastattelusta saamani valmiin litteroinnin aloitin tekstin pelkistämällä. Ennen pelkistämistä tekstiä oli 56 sivua fontilla Verdana 8 ja pelkistämisen jälkeen 15 sivua. Analyysiyksiköksi valitsin yhden tai useamman lauseen muodostaman kokonaisuuden.

Tuomen ja Sarajärven (2018: 123) mukaan pelkistäminen eli redusointi tarkoittaa tutkimuksen kannalta epäollennaisen tiedon karsimista aineistosta esim. dataa tiivistämällä tai pilkkomalla osiin. Pelkistämässä etsitään tutkimustehtävän mukaisia ilmaisuja, jotka yhdistetään omiksi ryhmikseen. Käytin tekstin pelkistämiseen paljon aikaa, sillä eksakti litterointi ja puheissaan rönsyilevä ryhmä oli tuottanut runsaan ja haastavan sisällön. Poistin alkuperäisestä litteroinista paljon turhaa puhetta pois ja yhdistin tekstistä ilmaisuja ko. teemojen alle.

Tuomen ja Sarajärven (2018: 124) mukaan pelkistämisen jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään. Aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, joista muodostuu eri alaluokkia. Pelkistämisen jälkeen ryhmittelin aineiston teemahaastattelurungon kuuden teeman 1. palvelun taustatekijät 2. vanhuuteen varautuminen ja ennakointi 3. palvelun tuomat hyödyt 4. motivaatio ja käyttäytymisen muutos, 5. terveydenluketaito ja 6. kehitysideat mukaan. Jokaisen teeman alla, kehitysideoita lukuunottamatta, ovat apukysymykset autoivat myös aineiston ryhmittelyssä.

Tuomen ja Sarajärven (2018: 124) mukaan alaluokkia yhdistelemällä muodostuu yläluokkia. Näitä yhdistämällä syntyy tutkimustehtävään yhteydessä olevia pääluokkia. Klusteroinnissa luodaan jo alustavia kuvauksia tutkittavalle ilmiölle. Litteroidusta tekstistä

poimin ja yhdistelin teemaan liittyviä ilmaisuja. Tähän käytin word-tekstinkäsittelyohjelmaa hyödyntäen värejä ja lihavoitua aineiston selkeyttämiseksi ja olennaisten kohtien esille nostamiseksi. Eri teemojen alle keräsin aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Kävin useaan kertaan läpi pelkistettyä tekstiä vertaillen sitä teemoista tekemääni sivustoon tehden siihen aina pieniä muutoksia. Tämän jälkeen muodostin kustakin teemasta samankaltaisuuksien perusteella alaluokkia. Peilasin alaluokkien sisältöä koko ajan opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin ja teoriaan. Näin pystyin muodostamaan yläluokkia.

Tuomen ja Sarajärven (2018: 125) mukaan ryhmittelyn jälkeen aineisto käsitteellistetään eli abstrahoidaan. Abstrahoinnissa luokitusten yhdistämistä jatketaan, kunnes voidaan edetä teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Peilasin yläluokkia opinnäytetyöni teoreettisiin näkökulmiin ja muodostin niistä teoriaperusteisen yhdistävän luokan, synteessin. Tein jokaisesta teemasta oman synteessin, kehitysideoita lukuunottamatta (Liite 4). Näiden synteessien avulla sain tuloksiin enemmän syvyyttä ja pystyin vähitellen muodostamaan aineistosta tulkintaa ja johtopäätöksiä.

Ronkaisen ym. (2013: 126) mukaan aineiston analysointi on prosessi, jossa tutkijan aineiston parissa tehtävä työ nivoutuu hänen teoreettiseen perehtyneisyyteensä. Teorian ja aineiston välisen keskustelun oivalluksista syntyy tulkinta.

Puhelinhaastatteluissa aineistoa kertyi seitsemästä haastateltavasta yhteensä 54 sivua fontilla Verdana 8 ja pelkistämisen jälkeen 38 sivua. Puhelinhaastattelujen suhteen toimin samalla tavalla kuin ryhmähaastattelunkin eli kokoamalla itselleni teemoittain omat sivustot. Näihin sivustoihin yhdistelin haastateltavien kustakin teemasta esiin tuomat näkemykset.

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Haastattelututkimuksessa, jossa haastateltava on vuorovaikutussuhteessa haastattelijaan, on huomioitava, että ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisenä lähtökohdana on tutkittavan tietoon perustuva suostumus. Tutkittavalla on oikeus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti, kieltäytyä osallistumisesta tai perua suostumuksensa. Hän voi myös keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa. Tutkittavan on saatava tietoa tutkimuksen käytännön toteutuksesta, sisällöstä sekä henkilötietojen ja kerättävän tutkimusaineiston tietojen käsittelystä ja säilytyksestä. Tutkittavan tulee

tietää tutkimuksen tavoitteet, vaikutukset ja mahdolliset hyödyt sekä riskit. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019a: 7–8.)

Lähtökohtana kaikessa tieteellisessä tutkimuksessa on sen tekeminen hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla välttämällä vilppiä ja piittaamattomuutta tieteellisessä toiminnassa. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen toimii tutkijayhteisön itsesäätelynä ja on osa tutkimusorganisaatioiden laatujärjestelmää. Sen keskeisiä lähtökohtia tutkimusetiikan lähtökohdista ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus, avoimuus ja vastuullisuus, muiden tutkijoiden tekemän työn kunnioittaminen, syntyneiden tietoaisteiden käsittely tieteen vaatimalla tasolla, vastuiden ja velvollisuuksien selkeä sopiminen sekä tekijänoikeuksia koskevat periaatteet. Tutkijan esteellisyys ja sidonnaisuudet sekä tietosuojakysymykset on myös oltava selvillä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012b: 6–7.)

Laadullisessa tutkimuksessa validiteetti eli kysymys tutkimuksen pätevydestä on merkittävämpi tutkimuksen luotettavuuden mittari kuin reliabiliteetti (KvaliMOTV c). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa olennaista on luotettavuuden ja uskottavuuden arviointi. Tuloksiin päätyminen ei voi perustua sattumanvaraisuuteen ja tutkimusmenetelmien on oltava soveltuvia tutkimuksen luonteeseen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin ajan. (Koppa b.)

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013: 197–198) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan tutkimuksen uskottavuuden, siirrettävyyden, riippuvuuden ja vahvistettavuuden kriteereillä. Uskottavuus tarkoittaa tulosten niin selkeää kuvaamista, että lukija ymmärtää, miten niihin on päädytty. Se kuvaa myös tutkijan aineistosta muodostamien luokitusten ja kategorioiden kattavuutta. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirrettävyyttä toiseen tutkimusympäristöön. Hyvä dokumentaatio ja tutkimustulosten ristiriidattomuus varmistavat tutkimuksen riippuvuutta (Kananen 2014a: 139). Vahvistettavuus on yksinkertaisinta toteuttaa niin, että haastateltu lukee tekstin ja vahvistaa tutkijan siitä muodostaman tulkinnan (Kananen 2014b: 151).

Ronkaisen ym. (2013: 131–133) mukaan validiteettitermiä käytetään myös tutkimuksen laatua kuvattaessa. Tällä tarkoitetaan tiedon tuottamista pätevien ratkaisujen ja käytäntöjen avulla, jolloin ne pystytään perustelemaan esim. tieteen yleisten kriteereiden näkökulmasta. Pätevyydellä tarkoitetaan myös tutkimuksen kohteena olevan ilmiön

kuvaamista siten, että tutkimuksen tulosten ja tutkittavan asian välillä on yhteys. Tutkijan omat käsitykset tai tulkintakehys ei saa vääristää aineistoa eikä tutkittavana olevia ihmisiä. Reliabiliteetilla tarkoitetaan laajasti sitä, että tutkijan toimintatavat ovat luotettavia esim. aineistonkeruun huolellisuudessa ja haastatteluiden loogisuudessa. Koko tutkimusprosessi ajatellaan ilmiötä mittaavaksi.

Opinnäytetyössäni noudatin eettisesti kestäviä hyvän tieteellisen toiminnan käytäntöjä. Tutkimusaineiston käsittely ja säilytys noudattivat EU:n tietosuoja-asetuksen (GDPR= General Data Protection Regulation) edellyttämiä vaatimuksia. Haastateltavat ei ole tunnistettavissa ja kerätty aineisto säilytettiin tietokoneella salasanojen takana. Tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Valitsemani tutkimusmenetelmät olivat perusteltuja ja sopivia opinnäytetyöhöni. Saadut tulokset olen kuvannut selkeästi ja rehellisesti tuoden esille sen, miten olen tuloksiin päätenyt.

6 Tulokset teemoittain

Esittelen tulokset fokusryhmähaastattelusta ja puhelinhaastatteluista koottuna analysoitujen teemarakenteiden mukaan. Olen pitänyt ryhmähaastattelun ja puhelinhaastatteluiden tulokset erillisinä saadakseni ikäryhmien välisiä näkemyseroja ja tulokulmia teemoihin selkeämmin esiin. Kehitysideoista olen koonnut tulosluvun loppuun taulukon.

6.1 Palvelun taustatekijät – sivuston herättämät ajatukset

Keskustelu vanheneminen.fi-sivuston käytettävyydestä ja sen perusteista tarjosi arvokasta tietoa sivuston saavutettavuudesta ja sen käyttäjälähtöisyydestä. Ryhmähaastattelu alkoi sivuston taustatekijöistä keskustelemalla. Aiheen oli tarkoitus olla lämmittelyä keskustelulle, mutta yllättäen se nosti esiin voimakkaat reaktiot vanhuuteen liittyen. Haastateltavat toivat hyvin tunneperäisesti esiin kokemuksensa siitä, että heistä tuntui oudolta olla mukana ”tämmöisessä vanhuustutkimuksessa”, sillä he eivät ollenkaan kokeneet kuuluvansa kohderyhmään. Sana vanheneminen sai heidät enemmänkin miettimään omia vanhempiaan kuin itseään. Ajatus vanhenemisestä koettiin jopa ahdistavana. Sivusto oli kaikille uusi ja he olivat perehtyneet siihen vasta saatuaan tiedon tutkimukseen osallistumisesta. ”Vanhustutkimukseen” osallistuminen oli ollut vitsailun aihe kahvihuoneessa muiden työkavereiden kanssa.

Niin ensimmäistä kertaa mä oon törmänny omalta kohdaltani sanaan vanhuus. Ihan suoraan sanottuna. Et siit tuli semmonen niinku et o-ou. Niin ku mä aina siteeraan mun edesmennyttä ystävätärtäni, joka kuoli 80- jotain -vuotiaana sano aina, ku sielu käy 17:sta ni minkäs sille voi. (Haastateltava RYA)

Tavallaan et koskeeks tää nyt jo mua itseänsä vielä, niin. Et sit jos se ois ollu joku tämmönen et huolehdi iäkkäistä vanhemmistasi, ni se ois ollu ihan eri, koska se ei ole minä se target. (Haastateltava RYB)

Mut sit ku se olen minä ja sä niinku rupeet näkeen niit visioit mitä sul on ehkä, sä et halua ajatella tai sä pökkääät sitä eteenpäin, se ahistaa niin. (Haastateltava RYB)

Niin ja mä en tienny, että tämmönen sivu on olemassa. Ja heti tuli mieleen et pitää omille vanhemmille, jotka ovat pikkasen vanhempia vielä, kertoo et hei käykää nyt kat-somassa, et onks teillä kaikki nää asiat hoidettuna. (Haastateltava RYE)

Toisaalta ryhmähaastateltavat nostivat esiin sivuston informatiivisuuden, helppokäyttöisyyden ja tarpeellisuuden. He kokivat tarvitsevansa lisätietoa varautumiseen omien vanhempiensa kanssa. Testeistä pidettiin, ne koettiin toimivina ja herättävinä. Sivustolla olevat tarinat miellettiin havainnollisiksi ja helposti samaistuttaviksi. Myös sivuston värimaailmaa pidettiin onnistuneena. Eniten uutta tietoa haastateltaville sivusto tarjosi aiheista edunvalvonta, asuminen, talous ja säästäminen.

Joo, se sivusto oli kyl hyvä ja informatiivinen ja sit siel oli must selkeesti laatikoissa ne mihin sä menit, niinku et siin ei ollu mitään. (Haastateltava RYB)

Se testi oli hyvä siin alussa, koska sit siihen uppoutu heti siihen sivustoon. (Haastateltava RYA)

Toi värimaailma on kanssa semmonen, niinkun noi värit on mun mielest semmoset asialliset. (Haastateltava RYE)

Puhelinhaastateltavat löysivät pääsääntöisesti sivustolle hankkeen sidosryhmien (esim. senioriopettajat, eläkeläisliitto) kautta. Sivusto koettiin selkeäksi, informatiiviseksi ja hyvin jäsennellyksi. Asioiden jakamista teemoittain pidettiin hyvänä, samoin kuin teytyjä yhteenvetoja asiakokonaisuuksista. Haastateltavat toivat esiin, että sivuston runsaan tiedon määrän vuoksi itseä kiinnostavien asioiden löytäminen vaati useita käyntikertoja sivustolla. Fonttikoon helppo suurennus sivuston oikeasta ylänurkasta sai kehuja, samoin kuin yksinkertaiset, helpot, rasti ruutuun tyyppiset testit. Testejä pidettiin asiakasta aktivoivana. Haastateltavat kokivat tarinat hyvinä ja kannustavina esimerkkeinä. Yksi haastateltavista koki, ettei sivusto tuonut hänelle mitään uutta tietoa. Hän oli toiminut pitkään useissa eri järjestöissä ja sieltä saamansa tiedon vuoksi koki itsensä edelläkulkijaksi. Eniten uutta tietoa saatiin sivuston teemoista asiakirjat, kodin esteettömyys, mielekäs elämä, ravinto ja liikunta.

Minusta tämä on hyvin selkeä, saa kyllä vastauksia ja lisäinfoa. Siin on ne eri osat vaikka asiakirjat ja näin. Sit oli ne niinku erikseen ne kuvakkeet että, hoida ainakin nämä asiakirjat. (Haastateltava PUF)

Pitäis tämmönen, kymmenien sivujen mittasia tekstejä käydä läpi et mä saisin jotain tiettyä tietoa. Vois miettiä, että voisko sitä pätkiä niinku vähän pienempiin osiins. (Haastateltava PUD)

Fonttikoon suurentaminen ja pienentäminen, se on minusta ihan hyvä oivallus tekijöillä. Ei tarvii sitten käyttäjän haeskella et mistä ihmeestä se zoomauskomento nyt sitte löytyy. (Haastateltava PUB)

Aina pitäs muistaa niinku aktivoida sitä lukijaa täällä. Rasti ruutuun -juttuja, ne on hyviä, niihin on nopea vastata, ei tarte lähtee miettimään paljon. (Haastateltava PUC)

6.2 Vanhuuteen varautuminen ja ennakointi – sivuston vaikutus ja hyödyllisyys

Keskustelu vanhuuteen varautumisesta ja sen ennakoinnista avasi sitä, miten käyttäjät arvioivat vanheneminen.fi-verkkosivuston hyödyttäneen heitä vanhuuteen varautumisessa. Kun ryhmähaastateltavat olivat saaneet purettua suurimman tunnekuorman vanhenemisesta ulos, muuttui keskustelu ennakoinnista ja varautumisesta omakohtaiseksi ja rakentavaksi. Esiin nousi säästäminen, muutto ulkomaille, oman eläkkeen määrän ja eläkeiän selvittäminen sekä tulevaisuuden asumismuoto. Keskustelun aikana asenne ennakointia ja varautumista kohtaan pehmeni. Sivusto lisäsi ymmärrystä siitä, mihin kaikkeen tulisi kiinnittää huomiota asumisen ja säästämisen lisäksi. Konkreettisenä asiana nousi esiin yleinen tietämättömyys omasta työsopimuksesta, eläkkeen suuruudesta, eläkeiästä sekä siitä, minkä ikäiseksi heillä olisi halutessaan mahdollisuus jatkaa omassa työssään. Myös pidempien työstä poissaolojen merkitystä tulevan eläkkeen suuruuteen pohdittiin. Sivusto herätti kiinnostuksen näiden asioiden selvittämiseen.

Toisaalta sit kun meni sinne sivustolle ja rupes kattoo et onko talous niinku suunniteltu sitä vanhenemista varten ja asuminen ja muuta, ni sillon kyl vähän sillei heräs ajatus että, no eihän tota liian kauan voi lykätä. (Haastateltava RYE)

Mut toi sivusto oli kiva mun mielest sen takii, ett siel oli sellasii asioita niinku ees ajatellu niinku ottaa huomioon. Se oli mun mielest silleen ihan avaava. (Haastateltava RYD)

Mä en ees tiä siitä sopimuksesta ollenkaan. Me tultiin sillon -95, että mikä sopimus meillä on edelleenkaan, auttais tätä kuuskyt-suunnittelua. (Haastateltava RYF)

Puhelinhaastateltavat pitivät itseään valveutuneina vanhuuteen varautujina ja ennakointia pidettiin tärkeänä. Vastuu omasta elämästä tiedostettiin. Monet olivat jo tehneet ennakointia erityisesti asiakirjoihin liittyen. Toisaalta sivuston tuoman tiedon

myötä havahduttiin jo tehtyjen asiakirjojen päivittämiseen. Talous asioissa säästämisen aloittaminen oli selkein konkreettinen teko, joka oli jo aloitettu. Haastateltavat kokivat sivuston helpottavan ja selkeyttävän vanhuuteen varautumista esim. tekemällä teemoista itselleen projektin ja hoitamalla siitä aina osion kerrallaan.

Itse on vastuussa omasta elämästään ja täytyy varautua siihen että, jos tapahtuu yllättävää ni mitä sitte, sekä ikääntyvän ihmisen ja myös nuorempien. (Haastateltava PUC)

Sanotaan et edunvalvontavaltakirjat ja tämmöset on niinku tehty ja oletettavasti kunnossa ja niinkun tämä puoli tulevaisuudesta on tavallaan jo hoidettu. (Haastateltava PUB)

Mutta sit on kuitenkin pystynyt tekemään just vähän näit juttui, niin ku varautuu, pistää sukanvarteen. Ihan tässä kun, viimesen viiden vuoden aikana et ei niinku sen kauempaa. (Haastateltava PUF)

Ja sitte se on niinkun selkeesti just jaoteltu että, voi ain ottaa semmosen projektin että, nyt minä hoidan tämän asian, ja mietin tätä. Sit ku on saanu sen kuntoon ni sit voi mennä tavallaan siihen seuraavaan vaikka. (Haastateltava PUE)

Asumisen esteettömyys tulevaisuudessa herätti paljon pohdintaa, samoin kuin muut asumiseen liittyvät remontit. Ne haluttiin tehdä ajoissa oman terveyden ollessa vielä hyvä. Haastateltavat totesivat sivuston lisäämän tiedon asumisen esteettömyydestä helpottavan muuttamista tulevaisuudessa, mikäli asia tulee ajankohtaiseksi. Säännöllisessä palkkatyössä olleiden oli ollut helpompi varautua tulojen muuttumiseen eläköidyttyessä esim. eläkkeen suuruutta laskettaessa. Pätkätyöläisten ja työttöminä olleiden kohdalla tilanne koettiin haastavammaksi. Toisaalta, yhdelle pitkään pätkätoita tehneelle haastateltavalle eläkkeelle jääminen merkitsi ensimmäistä kertaa elämässä säännöllisiä tuloja.

Rohkenen kyllä väittää että meillä on aika aika lailla varauduttu, kaikkeen semmoseen mahdolliseen tulevaan. Kesäkuussa vaihdettiin omakotitalosta kerrostaloon. Ihan, sanosko, vanhuuteen liittyvistä syistä. (Haastateltava PUB)

Et se oli sillee hyvä et jos niinku on muuttamassa, ni voi ottaa semmoset asiat huomioon, esteettömyys ja muut. (Haastateltava PUF)

Että ku jäin eläkkeelle nii olen ensimmäistä kertaa elämässäni tilanteessa, jossa mulla on taatut varmat tulot. Mä olen koko ikäni tehny pätkätoita. (Haastateltava PUD)

Haastateltavat tiedostivat myös siviilisäädyn merkityksen talouden ennakkoinnissa. Kahden ihmisen eläkkeen todettiin lisäävän turvallisuuden ja väljyyden tunnetta elämään. Sitä vastoin monet yksineläjät olivat jo tottuneet kantamaan vastuun omasta pärjäämisestään ja suhteuttamaan tekemisensä omiin tuloihinsa. Vaikka monet haastateltavista olivat jo varautuneet ja ennakoineet eläkkeelle jääntiä hyvin ja sivustolla

oli heille paljon tuttua tietoa, herätti se pohtimaan asioita myös uudella tavalla. Elämän merkityksellisyys, nykyhetkessä eläminen ja siitä nauttiminen koettiin tärkeäksi. Oman luonteen ja elämänasenteen merkitys ennakointiin tiedostettiin. Haastateltavat kokivat sivuston tarpeellisena ja hyödyllisenä erityisesti sellaisille henkilöille, jotka eivät ole yhtään miettineet, eivätkä hoitaneet mitään ennakointiin liittyviä asioita. Esiin nousi myös näkökulma siitä, että vaikka itse olisi varautunut ajoissa eläkkeelle jäämiseen, voi törmätä siihen, että oma tuttavapiiri ei näin ole tehnyt. Tällöin omien ystävien heikon taloudellisen tilanteen koettiin vaikeuttavan yhteistä tekemistä.

Mä oon itse aina hoitanu oman talouteni ja joutunu niinku hoitamaan. (Haastateltava PUA)

Silti se pitää minusta elämän olla sitä, hyvä arvo sille elämälle antaa siinä eläkeiässä, ettei se nyt ihan kaikkee jätetä pois niitä nautintoja mitkä sulla on ollu tähän asti. (Haastateltava PUC)

Niin ja sitten mä oon luonteeltani semmonen, että mä ennakoin aika ajoissa. Se on ihan hyvä sellaselle henkilölle, joka ei niinkun ei oo miettiny aikasemmin. (Haastateltava PUG)

Et niinkun aina naristaan sitten ku tavataan ettei oo rahaa, ei oo rahaa ja ettei voi sit tehdä mitään. (Haastateltava PUA)

Sivusto herätti haastateltavat ajattelemaan oikean iän merkitystä ennakoinnin aloittamiseen. Osa haastateltavista oli varautunut jo vuosia ennen eläkeikää esim. ostamalla sijoitusasunnon. Pidempään eläkkeellä olleet ajattelivat, että ellei tähän mennessä ollut tehnyt vielä mitään ennakointia, oli sen aloittaminen tässä elämäntilanteessa jo myöhäistä. Eläkkeelle jääminen osoittautui tärkeäksi ja merkitykselliseksi ajankohdaksi, johon ennakointia peilattiin. Kuitenkin myös ajateltiin, että eläkkeelle jäädessä ihminen ei vielä ole vanha ja monien eläkeläisten todettiin elävän pitkään hyväkuntoisina.

Siihen eläkeikään kannattaa varautua. Se vaan pitäis tehdä sillai riittävän ajoissa. (Haastateltava PUE)

No oikeastaan se niinkun sai sellasia ajatuksia että itse asiassa minähän olen tehnyt aika pitkälle näin. Mitähän minä olin nelikymppinen tai kolmevitonen ostin sijotusasunnon ja ajattelin että tämä on nyt sitten minun eläkepäivieni asunto. Ja tuota, sitten toinen asunto on semmonen minkä voin sitten myydä. (Haastateltava PUE)

En mä tiedä, se on aika myöhästä sitte ku on jo se eläkeikä. Ympäristössä on niinku paljon yksinäisiä naisia, sinkkunaisia. Naisjärjestöillä on, ehkä niihin vois sit ottaa yhteyttä ja nehän niinku tavallaan, kouluttaakin nuorempia naisia et ne vähän oppis pitämään huolta siitä taloudestaan. (Haastateltava PUA)

Niinku nythän eläkeläiset ovat tosi hyvässä kunnossa suurin osa (Haastateltava PUG)

6.3 Palvelun tuomat hyödyt – omien voimavarojen merkitys elämänhallintaan

Keskustelu palvelun tuomista hyödyistä avasi sitä, miten sivusto oli edistänyt käyttäjien omien voimavarojen merkitystä hyvinvointiinsa ja elämänhallintaansa. Ryhmäkeskustelussa ilmeni, että sivuston tuoma hyöty käyttäjien omien voimavarojen hahmottamiseen koettiin etäisenä. Haastateltavat peilasivat tilannetta omien sidonnaisuuksien ja velvollisuuksien kautta. Osalle haastateltavista omia vaikutusmahdollisuuksia eläkkeelle jäädessä tulee rajoittamaan vastuu ikääntyvien vanhempensa huolehtimisesta. Toisaalta osalla haastateltavista tulee eläkkeelle jäädessä olemaan vielä alaikäisiä lapsia. Paitsi perhetilanteiden moninaisuus myös siviilisäätö koettiin merkitykselliseksi suhteessa omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Yksineläjien todettiin olevan helpompi muuttaa sekä kotimaan sisällä että ulkomaille. Toisaalta omia vaikutusmahdollisuuksia mietittiin hyvin konkreettisten asioiden, kuten esim. säästämisen aloittamisen näkökulmasta. Lopuksi haastateltavat nostivat esiin näkökulman siitä, että elämää tulisi kuitenkin elää nykyhetkessä, sillä tulevaisuudesta ei voi koskaan tietää.

Mä olen niinku päättäny aikapäiviä sitte et mitä tapahtuu sitten ku mä jään eläkkeelle. Suomi taakse ja adios, sinne missä sillä rahalla voi elää. (Haasteltava RYA)

Semmonen ku on kauan pitäny niinkun miettiä et jos pistäis pienen summan joka kuukaus jonnekin säästöön. (Haastateltava RYF)

Siitähän saa olla onnellinen jos vanhenee, koska vois käyvä huonomminkin. (Haastateltava RYE)

Puhelinhaastateltavien kanssa keskustelu sivuston hyödyistä omien voimavarojen ja vaikutusmahdollisuuksien hahmottamiseen herätti heissä ajatuksia laajasti. Omaa hyvinvointia ja elämänhallintaa oli lisännyt hyvä varautuminen ja tulevaisuuden ennakointi. Se toi mielenrauhaa ja tyytyväisyyttä siitä, että asiat oli hoidettu hyvin. Tämä nousi esiin sekä yksineläjien että perheellisten kohdalla. Haastateltavat pohtivat aihetta paitsi nykytilanteen näkökulmasta myös tulevaisuuden visiona, jossa kotona asuminen ei enää olisi mahdollista. Tunne siitä, että pystyy vaikuttamaan tulevaisuudessa oman näköisensä elämän toteutumiseen ja kuulluksi tulemiseen, lisäsi kokemusta omasta autonomiasta. Esiin nousi myös kiitollisuus siitä, että pystyy vielä tekemään monia asioita oman terveytensä sekä talouden suhteen.

Oikeestikaan ei oo mitään semmosta asiaa joka veis yöunet tällä hetkellä. (Haastateltava PUB)

No just se että, ku täyttäis niitä lomakkeita, just edunvalvojaa ja sitte sitä hoitotestamenttii, pystyis tavallaan ite vaikuttaa siihen, että vaikka mitä musiikkii soitetaan ku sä oot siellä.
(Haastateltava PUF)

Haastateltavat toivat esiin, että sivusto toimi hyvänä muistutuksena esim. ravinnon, liikunnan ja sosiaalisten suhteiden osalta omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Kaikille esimerkiksi säännöllisen ja terveellisen ruuan laittaminen eläkkeellä ei ollut itsestäänselvyys esim. jos oli työelämässä ollessaan tottunut aina ruokailemaan kodin ulkopuolella. Tähän sivusto antoi konkreettisia vinkkejä. Sivusto herätti haastateltavat ajattelemaan, että pitää ja voi myös itse olla aktiivinen osapuoli. Mahdollisuus auttaa muita herätti kahdenlaisia mielipiteitä. Sivusto tuki omien rajojen asettamisessa suhteessa toisten vapaaehtoiseen auttamiseen. Se ei saisi tuntua velvollisuudelta. Toisaalta esiin nousi omien voimavarojen valjastaminen toisten eduksi. Tämä nähtiin molempia osapuolia hyödyttävänä.

Että jotenki edellytetään et pitää niinkun olla tukena muille eläkeläisille,
Tän mä oon kokenu niinku vaikeutena, sen omien rajojen asettaminen. (Haastateltava PUA)

Että ku sä oot eläkkeellä ni sä olisit se aktiivinen, että menisit edes johonkin ryhmään tai lähestyisit jotakin henkilöä, sellasta joka on siellä eläkkeellä. (Haastateltava PUC)

Näissä vuorovaikutussuhteissa kun auttaa toisia jaksamaan niin kyllähän se mahdollistaa sen, että ihmiset pysyis toimintakykyisinä ja tavallaan ne kontaktitkin säilyy niinku pidempään.
(Haastateltava PUE)

Haastateltavat kokivat mahdollisuuden omien arkirutiinien laatimiseen ja aktiivisena pysymiseen voimaannuttavana. Sivusto kirkasti omaa tietoisuutta siitä, että pystyy itse vaikuttamaan asioihin. Omien voimavarojen hahmottaminen ja oman elämän rajallisuuteen havahtuminen lisäsi ymmärrystä siitä, että elämää olisi eletävä nyt. Haluamiensa asioiden tekemistä ei kannata siirtää tulevaisuuteen.

Että koita pitää rutiineista huoli. (Haastateltava PUC)

Se tietyllä tavalla jäntevoittää sitä omaakin ajattelua. (Haastateltava PUE)

Että on tavallaan niinkun tajunnu sen, että mä en elä ikuisesti. (Haastateltava PUD)

Esimerkiks mietin sitä, että matkailu ja muu tämmönen, jos aikoo tehdä matkoja niin sitten niitten aika on nyt. Eikä sillai, että sitten kymmenen vuoden päästä. (Haastateltava PUE)

Sivusto sai haastateltavat pohtimaan työn merkityksen vaikutusta omaan hyvinvointiin eläkkeellä ollessa. Työn merkityksen tärkeyden todettiin määrittävän paljon sitä, miten helpoksi eläkkeelle jääminen ja eläkkeellä oleminen koettiin. Haastateltavat pitivät eläkkeelle jäädessä yleisten asioiden tietostamista, kuten esim. tulojen pienenemistä,

melko itsestänselvyytenä. Sen sijaan ymmärrystä eläkkeelle jäämisen aiheuttamasta suuresta muutoksesta ihmissuhteisiin ja säännölliseen päivärytmiin, ei välttämättä oltu osattu edes kuvitella.

Mä luulen et kovinkaan monet ihmiset ei tajua sitä että, miten totaalisesti se vaikuttaa ihmissuhteisiin. Sulla ei ookaan enää niitä työkavereita joita sä tapaavat päivittäin. Ja, sitten sulla ei oo sitä säännöllistä päivärytmiä ja nii edelleen. Että se tosiaan mullistaa elämän aika totaalisesti. (Haastateltava PUD)

Se ei se taloudellinen tilanne niinkään mut se henkinen tilanne, että mä en kuulukaan enää mihinkään. Sen mä oon nähny niinku monen kokevan, että se on aika iso romahdus siinä, että mua ei kukaan tarvitsekaan enää. (Haastateltava PUA)

Sivusto lisäsi haastateltavien ymmärrystä siitä, että asian kanssa ei olla yksin. Asioita olisi hyvä jakaa paitsi sukulaisten myös muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Sivusto herätti ajattelemaan sitä, minkä ikäisenä ihminen kokee itsensä vanhaksi.

Musta se tuli siellä esille että kannattaa muistaa että muutkin on siellä eläkkeellä ja kokeneet sen saman. (Haastateltava PUG)

Kannattaa niinkun jutella muittenkin ihmisten kanssa ja niistä teemoista omien sisarusten kanssa. Että ku sitä ollaan vähän niin ku samassa veneessä. (Haastateltava PUE)

Kun kysytään ihmiseltä millon ihminen on vanha, nii se on sit ku se on kymmenen vuotta vanhempi ku minä, riippumatta siitä, minkä ikäselä ihmiseltä kysytään. Jopa kaheksankymmppisten mielestä ne vanhat ihmiset on kymmenen vuotta vanhempia kun minä. (Haastateltava PUD)

6.4 Motivaatio ja käyttäytymisen muutos – oma päätös varautumisesta

Keskustelu motivaatiosta ja käyttäytymisen muutoksesta toi esiin käyttäjien ajatuksia ja niitä tekijöitä, jotka vaikuttivat varautumisen toimenpiteisiin ryhtymiseen. Ryhmäkeskustelussa sivuston vaikutuksesta haastateltavien motivaatioon ja käyttäytymisenmuutokseen tuli esiin näkökulmia monesta eri perspektiivistä. Sivusto herätti paljon tunteita ja mielikuvia. Se herätti mielenkiintoa, pelkoa ja uhkaa, mutta myös mahdollisuuksia. Se herätti ajatuksen siitä, että sivustoon tulee perehtyä ajan kanssa.

Kaikki tunteet nousi. (Haastateltava RYA)

Mut ainakin mun kohalta niinku se et tuo pitäs käydä läpi ihan kunnolla ja kattoo niinku kaikki mitä siellä on ajan kanssa. (Haastateltava RYD)

Haastateltavat havahtuivat miettimään omaa asennettaan paitsi vanhuuteen myös omiin elämäntapoihin. Ajatus siitä, että nyt ei kuitenkaan ole liian aikaista käydä näitä asioita miettimään, heräsi. Yksi haastateltava vertasi omaa asennettaan sivustoa kohtaan teini-

ikäisen tyttärensä suhtautumiseen ruotsin verbien lukua kohtaan ”pitäis, mutten tartu toimeen”. Haastateltavat keskustelivat sivuston merkityksestä omaisille. Sivusto oli herättänyt heitä ajattelemaan paitsi omien vanhempien vanhenemisen vaikutusta itseen myös asioiden puheeksi ottamista sisarusten kanssa. Osalla huoli omista vanhenevista vanhemmista nousi esiin ja muutama oli jo joutunut järjestämään edunvalvonnan omaiselleen.

Mun mielestä niinku lähinnä se herätti mielenkiintoo sitä sivustoa kohtaan noihin asioihin. Perehtymisen niinku tavallaan tähän omaan kaaokseen tai hyvään tai huonoihin elintapoihin. (Haasteltava RYC)

Mutta mun elintavat on varmaan erilaiset ku äitini. (Haasteltava RYC)

Tehtiin juuri viime viikolla edunvalvonta mun äidin kanssa ja se olikin mielenkiintonen prosessi, koska siin joutu prosessoimaan paitsi sitä äitini 75 v. jolla juuri todettiin alkava Alzheimer ni sillai niinku et no way, et tämäkin nyt vielä tässä. Joutu käymään niin monta prosessia läpi ja sit sen jonkun paperin allekirjottaminen vei niinkun oikeesti tosi paljon voimia. (Haasteltava RYA)

Tostahan me ollaan joskus puhuttu täälläkin että ennen vanhaan kun ihminen täytti 50 hän sai kultakellon ja keinutuolin. (Haastateltava RYE)

Keskustelu omien vanhempien terveydentilasta johdatti keskustelun laajemmin iän nykymerkitykseen. Haastateltavat totesivat, että iän suhteen entinen 60 on uusi 40. Iän merkityksen muuttumista verrattiin esim. perheenperustamisiän myöhentymiseen ja 50-vuotislahjojen muuttumisen. Esimerkkinä verrattiin presidentin tulemistä isäksi miltei 70-vuotiaana. Konkreettista käyttäytymisen muutosta haastateltaville sivusto ei ollut vielä näin lyhyessä ajassa saanut aikaiseksi, mutta se oli saanut ajatuksen siemenen itämään.

Olin just viikonloppuna katsomassa kun äitini 80 v. voitti naisten kaheksankymppisten naisten Suomen mestaruuden moukarinheitossa. (Haasteltava RYC)

Ajatuksen siemen siis se jollain lailla jäi itämään. (Haastateltava RYD)

Se kirkasti ehkä sitä että on ollu alitajunnassa jo suunnitelma. Et niinku joo, että tätä kohti. (Haasteltava RYA)

Puhelinhaastatteluissa motivaatio ja käyttäytymisen muutos teemasta keskustelu ei ollut yhtä moniulotteista kuin edellisistä aiheista. Erityisen motivoivana sivusto koettiin silloin kun sieltä haettiin itseä kiinnostavaa tietoa. Sen koettiin kannustavan myös jatkamaan niitä hyviä asioita, joita oli jo aloittanutkin. Sivuston herättämä tunne omasta ikääntymisestä sai haastateltavat ajattelemaan, että nyt olisi toiminnan aika. Asiakirjoista erityisesti edunvalvonta ja hoitotahto nostivat esiin tarpeen sekä niiden laatimisen että

päivittämiseen. Osa haastateltavista oli sivuston innostamana ryhtynyt toimiin myös käytännössä.

Se vaan vahvisti et mitä mä oon tehny, mä oon tehny oikein. Tai tehny niinku samal taval.
(Haastateltava PUE)

Että aina on mulla niinku tää ruokalautasmalli ollu, liikunta on kyllä osana, osana sitä hyvinvointia. (Haastateltava PUC)

Nyt aktivoitui varmasti siinä taas, että hei, oikeesti nää on aika lähelläkin nämä asiat. Vuodet menee niin nopeasti, että pitää nyt jo niinku oikeesti toimia. (Haastateltava PUC)

Testamentin ja edunvalvontavaltuutuksen mietin, että ne asiat minä vielä teen uusiksi.
(Haastateltava PUE)

Sivusto sai haastateltavat miettimään oman turvaverkoston kartoittamista eri näkökulmista. Esiin nousi esim. kysymys siitä, kenet voisi nimetä omaan edunvalvontavaltuutukseen sekä halu järjestää asiansa kun vielä pystyy. Asioita ei haluttu jättää jälkipolven tehtäviksi. Tulojen pienentymiseen oli varauduttu esim. miettimällä säästämiskohteita ja yksi haastateltava kertoi tehneensä exel-tilin kuukausituloistaan ja menoistaan. Vaikka liikunnan tärkeys tiedostettiin, havahdutti sivusto haastateltavat huomioimaan myös arkiaktiivisuuden arvon liikunnan suorittamisen sijaan.

Tässä kun tää lähipiiri nyt on sellanen, että sen varaan ei voi paljoo laskee. Mä en todellakaan haluu kenenkään vastuuksi. (Haastateltava PUD)

Tavallaan raha-asiat ja tämmöset asiat oon selittäny missä kaikki on ja miten kaikki olen tehnyt. Se on niinku mun poikani tiedossa. Et silleen oon siirtäny sitä vastuuta vähän niinku iteltä pois.
(Haastateltava PUG)

Me tullaan muuttamaan tää talo semmoseks, että tää on niinkun helppo tässä olla ja eellä sillee että on esteetön. (Haastateltava PUC)

No ajattelin et teenpä itselleni tämän taulukon. Olen Excel-ihminen eli tuota seuraan kuukausitasolla sitte näitä minun kuluja. Katon et tulot pienenee, niin paljonko minulla onkaan varaa pistää sitten näihin asioihin ja mistä minä voin säästää. (Haastateltava PUC)

Uusi elämäntilanne eläkeläisenä voi olla myös haastavaa, samoin kuin oman identiteetin löytäminen uudessa elämäntilanteessa. Yksi haastateltavista toi esiin rajan vetämisen haasteellisuuden ihmisten arkeen puuttumisen ja hylkäämisen välillä. Myös vanhusasiamiehen tarpeellisuus mainittiin. Osa haastateltavista pohti yhteiskunnan tai terveydenhuollon yhteydenoton mahdollisuutta ja merkitystä eläköitymisen jälkeen.

Se ei oo niin helppo niinku uudistua tai löytää sitä uutta elämää, vaikka kuinka etsii. Aika haastava elämäntilanne tää kyllä on. (Haastateltava PUA)

6.5 Terveydenlukutaito – kyky käyttää tietoa oman hyvinvoinnin edistämiseksi

Ryhmähaastattelussa terveydenlukutaito teeman alla keskusteltiin sivuston luotettavuudesta. Haastateltavat pitivät sivustoa luotettavana, koska sen oli tehnyt voittoa tavoittelematon järjestö, eikä mikään yksityinen toimija. Myös aiheen vuoksi haastateltaville ei ollut tullut edes mieleen, että sivustolla olisi jokin muu päämäärä kuin tiedon jakaminen. Luotettavuutta lisäsi sivuston selkeys ja perinteinen ulkoasu, joka ei viitannut mitenkään kaupallisuuteen eikä mainostamiseen.

Siin on aina semmonen niinku hyvä fiilis et okei, nää on tehty mua varten, eikä sen takii että mun pitäis maksaa täst jotain tai joku haluaa mun rahat. Se herättää luottamuksen aina sillai et siel ei ole mikään koira haudattuna, et nyt ne myy mulle jotain. (Haastateltava RYA)

Ei tarvi Googleen mennä heittämään sitä ja sit sä mietit minkähä sä näistä ottasit täältä.

(Haastateltava RYC)

Puhelinhaastatteluissa terveydenlukutaito teeman alla keskusteltiin sivuston luotettavuutta lisäävistä ja heikentävistä tekijöistä. Kaikki haastateltavat olivat samaa mieltä siitä, että sivusto oli luotettava. Luotettavuutta lisäsi se, ettei se ollut minkään liikelaitoksen tekemä tai lehden mainostama. Myös sivuston lähdeviitteiden käyttö lisäsi luotettavuutta.

Kyllä mä niinku itse arvostan sitä että, luotettavuuden kannalta et se on tämä Vanhusten liitto mikä tämän olikaan tehny tän sivuston. (Haastateltava PUD)

Niin se, lähdeviitteet teki sen luotettavaksi. (Haastateltava PUG)

Koska nyt netissä on niin hirveesti tätä huuhaatietoa, että siel ois linkit sivustoihin, jotka ovat asiallisia. (Haastateltava PUG)

Luotettavuutta heikensi lähetä-painikkeen käyttö silloin kun sivusto ohjasi käyttäjän ulkopuolisille sivustoille. Tämä herätti pelkoa siitä, että käyttäjä tulee jatkossa saamaan paljon roskapostia tai joutuu feikkisivustojen kautta vaikeuksiin. Luotettavuutta heikensi myös joku sivuston toimimaton linkki.

Lähetä-painikkeisiin aina liittyy, niin siinä tulee väkisin mieleen se et jos tuota painat, niin voit varautuu siihen, että sitte alkaa tulla tätä roskapostia. (Haastateltava PUB)

6.6 Kehitysideat

Ryhmähaastateltavat toivat sivuston kehitysideoista keskusteltaessa voimakkaasti esiin sivuston nimen muuttamisen, jos sillä halutaan tavoittaa +50-vuotiaat kohderyhmäläiset. Toisaalta tähän esitettiin myös argumentti sivuston tarkoituksesta omaisten käyttöön. Kun kysessä olivat omat vanhat vanhemmat, sivuston nykyisen nimen taas todettiin ohjaavan hakemaan tietoa juuri täältä.

Tosiaan toi nimi vanheneminen.fi ni se ei houkuttele menemään tuonne. Työuran jälkeinen tai joku vastaava. (Haastateltava RYD)

Mut mä kattoisin taas niinku edelleen ton nimen perusteella äitiäni, mieltisin niinku niin et se ei oo mua varten. (Haastateltava RYC)

Haastateltavat kaipasivat sivustolle kovan faktatiedon lisäksi enemmän sisältöä elämän pehmeämmän puolen asioista esim. mielenhoidosta ja erilaisista harrastusmahdollisuuksista. Tämä osio koettiin liian geneerisellä tasolla esitetyksi. Ehdotuksena tähän esitettiin mm. tarinoita ulkomaille muuttaneista henkilöistä sekä rohkeampia ideoita erilaisista harrastusmahdollisuuksista.

Mut jotenki se toinen puoli siitä elämästä myös että mulla olis hyvä olla. Niinkun, ymmärrätte mitä mä ajan takaa. Niin se ois sit semmonen paisuttamisen arvonen. (Haastateltava RYA)

Niinku sitä ulkomailla asumista ni se ois aina mielenkiintosta, et vois olla jotain tarinoita siitä ja kokemuksia just siihen elämäntapahommaan. Portugalin rannikolta, missä asuu puoli Suomea. (Haastateltava RYD)

Haastateltavat kaipasivat verotusasioista selkokielisiä sivuja. E erityisen tarpeelliseksi tämä koettiin silloin kun ihminen eläkkeelle jäädessään haluaa muuttaa ulkomaille. Laajempaa näkökulmaa toivottiin myös perhekäsitykseen. Perinteisen ydinperheen lisäksi tulisi huomoida esim. maahanmuuttajaperheet, uusperheet ja sinkkuperheet. Sivusto koettiin tarpeellisena sekä ruotsin- että englaninkielisenä. E erityisesti oman äidinkielen merkitys nousi esiin ikääntyneiden vanhempien kanssa.

Nyt tulee multa tyypillinen kysymys, so sorry. Löytyykö tää ruotsiks? Kysyin sen takia jos mä kävisin oman äidin kanssa, niin se helpottais. (Haastateltava RYE)

Suomessahan asuu paljon englanninkielisiä. (Haastateltava RYD)

Haastateltavat kokivat sivuston monipuolisen tiedottamisen tarpeellisena sen tunnettavuuden lisäämiseksi. Myös sivuston jatkuva kehittäminen kiinnostavuuden ja ajantasaisuuden ylläpitämiseksi nähtiin tärkeänä. Tällä hetkellä sivusto koettiin

toimivana. Tulevaisuutta visioitaessa haastateltavat olettivat paitsi ikääntyvän väestön digitaitojen myös erilaisten digialustojen kehittyvän. Tämän uskottiin lisäävän uusia odotuksia myös sivustoa kohtaan. Haastateltavien mielestä sivuston kehittäjien tulee varautua tähän sivuston mielenkiinnon säilyttämiseksi ja sen käytön jatkumiseksi.

Mä luulen et tää on hyvä nyt tämmösenä sille sukupolvelle, joka sitä nyt ehkä käyttää. Mut sit ehkä kymmenen vuoden päästä tai jotain ku taas on enemmän diginatiiveja, ni sit se muuttuu joo. Nyt ei saa olla liian vaikee. (Haastateltava RYE)

Puhelinhaastateltavat toivat esiin kehitysideoita sivustolle käytännön teknisistä vinkeistä kaipaamiinsa uusiin aiheisiin. Kaikki täytettävät lomakkeet, jonne mennään eri linkkien kautta, toivottiin suoraan omalle koneelle tallennettavaan muotoon. Tällöin niihin olisi helppo palata vaikka vielä 10 vuoden kuluttua. Edunvalvontavaltakirjaan ehdotettiin puolivalmista mallipohjaa, jota voisi itse täyttää. Lisäksi kaivattiin koottua listaa erilaisista yhteiskunnan eläkeläisille tarjoamista eduista sekä listaa asioista, joista eläkkeelle jäädessä voisi luopua. Haastateltavat kaipasivat myös selkeämpää tietoa työttömyyden ja patkätöiden vaikutuksista eläkkeiden määrään.

Siinä tietysti vois olla joku tämmönen, vähän valmiimpi pohja johonkin edunvalvontavaltakirjan tekemiseen. Puolivalmis pohja mihin vois itte niitä tietoja täytellä. (Haastateltava PUB)

Haastateltavilla heräsi kysymys myös siitä, miten 50-vuotiaiden ikäluokka löytää sivuston? Vanheneminen- sanaa ei koettu 60–75-vuotiaiden ikäjoukossa myöskään innostavaksi, vaikka oma vanheneminen tiedostettiin. Haastateltavat pohtivat sitä, että luetaanko sivuston nimi vanhus.fi, jolloin ajatellaan, ettei asia koske minua. Sivuston nimeksi ehdotettiin esim. ”eläkkeelle valmistuminen”. Ylipäätään haastateltavat kaipasivat positiivista kannustusta siitä, että elämällä on vielä paljon tarjottavaa eläkkeellä ollessakin. Puhelinhaastattelujen nuorin haastateltava 55-vuotias toi esiin kokemuksensa siitä, että kun hän kertoi sivustosta ystävilleen, olivat nämä todenneet, etteivät he ole vielä niin vanhoja.

Ku kaverille kerroin tästä asiasta, ni kauheen monet sano et eihän me viel olla niin vanhoja. (Haastateltava PUF)

Tietysti jokainen vanhenee joka päivä, et siinä mielessähän on totta. Miten tämmöset nuoremmat ihmiset sitte osautuu sinne ja suhtautuu siihen nimeen, että lukeeko ne näin että vanhat.fi. (Haastateltava PUE)

Eksyykö viisvitonen Vanhustyön keskusliiton sivulle? Se vanheneminen on viiskymppiselle kauhistus. (Haastateltava PUG)

Haastateltavat kokivat sivuston runsaan tietomäärän osittain käyttäjälle raskaaksi. Erityisen tarpeelliseksi koettiin osion Opas oikeudelliseen ennakointiin pilkkomista pienempiin kokonaisuuksiin. Säästäminen osiossa olevat taulukot koettiin ”virkamiesmäisiksi”, eivätkä ne motivoineet asiaan perehtymiseen. Vaikka testit ylipäättään koettiin hyvinä ja toimivina, tuotiin esiin näkökulma myös siitä, että jos esim. vanhuuteen varautumisen testistä saa huonon tuloksen, miten sivusto voisi kannustaa käyttäjää jatkamaan sivustolla?

Oisin kaivannu sitte että ois vaikka semmosia tiivistyskohtia ollu enemmän. (Haastateltava PUD)

Siel oli semmosia ihme taulukoita, hirveen pitkiä. Et kuinka moni jaksaa? Et siellä vois olla lyhkäsemät, selkeemmät ohjeet. Et kiinnitä huomiota jatkuviin menoihin ja kiinnitä huomiota ruokalaskuun. Se oli liian tämmönen virkamiesmäinen miehen tekemä juttu. (Haastateltava PUG)

Sellanen henkilö joka ei oo varautunu ja se masentuu siitä testistä, ni onko se asiallinen sitten? (Haastateltava PUG)

Suruteeman puuttuminen sivustolta koettiin heikkoutena. Kaivattiin selkeää listaa kaikista niistä asioista, joita leskeksi jääneen pitää tehdä ja missä aikataulussa. Myös linkkejä vertaistukea antaviin sivustoihin kaivattiin, ettei surun kanssa elävän tarvitsisi lähteä etsimään niitä itse.

Se mikä näistä sivuista puuttui, on tää suru, läheisen kuolema. Koska nyt itse olen kohdannut sen, ni siihen liittyvä. Ja sitten sellanen, että mitä kaikkee sen lesken pitää tehdä. Siihen olen törmännyt nyt itse, että siihen on pitänyt hakee tietoa sieltä sun täältä. (Haastateltava PUG)

Haastateltavat miettivät myös sivuston tunnettavuuden lisäämistä. Tähän ehdotettiin monipuolisten tiedotuskanavien käyttöä esim. sosiaalisen median lisäksi myös tv-mainontaa. Erilaiset kerhot nähtiin toimivana väylänä sivustosta tiedottamiseen sekä sivuston käytön opastukseen. Tällä tavoin voitaisiin kannustaa ihmisiä itseopiskeluun varautumisen teemoista. Haastateltavat totesivat hankkeella olevan jo paljon sopivia sidosryhmiä tähän. Yhteistyötä sivuston hyödyntämisen kanssa ehdotettiin myös työpaikkojen kanssa. Erityisesti yli 60-vuotiaiden kohdalla sivustolta saatavan tiedon uskottiin helpottavan eläkkeelle siirtymistä. Ruotsinkielisiä sivuja kaivattiin.

Ruotsinkieli on niinku tunnekieli, niin tää ei ehkä sillä lailla tuu niin lähelle tää koko sivu. (Haastateltava PUA)

Joskus voi tehdä vaikka jonkun tv-mainoksen jonkin ohjelman häntään. (Haastateltava PUC)

Taulukossa 1. on yhteenveto haastateltavien esittämistä kehitysehdotuksista sivustolle. Haastateltavat ehdottivat sivustolle lisättäväksi mm. seuraavia linkkejä: muistopuisto.fi, terveyskylä.fi, terveyskirjasto.fi. Myös sivustosta tehtävien tutkimusten tuloksia toivottiin julkaistavaksi sivustolle.

Taulukko 1. Yhteenveto haastateltavien esittämistä sivuston kehitysehdotuksista

| | |
|--|--|
| <p>Koko sivustoa koskevat ehdotukset</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nimen muuttaminen kohderyhmän tavoittamisen helpottamiseksi. Ehdotuksia esim. <i>Elämä työuran jälkeen</i> tai <i>Eläkkeelle valmistuminen</i>. ✓ Ruotsin- ja englanninkieliset sivut. Tiedon saaminen omalla äidinkielellä korostuu erityisesti iäkkäiden kohdalla. Tunnekielen merkitys päätöksenteossa. ✓ Sivustoa koskevien tutkimustulosten julkaiseminen sivustolla |
| <p>Lisää sisältöä sivustolla jo oleviin teemoihin</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mielekäs elämä: elämän pehmeämpi puoli enemmän esiin kovan fakta tiedon lisäksi esim. mielenhoitoon ja harrastusmahdollisuuksiin avarakatseisempi ja rohkeampi ote. Lähtökohtaisesti eläkkeelle jääneet ovat kuitenkin hyväkuntoisia. Tarinoita ulkomaille muuttaneiden kokemuksista. ✓ Positiivista kannustusta ja motivointia yleisesti eläkeikään liittyen. Positiivista kannustusta testeihin liittyen. Esim. testistä <i>minkälainen vanhuuteen varautuja olet?</i> huonon tuloksen saaminen ei kannusta jatkamaan sivustoon tutustumista. |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none">✓ Antoisan elämänlaadun korostamista eläkeiässä. Tuoda rohkeammin esiin näkökulmaa siitä, että eläkeikä on hyvä ja aktiivinen elämänvaihe.✓ Monimuotoisempien perhemallien esiintuomista esim. monikieliset- sinkku- ja uusperheet.✓ Talous-temaan pätkätöiden ja työttömyyden vaikutus eläkkeen suuruuteen. |
| Uusia aiheita sivustolle | <ul style="list-style-type: none">✓ suruaihe: selkeä lista siitä, mitä asioita leskeksi jäätyä tulee hoitaa ja missä aikataulussa. Linkit vertaistukea antaviin tahoihin.✓ yleisesti verotus selkokielellä: erityisesti eläkkeellä ulkomaille muutettaessa.✓ listaus asioista, joista eläkkeellä ollessa voisi luopua.✓ listaus erilaisista eläkeläisten eduista. |

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Konkreettisia parannusehdotuksia sivustolle</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ lomakkeet helposti omalle koneelle tallennettavaan muotoon. ✓ täytettäviä mallipohjia esim. edunvalvontavaltakirjasta. ✓ pitkien aiheiden jakamista osiin esim. opas oikeudelliseen ennakointiin on raskas luettava. ✓ virkämiesmäisistä taulukoista hauskempaan asian esittämistapaan esim. säästämissosiossa. Motivoisi ja innostaisi lukijaa enemmän. |
| <p style="text-align: center;">Uusia linkkejä</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ muistopuisto.fi ✓ terveyskylä.fi ✓ terveyskirjasto.fi |

7 Johtopäätökset

Johtopäätöslukuun olen koonnut tulokset aineistoon pohjaten sekä tehnyt teoriaperusteisen yhteenvedon.

7.1 Empiiriset johtopäätökset

Tämä opinnäytetyö osoitti vanhenemisen herättävän paljon erilaisia tunteita ja asenteita vanhuutta kohtaan. Tunteet vaikuttivat myös suhtautumiseen vanhuuteen varautumisessa ja ennakoinnissa. Ymmärrys siitä, että kaikki ihmiset vanhenevat, ei tarkoittanut sitä, että asia omalta kohdalta hyväksyttiin. Suhtautuminen omaan vanhenemiseen vaihteli asian täydellisestä hyväksymisestä sen kieltämiseen. 50–56-vuotiaiden kohdalta vanhenemista peilattiin selkeästi omien vanhempien kautta. Sivustoon tutustuminen herätti kuitenkin huomaamaan varautumisen merkityksen ja vaadittavien toimenpiteiden tekemisen myös omalta kohdalta. Toisaalta 60–75-

vuotiaiden ikäryhmässä tuli myös esiin asioiden miettiminen itsensä lisäksi iäkkäiden vanhempien kautta, jolloin sivusto oli lisännyt omaa ymmärrystä iäkkään vanhemman vanhenemista kohtaan.

Haastatteluiden tekeminen nosti esiin vanhuustematiikan haasteellisuuden. Asiaa pohdittiin kysymyksen ”milloin ihminen on vanha?” kautta. 50–56-vuotiaiden parissa asiaa mietitiin omien hyväkuntoisten vanhempien kautta, oman perheen ikärakenteen perspektiivistä sekä omaan tulevaan eläkeikään peilaten. Eläkeikä koettiin selkeänä merkkipaaluna suhteessa omaan vanhuuteen varautumiseen. Tätä tulosta tuki myös aiemmat esittämäni Laran ym. (2016) amerikkalaistutkimus sekä Cookin ym. (2016) englantilastutkimus.

Ennakointia peilattiin molemmissa ikäryhmissä aikaan ennen eläkeikää ja aikaan eläkeiän jälkeen. Ihmisten eliniän pidentymisen todettiin muuttaneen ikääntyneet entistä toimintakykyisemmiksi, mahdollistaneen pidemmät työurat ja jopa vanhemmaksi tulemisen iäkkäämpänä. 60–75-vuotiaiden ikäryhmässä oma vanheneminen tiedostettiin, mutta itseä ei mielletty vanhaksi. Sen sijaan koettiin kiitollisuutta siitä, että oltiin vielä hyvässä fyysisessä kunnossa ja voitiin elää aktiivista elämää. Nämä tekijät selittävät osaltaan tutkimuksessa voimakkaasti esiin nouseet mielipiteet sivuston nimestä vanheneminen.fi ja sen vaikutuksesta kohderyhmän tavoittamiseen. Ikäsyrrintää tunsu kokeneensa yksi haastateltavista.

Nämä kaksi haastatteluryhmää toivat esiin sen, kuinka monisyisestä ilmiöstä vanhenemisprosessissa on kyse ja kuinka erilaisilla sitä käsitellään. Vanhenemisen oikea-aikaisella lähestymisellä on suuri merkitys asian torjuntaan tai vastaanottavuuteen. Toisaalta mahdollisuus vanhenemisen käsittelemiseen omien vanhempien kautta, ikään kuin kiertoteitse, voi tehdä asian kohtaamisen helpommaksi. Sukupolvet toimivat myös peilauspintoina toisilleen. Salutogeneesin näkökulmasta vanhenemisen merkityksen ymmärtäminen on tärkeässä roolissa vanhuuteen varautumisessa ja ennakoinnissa.

50–56-vuotiaiden ryhmässä ehdotettu kehitysidea perheiden diversiteetin laajentamisesta nivoutuu yhteen 60–75-vuotiaiden ryhmässä esiin tulleen siviilisäädyn merkityksen kanssa vanhuuteen varautumisessa. Monimuotoisten perheiden, yksineläjien ja leskien kohdalla ennakoiminen merkitsee ehkä asioiden eri tärkeysjärjestystä, mutta tietyt lainalaisuudet varautumisessa koskevat yhtä lailla kaikkia. Tämä tuli esiin myös parisuhteissa elävien kohdalla. Liika tuudittautuminen toisen

osapuolen kykyyn ja mahdollisuuksiin hoitaa asioita tulevaisuudessa, voi olla myös uhka molempien hyvinvoinnille tulevaisuudessa.

Sivuston vaikutus ennakkointiin ja vanhuuteen varautumiseen vaihteli. 50–56-vuotiaiden ikäryhmässä sivusto toimi enemmän herätteenä siihen, ettei asia ehkä sittenkään ole niin kaukana myöskään omalta kohdalta. Sivusto lisäsi myös tietoa siitä, mihin kaikkiin asioihin ennakkoinnissa olisi hyvä tulevaisuudessa kiinnittää huomiota. 60–75-vuotiaiden ikäryhmässä sivusto toimi tarkistuslistana siitä, että on muistanut tehdä haluamansa asiat. Tämä lisäsi tyytyväisyyttä itseän. Toisaalta se toimi myös muistilistana hoitamatta olevista asioista. 60–75-vuotiaiden ikäryhmässä tuli selkeästi esiin haastateltavien aktiivinen osallistuminen erilaisten seniorijärjestöjen toimintaan, jota kautta he olivat jo saaneet paljon eläköitymiseen liittyvää tietoa.

Sivuston merkittävin vaikutus motivaatioon ja käyttäytymismuutokseen 50–56-vuotiaiden ikäryhmässä oli oman asenteellisuuden ja torjunnan tiedostaminen vanhenemista kohtaan. Se jätti kuitenkin ajatuksen itämään, että sivuston ohjaamiin toimenpiteisiin voisi ryhtyä.

60–75-vuotiaiden ikäryhmässä suhtautuminen omaan vanhenemiseen oli luontevaa. Sivusto motivoi haastateltavia tekemään käyttäytymismuutoksia erityisesti siinä tilanteessa, kun he hakivat sivustolta itseä kiinnostavaa tai itselle tarpeellista tietoa. Sivuston herättämät erilaiset tunteet toimivat motivaationa haastateltavien käyttäytymismuutokseen. Tunteiden lisäksi tai niihin yhdistettynä aikaisemmat kokemukset ikääntymisestä esim. omien vanhempien tai muun lähipiirin osalta ohjasivat muutoksen tekemiseen. Pelkkä tieto yksin sai harvemmin haastateltavia tekemään muutoksia. Sen sijaan tieto, tunne ja kokemukset yhdessä ohjasivat käytännön toimenpiteisiin. Tässä ikäryhmässä sivusto oli saanut aikaan myös konkreettisia tekoja. Itsemäärämisteorian antama ymmärrys ihmisen käyttäytymisestä avartaa niitä monisyisiä tekijöitä, jotka saavat ihmisen toimimaan. Oman roolin merkitys valinnan tekijänä koetaan tärkeäksi ja se motivoi ihmistä toimimaan. Käyttäytymismuutosteorioiden tuomia hyötyjä verkkosovelluksissa toivat esiin myös Smith ym. (2017) ja Sudore ym. (2018) tutkimuksissaan.

Haastateltavat toivat esiin autonomian merkityksen suhtautumisessaan omaan vanhenemiseen. Se koettiin tärkeänä sekä nykyhetkellä että tulevaisuudessa. 50–56-vuotiaiden ikäryhmässä autonomia näkyi haluna toteuttaa omia tulevaisuuden haaveita

eläkeiässä. Heillä haaveet liittyivät mm. eläkeiän asuinpaikkaan ja mielekkään elämän toteutumiseen harrastusten avulla. Tähän teemaan haastateltavat toivoivat sivustolta laajempaa ja rohkeampaa näkemystä. 60–75-vuotiaiden kohdalla asiaa mietittiin enemmän oman fyysisen kunnon heikentymisen kannalta ja hoivakodissa asumisen näkökulmasta. Tähän sivusto antoi haastateltaville vinkkejä mm. asumisen esteettömyyden huomioimisen ja hoitotahdon laatimisen osalta. Itsemäärämisteorian mukaan ihmisen halu päättää mahdollisimman paljon omasta elämästään on yksi kolmesta tärkeästä psykologisesta perustarpeista kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden rinnalla. Tämä tuli esiin myös näissä tuloksissa.

Voimavaralähtöinen lähestyminen terveyteen on salutogeneesin paradigma. Pohdinta sivuston merkityksestä 50–56-vuotiaiden haastateltavien hyvinvointiin ja elämäntapaan omien voimavarojen ja vaikutusmahdollisuuksien kautta sijoittui tulevaisuuteen. Asiaa mietittiin tulevaisuuden sidonnaisuuksien ja vastuiden kautta, eikä omien voimavarojen tai konkreettisten toimien. 60–75-vuotiaiden ikäryhmässä asiaa mietittiin enemmän jo tehtyjen valintojen näkökulmasta esim. edunvalvontavaltuuden tekemisen koettiin lisäävän ja kirkastavan omia vaikutusmahdollisuuksia. Salutogeneesin mukaan ihmisen voimavaralähtöisyys ohjaa häntä päätöksentekoon. Tämä näkyi erona ikäryhmien välillä.

Salutogeenisen lähestymistavan mukaan osallisuus ja elämäntapa synnyttävät hyvinvointia. Molemmissa haastatteluryhmissä ymmärrettiin sosiaalisten suhteiden tärkeyden merkitys ikääntyessä. Itsestä huolehtiminen ja terveiden elämäntapojen noudattaminen herätti keskustelua molemmissa ikäryhmissä. 50–56-vuotiaiden ikäryhmässä sosiaalisuutta ja sen jatkumista pidettiin enemmän itsestään selvyytinä. 60–75-vuotiaiden ikäryhmässä erilaiset harrastusryhmät ja kerhot koettiin tärkeiksi paikoiksi sosiaalisille suhteille. Oman aktiivisuuden ja rutiinien merkitys henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja terveellisten elämäntapojen ylläpitämiseen tiedostettiin. Esiin nousi erityisesti liikunta, ravinto ja omasta jaksamisesta huolehtiminen. Näihin sivuston todettiin kannustavan ja antavan vinkkejä.

Terveydenlukutaidon merkitys yksilön voimavarana ja vaikutusmahdollisuuksina promotiivisessa terveyden edistämisessä näkyi myös vanheneminen.fi verkkosivuston haastateltavien joukossa. Haastateltavien vuorovaikutteinen ja kriittinen terveydenlukutaito näkyi mm. kykyä arvioida ja soveltaa sivustolta samaansa tietoa suhteessa omaan terveystyöskäytymiseen. Terveydenlukutaidon puutteen merkityksestä

hyvinvointiin toi australialainen Smith ym. (2017) esiin tutkiessaan ikääntyneiden vaihtoehtolääkkeiden käyttöä. Smithin tutkimuksessa tutkittavat käyttivät tiedonhakuun eri vaihtoehtolääkkeiden tarjoajien sivustoja, joiden toimintaa ohjasi enemmän kaupallisuus kuin tieteellisyys. Vanheneminen.fi- sivuston luotettavuutta ei kyseenalaistettu. Eniten tähän vaikutti sivuston toteuttaminen luotettavana pidetyn järjestön toimesta, eikä esim. vakuutusyhtiön. Sivusto ei herättänyt epäilystä kaupallisuudesta tai vääränlaisesta vaikuttamisesta. Haastateltavat osasivat nimetä myös muita luotettavuutta lisääviä tekijöitä.

Molemmille haastatteluryhmille verkon käyttö tiedonhakuna terveyteen liittyvissä asioissa oli tuttua ja siihen suhtauduttiin myönteisesti. Tietotekniikan lisääntyvä käyttö tulevaisuudessa tiedostettiin eikä digitalisaation kehittyminen huolestuttanut kumpaakaan haastatteluryhmää. Ikäryhmien välillä ei tullut esiin eroja digitaadoissa, toisaalta pääsääntöisesti kaikki haastateltavat olivat korkeasti koulutettuja.

Nämä kaksi erilaista haastatteluryhmää tuottivat rikkaan aineiston. Kerätty aineisto ja sen tarjoamat laajat suuntaviivat antavat sivuston kehittämislle perusteita siitä, miten huomioida käyttäjälähtöisyys ja asiakasymmärrys sivuston rakentamisessa jatkossa. Ne antavat myös lisäinformaatiota hankkeen jatkorahoituksen perusteluille. Tutkimus tuotti monia toteuttamiskelpoisia kehitysehdotuksia sivustolle, joista osa menee hankepäällikön mukaan heti käyttöön. Moninaisen käyttäjäkunnan ja vanhenemisen käsittelyn oikea-aikaisuuden huomioiminen on keskeistä. Millaista tietoa ja missä vaiheessa sitä tarjotaan, jotta käyttäjä ottaisi sen vastaan?

7.2 Teoriaperusteinen tulkinta

Salutogeneesin näkökulmasta ryhmähaastateltavien joukossa vanhenemisen ymmärrettävyyttä ei oltu vielä pystytty sisäistämään, koska he eivät olleet vielä kokeneet asiaa merkityksellisenä. Itseä haluttiin suojella asian käsittelyltä. Vanheneminen koettiin myös niin haastavaksi asiaksi, ettei sitä ollut mahdollista hallita. Asenne vanhenemisen ymmärrettävyyttä ja hallittavuutta kohtaan oli torjuva. Sen sijaan vanhenemisen mielekkyyttä koettiin omien vanhempien kautta. Vastustusresursseista positiiviset sosiaaliset kokemukset omista vanhemmista tai tuttavista voivat tulevaisuudessa toimia apuna vanhenemisen käsittelyssä.

Salutogeneesin näkökulmasta ryhmähaastateltavilla nousi esiin konkreettisesti tällä hetkellä koettu elämän mielekkyys. Nykyelämän muoto ja työelämä tarjosi heille vielä yhteisöllisyyden, osaamisen ja oppimisen mahdollisuuksia. Tulevaisuuden elämönhallintaa, koherenssin tunnetta koettiin rajoittavan velvollisuudet esim. omia vanhempia kohtaan.

Puhelinhaastateltavien tulkintaympäristö vanhuuteen oli voimavaralähtöinen. Siinä yhdistyi salutogeneesin näkemys omien voimavarojen tunnistamisen ja hyödyntämisen merkityksestä omaan elämönhallintaan ja hyvinvointiin. Vaikka kaikki kolme koherenssin peruselementtiä (ymmärrettävyys, hallittavuus, mielekkyys) eivät olisi toteutettavissa, voi omien voimavarojen optimoinnilla kokea silti elävänsä hyvää elämää. Salutogeneesin näkökulmasta he hyödynsivät vastustusresursseista esim. itsetuntoa, elämänkatsomusta ja sosiaalista tukea elämänsä mielekkääksi kokemisessa.

Itsemääräämisteorian näkökulmasta ryhmähaastateltavat olivat autonomisia. He eivät nostaneet vanhenemista tietoiseen käsittelyyn, koska heidän viiteryhmänsä on vielä työelämässä. Vanhenemista ei koettu uhkana, joten se voitiin unohtaa ja keskittyä työelämän tarjoamiin haasteisiin. Tulevaisuuden suunnitelmissa heillä näkyi sisäisen motivaation ja autonomian tärkeys. Tämä näkyi esim. haluna muuttaa eläkkeelle jäätyä ulkomaille tai jatkaa työuraa pidempään. Itsemääräämisteorian näkökulmasta sivuston herättämät moninaiset tunteet voivat toimia myös käyttäytymismuutosta aikaansaavan motivaation lisääjänä.

Puhelinhaastateltavista monet toivat esiin kokemuksensa siitä, että heillä oli jo aiemmin hankittua tietoa ennakointiin ja varautumiseen liittyen. Osalla heistä itsemääräämisteorian kyvykkyys ja autonomia oli toteutunut kun asioita varautumisen suhteen oli tehty itsenäisesti ja monipuolisesti. Autonomian ja sisäisen motivaation tärkeys ja nivoutuminen näkyi omaehtoisina terveysvalintoina esim. ruuan ja liikunnan suhteen. Itsemääräämisteorian yhteisöllisyyden tarve korostui eläkkeellä ollessa. Toisaalta heiltä löytyi myös tarvittavaa kyvykkyyttä vaikuttaa asiaan.

Ryhmähaastateltavilla terveydenlukutaito omaa vanhenemista kohtaan oli torjuvaa. Puhelinhaastateltavat suhtuivat tähän osioon järkipäisesti arvioimalla sivustosta konkreettisesti sekä hyviä että kehitettäviä asioita. Heidän terveydenlukutaitonsa suhteessa omaan vanhenemiseen oli aktiivista. Kaikilla haastateltavilla oli riittävät tekniset valmiudet ja kyky hakea terveyttä edistäviä palveluja. Haastateltavien kriittinen

terveydenlukutaito näkyi mm. kykynä analysoida kriittisesti saamaansa terveystietoa ja soveltaa sitä omaa terveyttä koskeviin päätöksiin esim. ravinnon ja liikunnan suhteen. Se näkyi myös haastateltavien kyvyssä arvioida kriittisesti vanheneminen.fi-sivustoa ja esittää siitä kehitysideoita.

Salutogeneesin näkökulmasta terveydenlukutaito on yksilön voimavara promotiivisessa terveyden edistämisessä. Se auttaa vahvemman koherenssin tunteen saavuttamista elämän ymmärrettävyyden, hallittavuuden ja mielekkyyden kokemiseksi. Elämän kokeminen mielekkääksi motivoi myös muutokseen, joten se nivoutuu itsemääräämisteorin näkökulmasta autonomiaan ja sisäiseen motivaatioon. Tämä näkyi mm. muuttona esteettömään asuntoon ja edunvalvontavaltuutuksen tekemisenä.

8 Pohdinta

Jäin meittimään Vanhustyön keskusliiton merkitystä valtakunnallisena järjestö vaikuttajana vanhustyön genressä, sillä yhdelle haastateltavista järjestön nimi toi mieleen sen toimimisen sairaanhoitajien parissa. Sen lisäksi, että VTKL:ssä tehdään paljon arvokasta työtä vanhuspoliittisen vaikuttamisen ja järjestön jäsenyhteisöjen tukemisessa, joista monet ovat ikääntyneiden hoivapalvelujen tuottajia, tehdään siellä paljon muutakin. Miten järjestö pystyisi entistä tehokkaammin kirkastamaan paitsi omia arvojaan myös toimintansa monipuolisuutta kansalaisille? Voisiko vuosien varrella kerättyä tietoa ja osaamista hyödyntää myös nuoremman ikäryhmän kuin yli 65-vuotiaiden parissa? Esimerkiksi Korjausneuvonnan palveluista mm. arkitekologianeuvonnasta ja kodin turvallisuuteen liittyvistä tiedoista hyötyisivät kaiken ikäiset ihmiset, eivät vain yli 65-vuotiaat.

Pystyykö Vanhustyön keskusliitto omalla tiedottamisellaan ja asemallaan vaikuttamaan yhteiskunnalliseen keskusteluun vanhuusmattiikan kielteisen mielikuvan muuttamisesta positiivisemmaksi? Näkisin, että koko vanhuuskeskustelua ei pitäisi rajata koskemaan vain jotain eksaktia ikäryhmää, vaan aihe tulisi nähdä paljon laajemmin toimijuuteen ja ihmisyyteen liittyvänä kokonaisuutena. Oman ja toisen vanhenemisen kohtaaminen vaatii uskallusta. Asennevaikuttamista ja vanhuuden uudelleen sanoittamista tarvitaan.

Ihmiset elävät yhä pidemmän ajan elämästään eläkkeellä. Tutkittua tietoa tarvitaan, jotta ihmisten eläkkeelle jäämistä voidaan tukea oikea-aikaisesti. Vanheneminen.fi-

verkkosivusto tarjoaa ihmisille mahdollisuuksia oman hyvinvointinsa parantamiseksi. Yksilön hyvinvoinnin parantuminen ja terveyttä edistävät valinnat vaikuttavat sekä yhteisö- että yhteiskuntatasolla kustannussäästöinä ja koetun elämänlaadun lisääntymisenä. Mitä monipuolisemmin ja varhaisemmin eläkkeelle jäämiseen varaudutaan, sitä paremmin yksilön autonomia, yhteisöllisyys ja kyvykkyys toteutuvat elämän eri osa-alueilla. Tässä toteutuu myös salutogeenisen terveyden edistämisen mallin näkemys terveyden edistämisestä elinikäisenä prosessina, jossa keskitytään niihin yksilön voimavaroihin ja yhteyksiin, jotka tuottavat hyvää ja mielekästä elämää.

Ajankohtana eläkkeelle jääminen koettiin tärkeäksi merkkipaaluksi tulevaisuuden ennakkoinnille. Miten ja kenen toimijoiden yhteistyönä tätä potentiaalista aikaa voitaisiin parhaiten valjastaa palvelemaan toimenpiteitä, jotka edistäisivät vanhenevien suomalaisten hyvinvointia ja elämäntilannetta jopa yli 30 vuotta kestävästä eläkeajan ajan? Tämän toteuttaminen ja tuon potentiaalisen ajan tarkempi määrittäminen olisi jo uuden jatkotutkimuksen aihe.

Nykyajan avoin maailma edellyttää kykyä tiedon kyseenalaistamiseen. Terveyslukutaidon merkitys omaan hyvinvointiin liittyvissä asioissa on oleellista. Verkossa eri motiiveilla toimivia palvelujen tuottajia löytyy lukuisia. Luotettavan tiedon erottaminen epäluotettavasta edellyttää kiinnostusta, aikaa sekä taitoa kyseenalaistaa, arvioida ja vertailla tietoa. Pelkän luotettavan tiedon tarjoaminen ei yksin riitä, vaan kehityksessä on pysyttävä mukana. Tulevaisuutta visioiden nykyisen vanheneminen.fi-sivuston kehittämisessä joudutaan pohtimaan minkälainen alusta palvelisi parhaiten erilaisten käyttäjien erilaisia tarpeita. Toisiko esim. laajempi ja monimuotoisempi mahdollisuus vuorovaikutuksellisuuteen sivustolle lisäarvoa? Haastetta lisää se, että iän myötä heterogeenisuus ikäryhmän sisällä tuntuu vain kasvavan ja kronologisen iän merkitys vähenevän. Koettu terveys ja toimintakyky ovat sen sijaan avainasemassa.

Haasteita tuo myös kaikkien ikääntyneiden mukana pysyminen digitalisaation kehittyessä. Tämä ei saisi johtaa ikääntyneiden eriarvoisuuden lisääntymiseen. Ikääntyneiden toissijaistaminen heikompien digitaitojen vuoksi ei ole hyväksyttävää. Päinvastoin heidän elämäkokemusten, osaamisen ja hiljaisen tiedon jakaminen nuoremmille ikäpolville voi olla merkityksellinen voimavara nopeasti muuttuvassa maailmassa. Se on lisäarvo, joka antaa nuoremmille toivoa siitä, että haasteista selvitään. Erilaiset digitaaliset sovellukset ovat myös hyvä esimerkki siitä, kuinka monitieteellistä toimintaa terveyden edistäminen on.

Näkisin, että tulevaisuudessa vastuu henkilökohtaisesta terveyden edistämisestä siirtyy yhä enemmän yksilön omalla vastuulle. Nykytrendi ikääntyneiden asumisesta omassa kodissaan mahdollisimman pitkään edellyttää heidän voimavarojensa optimaalista hyödyntämistä hyvän elämän turvaamiseksi. Tähän tarvitaan ikääntyneiden omaehtoista varautumista sekä digitalisaation ja teknologian kehittämistä heidän erikoistarpeensa huomioiden. Ikääntyneet tulisi nähdä samanlaisina kuluttajina kuten muutkin ikäryhmät. Promotiiviselle terveyden edistämistoiminnalle on tarvetta. Haasteet ja mahdollisuudet ovat yhteisiä sekä valtakunnallisesti että globaalisti. Ikääntyneille räätälöidyt palvelut tulevat salutogeenistä terveyden lähestymistapaa lisäämällä yksilön koherenssin tunnetta.

Koen, että koronaepidemia vaikutti positiivisesti asenteisiin varautumista ja digitalisaatiota kohtaan. Miltei tabuna pidetyn huoltovarmuusvaraston avaaminen osoitti kansalaisille, että varautuminen oli ollut viisasta. Kesän 2020 aikana uutisoitiin edunvalvontavaltuutuksien ja testamenttien tekemisen lisääntymisestä. Korona-aika oli herättynyt myös monen huomaamaan avopuolisojen heikon aseman. Etätöiden ja etäkoulujen toteuttaminen erilaisilla digitaalisilla alustoilla pakotti monet aikamoisen digiloikan ottamiseen. Sen vaikutukset tulevat näkymään ja osittain myös juurtumaan tulevaisuuden uusina innovaatioina.

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli itselleni erittäin opettavainen. Perehtyminen aiempiin tutkimuksiin lisäsi ymmärrystäni aihetta kohtaan ja auttoi minua teoreettisen viitekehyksen hahmottamisessa. Fokusryhmähaastattelu samoin kuin puhelinhaastattelut olivat molemmat itselleni uusia aineistonkeruu metodeja. Vaikka olen kokenut ryhmänohjaaja, koin fokusryhmähaastattelun ohjaamisen kuitenkin yllättävän haastavana. Puhelintaan ja ulospäin suuntautuneiden työkavereiden muodostaman ryhmän puheenvuorojen jakaminen ja keskustelun rajaaminen asiaan oli vaativaa. Haastattelun alussa antamassani ohjeistuksessa olisin voinut painottaa enemmän toisen puheenvuoron kunnioittamista ja oman nimen sanomista ennen omaa puheenvuoroa. Toisaalta minulle jäi tunne, että turvallisessa ja tutussa ryhmässä uskallettiin tuoda erilaisia mielipiteitä rohkeammin esille. Koen, että tämän ensimmäisen ryhmähaastattelun jälkeen olisin ollut paljon valmiimpi toteuttamaan toisen. Aineistonkeruumenetelmänä ryhmähaastattelu oli antoisa ja ehdottomasti kokeilemisen arvoinen.

Toisen ryhmähaastattelun muuttuessa yksilöllisiksi puhelinhaastatteluiksi olin jälleen uuden edessa. Koin puhelinhaastattelun kuitenkin luontevana. Minulle ei tullut kertaakaan haastattelujen aikana tunnetta kiusaantuneesta hiljaisuudesta. Jäin kuitenkin kaipaamaan kasvokkain tapahtuvan kohtaamisen, ilmeiden ja eleiden tuomaa rikkautta. Puhelinhaastatteluissa minua jännitti etukäteen eniten äänen toiston taso ja nauhureiden toimivuus, mutta kaikki meni hyvin.

Aineiston analysoinnissa olisin halunnut päästä käyttämään Atlas- aineistonkäsittely ohjelmaa. Se olisi ollut itselleni mielenkiintoinen, uusi digitaalinen oppimiskokemus. Valitettavasti siihen ei löytynyt mahdollisuutta yhteistyökumppanin eikä oppilaitoksen taholta. Koin aluksi opinnäytetyön aloittamisen yksin haasteellisena, sillä uskoin kaipaavani paitsi reflektointia opiskelukollegan kanssa myös erilaisen osaamisen jakamista. Työn edetessä mielipiteeni kuitenkin muuttui. Totesin, että sen mitä erilaisen osaamisen yhdistämisessä ehkä menettää, saa takaisin aiheen kokonaisvaltaisemman syvyyden omaksumisessa.

Keräämäni haastatteluaineiston avulla sain vastaukset tutkimuskysymyksiini. Teemallinen jäsenitys selkeytti tutkimuskysymyksiini vastaamista. Palvelun taustatekijät teeman avulla sain arvokasta tietoa sivuston saavutettavuudesta ja käyttäjälähtöisyydestä. Vanhuuteen varautuminen ja ennakointi teema toi vastauksia opinnäytetyöni kappaleessa kolme esittämäni tutkimuskysymykseen 1. ”Miten käyttäjät arvioivat vanheneminen.fi- verkkosivuston hyödyttäneen heitä vanhuuteen varautumisessa”? Motivaatio ja käyttäytymisen muutos teema toi vastauksia opinnäytetyöni tutkimuskysymykseen 2. ”Mikä sivuston käyttäjien arvion mukaan on motivoinut heitä käyttäytymismuutokseen”? Palvelun tuomat hyödyt teeman avulla sain vastauksia tutkimuskysymykseeni 3. ”Miten sivusto on edistänyt käyttäjien omaa hyvinvointia ja elämänhallintaa”? Aineistoon perehtyminen syvensi myös näkemystäni kohderyhmien asenteesta vanhuutta kohtaan.

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa on syytä huomioida, että kaikki haastateltavat olivat korkeasti koulutettuja ja tietoteknisiltä taidoiltaan osaavia. Erilaisista koulutustaustoista tulleet haastateltavat olisivat mahdollisesti tuoneet toisenlaista näkökulmaa aiheeseen. Tässä tutkimuksessa haastateltavien homogeenisen koulutustaustan merkitystä ei tarkasteltu. Koulutustaustan merkitys ennakointiin ja varautumiseen olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe.

Opinnäytetyöni yhteistyökumppani Vanhustyön keskusliiton hanke *Omaehtoinen vanhuuteen varautuminen 2018-2020* on hyvä esimerkki paitsi järjestön toiminnasta ikärakenteeltaan laajemman kohderyhmän kanssa myös järjestön mahdollisuudesta toimia terveyden edistämisen moniammatillisessa ja monitieteisessä kentässä. Vanheneminen.fi-sivustolla yhdistyy jaettu asiantuntijuus ikääntymisestä ja terveyden edistämisestä. Hankepäällikön mukaan tutkimukseni tuloksia voidaan hyödyntää vanheneminen.fi-verkkosivuston kehittämistyössä, kohderyhmän tavoittamisessa ja sivuston tunnettavuuden lisäämisessä paitsi lyhyellä myös pitkällä aikavälillä. Ne auttavat myös hankkeen viestinnästä vastaavaa kohdentamaan toimintaa uusista tulokulmista 50+ kohderyhmäläisten tavoittamiseksi.

Opinnäytetyö toi kehittämishankkeelle merkittävää tietoa liittyen kansalaisten kokemuksiin vanhenemisesta ja varautumisesta. Se toi myös uutta teoriaa vanhuuteen varautumisen taustalle, jota voidaan hyödyntää hankkeen jatkotoimintojen suunnittelussa. Näkisin, että opinnäytetyön hyödyntämisellä kehittämishankkeen rahoittajalle on myös yhteiskunnallista merkitystä. Sosiaali- ja terveystieteiden järjestöt täydentävät julkisen sektorin toimintaa edistäen kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia, nimenomaan ennaltaehkäisevän työn kannalta. Veikkauksen tuottojen pienentyessä on vaarana Sote-alan järjestöjen rahoituksen leikkaaminen. Kilpailu vähenevistä hankerahoista kovenee. Tutkittuun tietoon perustuvaa näyttöä tarvitaan.

Tämä opinnäytetyö konkretisoi itselleni sen, kuinka laaja terveyden edistämisen työkenttä voi olla. En usko tämän asian olevan itsestäänselvyys edes kaikille sote-alan työntekijöillekään. Tästä esimerkkinä itselleni esitetty kysymys siitä, miten opinnäytetyöni liittyy terveyden edistämiseen? Näkisin, että salutogeeninen terveydenedistämismalli voi toimia vanheneminen.fi-sivustolle punaisena lankana, jonka merkitys tulevaisuudessa tulee vain korostumaan. Nopeasti muuttuvassa maailmassa tunne oman elämän ja vanhenemisen ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja merkityksellisyydestä yhdessä ennakoinnin ja varautumisen kanssa lisäävät ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Mahdollisuuksien luominen ja niihin tarttuminen on parasta terveyden edistämisen promootiota.

Lähteet

Bauman, Adrian–Nutbeam, Don 2014. Evaluation in a Nutshell. A practical guide to the evaluation of health promotion programs. Australia: McGraw-Hill Education (Australia) Pty Ltd.

Cook, Royer F.–Hersch, Rebekah K.–Schlossberb, Dana–Leaf, Samantha L. 2015. A Web-Based Health Promotion Program for Older Workers: Randomized Controlled Trial. Saatavana osoitteessa:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4390614/>>. Luettu 21.12.2019.

Firea, Finnish retirement and Aging study. Aktiivisena eläkkeelle. Eläkkeelle siirtyminen ja hyvinvointi. Saatavana osoitteessa:<<https://sites.utu.fi/firea/>>. Luettu 2.1.2020.

Fried, Suvi–Rajaniemi, Jere–Topo, Päivi 2015. Ympäristöministeriön raportteja 5 | 2015. Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Saatavana osoitteessa: <<file:///C:/Users/Minna/Downloads/Palvelualueen%20ja%20ik%C3%A4yst%C3%A4v%C3%A4llisen%20asuinalueen%20kehitt%C3%A4minen,%202015.pdf>>. Luettu 4.5.2020.

Haaranen, Ari 2019. Ottawasta Shanghaihin–Terveysten edistämisen suuntaviivat ja linjaukset. Teoksessa Pietilä, Anna-Maija–Terkamo-Moisio, Anja (toim.): Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen. University of Eastern Finland, Kuopio: Grano Oy. 59–63.

Helsingin kaupunkiin hyvinvointisuunnitelma 2019–2021. Ikääntyneiden toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen. Saatavana osoitteessa:<<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/strategia-ja-talous/kaupunkistrategia/hyvinvointi-terveys-johtamisrakenne/hyvinvointisuunnitelma/ikaantyneiden-toimintakyky-osallisuus>>. Luettu 15.12.2019.

Hynynen, Sini-Tuuli–Hankonen, Nelli 2015: Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Saatavana osoitteessa:<<https://documentcloud.adobe.com/link/track?uri=urn%3Aaaid%3Aascds%3AUS%3A0fef3d25-fb43-45d3-9ecf-b2509d5c9f76>>. Luettu 8.12.2019.

Kaasalainen, Karoliina 2016. Terveiden lukutaito ja terveyserojen kaventaminen. Teoksessa Sihto, Marita– Karvonen, Sakari (toim.). Terveiden edistämien ja eriarvoisuus- lähestymistapoja ja ratkaisuja. Helsinki: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy. 141–160.

Kananen, Jorma 2014a. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 185. Suomen Yliopistopaino Oy–Juvenes Print.

Kananen, Jorma 2014b. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Suomen Yliopistopaino Oy–Juvenes Print.

Kankkunen, Päivi– Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 3. uudistettu painos.

Kiviniemi, Kari 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, Juhani (toim.)–Valli, Raine: Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koppa a. Saatavana osoitteessa: <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/fenomenologia>>. Luettu 25.9.2019.

Koppa b. Tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys. Saatavana osoitteessa: <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus>>. Luettu 11.10.2019.

KvaliMOTV a. Saatavana osoitteessa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html>. Luettu.9.10.2019.

KvaliMOTV b. Saatavana osoitteessa:<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html>. Luettu 18.3.2020.

KvaliMOTV c. Saatavana osoitteessa: <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_1.html>. Luettu 11.10.2019.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012/980. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>>. Luettu 12.12.2019.

Lara, Jose-O'Brien, Nicola-Godfrey, Alan-Heaven, Ben-Evans, Elizabeth H.-Lloyd, Scott-Moffat, Suzanne-Moynihan, Paula J.-Meyer, Thomas D.-Rochester, Lynn-Sniehotta, Falko F.-White, Martin-Mathers, John C. 2016. Pilot Randomized Controlled Trial of a Web-Based Intervention to Promote Healthy Eating, Physical Activity and Meaningful Social Connections Compared with Usual Care Control in People of Retirement Age Recruited from Workplaces. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4966951/>>. Luettu 21.12.2019.

Legault- Lisa 2017. Self-Determination Theory. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/317690916_Self-Determination_Theory>. Luettu 22.11.2019.

Lindström, Bengt 2019: The Salutogenic Response to Health and Health promotion. Teoksessa Pietilä, Anna-Maija-Terkamo-Moisio, Anja (toim.): Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen. University of Eastern Finland. Kuopio: Grano Oy. 32-43.

Lindström, Bengt-Eriksson, Monica 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen-teoria terveyden resursseista. Teoksessa Pietilä, Anna-Maija (toim.): Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy. 1. painos. 32-52.

Lindström, Bengt-Eriksson, Monica 2008. Lääkärilehti 6/2008: 517-519. Salutogeneetin teoria nostaa hyvän elämän voimavarat esiin. Saatavana osoitteessa: <<https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.metropolia.fi/arkisto/terveydeksi/salutogeneetin-teoria-nostaa-hyvan-elaman-voimavarat-esiin/>>. Luettu 9.9.2019.

Lindquist, Lee A.- Ramirez-Zohfeld, Vanessa-Sunkara, Prima D.-Forcicci, Chris-Campbell, Dianne S.-Mitzen, Phyllis-Ciolino, Jody D.-Gerogory, Dyanna-Kricke, Gayle-Cameron, Kenzie A. 2017. PlanYourLifeSpan.org-an intervention to help seniors make choices for their fourth quarter of live: Results from the randomized clinical trial. Saatava osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6065258/>>. Luettu 26.12.2019.

Mittelmark, Maurice B.– Sagy, Shifra– Eriksson, Monica–Bauer, Georg F.–Pelikan Jurgen M.–Lindström, Bengt– Espnes, Geir Arild 2017. The Handbook of Salutogenesis. Saatavana osoitteessa:< <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-319-04600-6.pdf>>. Luettu 3.1.2020.

Mäntyranta, Taina – Kaila, Minna 2008. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. Duodecim 2008: 124 (13). Saatavana osoitteessa:<<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2008/13/duo97349?keyword=fokusryhm%C3%A4haastattelu%20laadullisen%20tutkimuksen%20menetelm%C3%A4n%C3%A4%20l%C3%A4%C3%A4ketieteess%C3%A4>>. Luettu 7.1.2020.

Niemelä, Raimo–Ek, Stefan–Huotari, Maija-Leena 2012. Terveystiedon lukutaito lisää hyvinvointia. Teoksessa Reivinen, Jukka– Vähäkylä, Leena (toim.). Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus. 150–162.

Pulakka–Anna 2020. Eläköityminen muuttaa liikunta-aktiivisuutta. Saatavana osoitteessa:< <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/mediatiedote/elakoityminen-muuttaa-liikunta-aktiivisuutta>>. Luettu 10.5.2020.

Ronkainen, Suvi–Pehkonen, Leila–Lindblom-Yläne, Sari–Paavilainen, Eija 2013. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Rotko, Tuulia–Kauppinen, Tapani 2016. Terveys 2015- kansaterveysohjelman loppuraportti. Saatavana osoitteessa:<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130313/TY%c3%962016_8_Terveys%202015_WEB_korjattu%20ja%20linkitetty_6.4.16%20%283%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 19.2.2020.

Ryan, Richard M., Deci, Edward L. 2016. Self Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. Guilford Publication. Saatavana osoitteessa: <<https://ebookcentral.proquest.com/lib/metropolia-ebooks/reader.action?docID=4773318>>. Luettu 20.11.2019.

Savola, Elina–Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005. Terveysten edistäminen esimerkein. Käsityksiä ja selityksiä. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja-sarja 3/2005. Saatavana

osoitteessa:<https://soste.sivuviidakko.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf>. Luettu 30.3.2020.

Seifert, Alexander–Wahl, Hans-Werner 2018: Young at heart and online? Subjective age and internet use in two Swiss survey studies. Saatava osoitteessa: <<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=b116c89c-d0fb-46f7-9908-337df04657f2%40sessionmgr4008>>. Luettu 28.12.2019.

Sitra 2020. Megatrendit 2020. Saatavana osoitteessa: <<https://media.sitra.fi/2019/12/15143428/megatrendit-2020.pdf>>. Luettu 3.1.2020.

Sørensen, Kristine 2019. Defining health literacy. Exploring differences and commonalities. Teoksessa International Handbook of Health Literacy. Research, practise and policy across the lifespan. Great Britain: University of Bristol. 5–20.

Sørensen, Kristine 2012. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. Saatavana osoitteessa:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3292515/>>. Luettu 7.1.2020.

Smith, Caroline A.–Chang, Esther–Gallego, Gisselle–Balneaves, Lynda G. 2017. An education intervention to improve health literacy and decision making about supporting self-care among older Australians: a study protocol for a randomized controlled trial.Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5615792/>>. Luettu 27.12.2019.

Sudore, Rebecca L –Schillinger, Dean–Katen, Mary T.–Shi, Ying–Boscardin, John–Osua, Stacey–Barnes, Deborah E. 2018: Engaging Diverse English- and Spanish-speaking Older Adults in Advance Care Planning: The PREPARE Randomized Clinical Trial. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6342283/>>. Luettu 27.12.2019.

Suominen, Sakari 2016. Koherenssin tunne- valmius tunnistaa ja käyttää erilaisia voimavaroja. Teoksessa Sihto, Marita– Karvonen, Sakari (toim.). Terveiden edistäminen ja eriarvoisuus- lähestymistapoja ja ratkaisuja. Helsinki: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy. 161–171.

Terveyskylä 2019. Saatavana osoitteessa:<<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-suomessa>>. Luettu 11.11.2019.

Tilastokeskus 2012. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Saatavana osoitteessa:<https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-03-12_001.html>. Luettu 13.5.2020.

Tuomi, Jouni–Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta2019a. Ihmiseen kohdistuvat eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Saatavana osoitteessa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%C3%84KSYM%C3%84%20LUONNOS_7.5..pdf>. Luettu 11.10.2019.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta2012b. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Saatavana osoitteessa:https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Luettu 10.10.2019.

Valtioneuvosto . Suomi on entistä tasa-arvoisempi ja yhdenvertaisempi maa, jossa luottamus lisääntyy ja jokainen ihmisnen on arvokas.Saatavana osoitteessa:<<https://valtioneuvosto.fi/rinteen-hallitus/hallitusohjelma/oikeudenmukainen-yhdenvertainen-ja-mukaan-ottava-suomi>>. Luettu 15.12.2019.

Vanhustyön keskusliitto 2019a. Saatavana osoitteessa:<<https://vtkl.fi/toiminta/hankkeet/vanheneminen>>. Luettu 15.12.2019.

Vanhustyön keskusliitto 2020b. Saatavana osoitteessa : < <https://vtkl.fi/liitto> >. Luettu 3.12.2020.

Vanhustyön keskusliitto 2020c. Saatava osoitteessa:< <https://vtkl.fi/liitto/toiminta-ajatus> >. Luettu 19.2.2020.

Vanhustyön keskusliitto 2020d. Saatavana osoitteessa:<<https://vtkl.fi/toiminta>>. Luettu 19.2.2020.

Vanhustyön keskusliitto 2020e. Saatavana osoitteessa:< <https://www.sttinfo.fi/tiedote/ei-huolta-huomisesta-vai-vastuullisesti-varautuen-tuleviin-vanhuudenpaiviin?publisherId=64021107&releasId=69848093>>. Luettu 4.5.2020.

WHO 1998: Health Promotion Glossary. Saatavana osoitteessa:<<https://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf?ua=1>>. Luettu 14.6.2020.

Teemahaastattelurunko



Vanhuuteen
varautuminen
vanheneminen.fi
verkkosivuston avulla

vanheneminen.fi



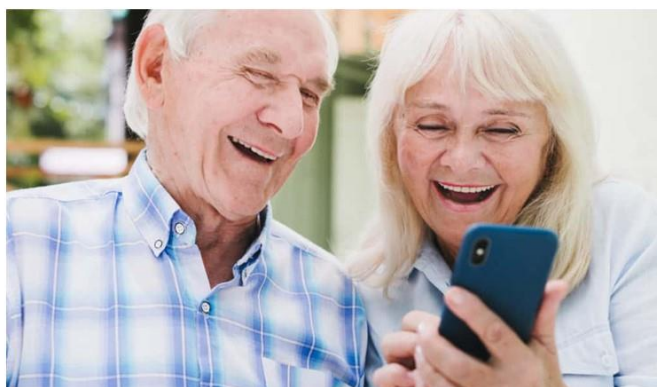
Teorettinen viitekehys

- Salutogeeninen terveydenedistämisen malli
- Itsemääräämisteoria (käyttäytymispsykologiaa)
- Terveystietäminen



Fokusryhmähaastattelu

Haastattelun teemat

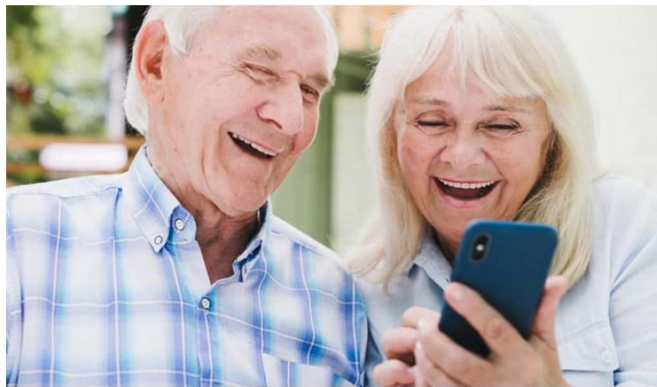


Palvelun taustatekijät

Miten löysit sivustolle?

Arvioi sivuston
käyttäjäystävällisyyttä
(toimivuus)

Minkälaista uutta tietoa
palvelu sinulle tarjosi?



Vanhuuteen varautuminen/ennakointi

Millaisia ajatuksia sivusto herätti vanhuuteen varautumisessa? (vaikuttiko ajatuksiinne vanhuuteen varautumisessa)

Mitä ajattelet ennakoinnista vierailtuasi sivustolla?

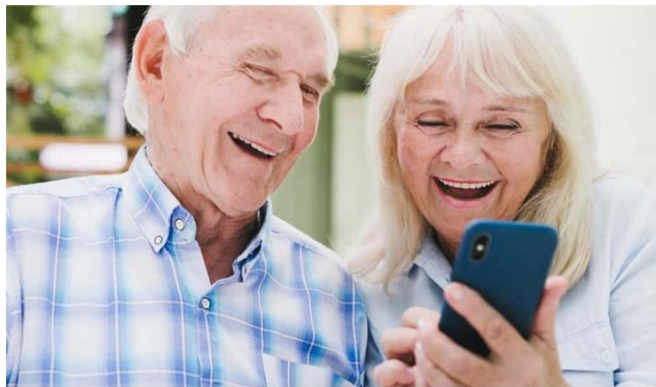


Palvelun tuomat hyödyt

Miten sivusto auttoi sinua hahmottamaan omia voimavarojasi?

Miten sivusto tuki käsitystäsi o vaikutusmahdollisuuksistasi?

Millaisia käytännön vinkkejä sait?

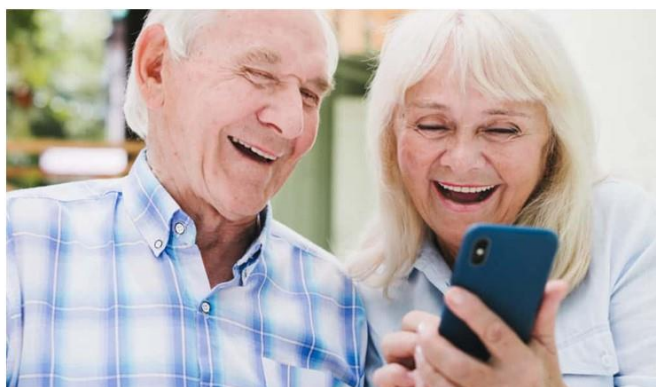


Motivaatio

Miten sivusto muutti
ajatuksiasi varautumisen
suhteen ja minkälaisia
ajatuksia se herätti?

Mitä asioita pohdit vierailtuasi
sivustolla?

Miten sivusto motivoi sinua
varautumaan vanhuuteen?
(jäikö joku sivuston osio
erityisesti mieleesi?)



Käyttäytymisen muutos

Mihin toimiin ryhdyit
käytännössä vierailtuasi
sivustolla?

Mikä sai sinut ryhtymään
käytännön toimiin? (tunne?)



Miten luotettavalta sivuston sisältö vaikutti? (millä perusteilla?)

Mikä sivustossa oli sinulle olennaisinta?

Terveydenlukutaito

Kehitysideat

- Sana on vapaa



Liitteen sisältö

Infokirje



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen.fi-hanke etsii osallistujia tutkimukseen

Omaehtoinen vanhuuteen varautuminen on ennakointia ja suunnittelua hyvän vanhuusiän mahdollistamiseksi. Varautua voi huolehtimalla omasta terveydestään, sosiaalisista suhteistaan, pohtimalla taloudellista toimeentuloa ja oikeudellista ennakointia sekä asumista.

Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen.fi-hanke keskittyy kokoamaan tietoa vanhuuteen varautumisesta ja viestimään aiheesta. Hankkeessa on tuotettu vanhuuteen varautumiseen keskittyvä verkkosivusto www.vanheneminen.fi. Sivuston tavoitteena on tarjota kansalaisille tietoa ja työvälineitä vanhuuteen varautumisesta.

Hankkeessa tehdään myös tutkimusta vanhuuteen varautumisesta. Vuonna 2018 valmistui Varautuminen parempaan vanhuusiikään -gallututkimus, jonka tavoitteena oli kerätä kansalaisten tiedontarpeita varautumisesta. Kysely tavoitti 1004 50–80-vuotiasta suomalaista. Vastaajista suurin osa kannatti vanhuuteen varautumista, mutta itse varautumiseen liittyviä toimenpiteitä oli kuitenkin tehty vähän.

Vuonna 2020 keräämme jälleen tietoa. Tällä kertaa hankkeessa toteutetaan laadullinen tutkimus terveyden edistämisen YAMK-opinnäytetyönä. Tutkimuksessa selvitetään miten Vanheneminen.fi-verkkosivusto auttaa kansalaista suunnittelemaan omaa vanhuuttaan, pystyykö sivuston tarjoaman tiedon ja tuen avulla suunnittelemaan ja varautumaan omaa vanhuuteensa. Tutkimus tuottaa kehittämistietoa sivustolle.

Jos haluat olla osallisena valtakunnallisessa kehitystyössä, lähde mukaan tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen vaatii sinulta hieman aikaa. Kun osallistut tutkimukseen, pääset tutustumaan Vanheneminen.fi-verkkosivustoon ja pohtimaan sen antia itsellesi. Kun olet tutustunut sivustoon ja käyttänyt sitä, pääset osallistumaan ryhmähaastatteluun, jossa voit yhdessä toisten sivuston käyttäjien kanssa reflektoida omia kokemuksiasi sivustosta ja keskustella ylipäätään vanhuuteen varautumisesta.

Tutkimuksen toteuttaa Vanhustyön keskusliitolle Minna Kuusela. Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, ilmoita siitä: katja.helo@vtkl.fi

Lämpimästi tervetuloa mukaan tutkimukseen!

Ystävällisin terveisin

Katja Helo
Hankepäällikkö / Vanheneminen.fi-hanke
Vanhustyön keskusliitto

Minna Kuusela
Tutkija, opiskelija
Metropolia AMK


gsm. 040-5695206
sähköposti: minna.kuusela@metropolia.fi

Malminkäuppatie 26
00700 Helsinki

09 350 8600 (keskus)
www.vtkl.fi

info@vtkl.fi
etunimi.sukunimi@vtkl.fi

Tiedote tutkimuksesta

Tiedote tutkimuksesta

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Vanheneminen.fi-verkkosivuston käyttäjäkokemuksia omaehtoiseen vanhuuteen varautumisesta

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan miten Vanheneminen.fi verkkosivusto auttaa yli 50-vuotiaita omaehtoisessa vanhuuteen varautumisessa. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska kuulutte tutkittavaan ikäryhmään ja olette käyttäneet sivustoa. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta oikeuksiinne sivuston käyttäjänä. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syystä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruuttate suostumuksen, teiltä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä käyttäjäkokemuksia voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää käyttäjäkokemuksiin perustuen miten Vanheneminen.fi verkkosivusto edistää yli 50-vuotiaita omaehtoiseen vanhuuteen varautumisessa. Käyttäjätiedon keräämisen tavoitteena on sivuston kehittäminen saatujen tulosten perusteella tai miettiä kokonaan uutta tulokulmaa vanhuuteen varautumisessa. Saatuja tuloksia tullaan hyödyntämään *Omaehtoinen varautuminen hyvään vanhuusikään 2018-2020* -hankkeen jatkorahoitusta haattaessa.

Tutkimuksen toteuttajat

Tämän käyttäjäkokemuksiin perustuvan tutkimuksen tekee Minna Kuusela. Tutkimus liittyy hänen YAMK opinnäytetyönsä Metropolia ammattikorkeakoulussa. Vanhustyön keskusliitto ja Metropolia ammattikorkeakoulu tekevät yhteistyösopimuksen opinnäytetyöhön liittyen. Tutkimus liittyy osana Vanhustyön keskusliiton tutkimus- ja kehittämistoiminnassa meneillään olevaan hankkeeseen *Omaehtoinen varautuminen hyvään vanhuusikään 2018-2020*. Hankepäällikkönä toimii Vanhustyön keskusliiton Katja Helo. Hankkeessa toteutetaan myös *Oma vanheneminen*-tutkimus Helsingin yliopiston tutkijan toimesta.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimus toteutetaan laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerätään ryhmähaastatteluilla. Haastateltavat valitaan hankkeen ohjausryhmän verkostojen kautta hankepäällikön avustuksella. Ryhmähaastatteluja tehdään kahdelle tai kolmelle eri ryhmälle, joissa on neljästä kuuteen haastateltavaa per ryhmä. Ryhmähaastattelu kestää 1-1,5 tuntia/ryhmä. Tutkittavilta edellytetään sivuston tuntemusta. Haastattelut nauhoitetaan/videoidaan.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Metropolia
Ammattikorkeakoulu

PL 0000
00079 Metropolia

Yliopistotie 1
00520 Helsinki

Puhelin: 09 7424 5000

www.metropolia.fi
Y-tunnus: 0004954-1

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Opinnäytetyöstä tehdään kirjallinen raportti, joka viedään Theseukseen marraskuun 2020 aikana. Hankkeen tuloksiasekä opinnäytetyöntuloksia julkistetaan marraskuussa 2020 hankkeen päätöseminaarissa. Opinnäytetyön tekijä Minna Kuusela pitää siellä puheenvuoron. Päätöseminaarin alustavat toteutuminen on 18. 11. 2020 Kansallismuseon auditoriossa.

Tutkimuksen päättymisen

Tutkimuksen osallistuville haastateltaville ei erikseen raportoida opinnäytetyön tuloksista.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkijoiden yhteystiedot

Opinnäytetyötekijä
Nimi: Minna Kuusela
Puh. 040 5695 206
Sähköposti: minna.kuusela@metropolia.fi

Opinnäytetyön ohjaaja
Titteli: Yliopettaja
Nimi: Kaija Matinheikki-Kokko
Metropolia Ammattikorkeakoulu
Puh. 040 3340 855
Sähköposti: kaija.matinheikki-kokko@metropolia.fi

Hankepäällikkö
Nimi: Katja Helo
Vanhustyön keskusliitto
Puh. 050 4492 988
Sähköposti: katja.helo@vtkl.fi

Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuojastatus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

Tutkimuksen rekisterinpitäjä
Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoa, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla Metropolia Ammattikorkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä (esim. Metropolia Ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä).

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on toimeksiantaja Vanhustyön keskusliitto.

Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Christer Fallström
Organisaatio: Vanhustyön keskusliitto
Puh. 050-5658345
Sähköposti: christer.fallstrom@vtkl.fi

Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja
Tutkimuksessa teistä kerätään taustatiedoiksi nimi, yhteystiedot, ikä, siviilisääty, koulutustausta.

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

Henkilötietojenne suojausperiaatteet
Haastatteluissa kerätty haastateltavien allekirjoittama suostumuslomake säilytetään lukitussa kaapissa. Litteroitu teksti tietokoneella on suojattu käyttäjätunnuksella ja salasananalla.

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus
Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on antaa tietoa Vanheneminen.fi-verkkosivuston käyttäjien iästä ja sukupuolesta. Tätä tietoa halutaan hyödyntää verkkosivuston kohderyhmän määrittämisessä ja sivuston kehittämisessä kohderyhmän tarpeita vastaavaksi. Onko 50+ se ajankohta, jolloin ihmiset kiinnostuvat vanhuuteen varautumisesta ja ennakoinnista hyvää vanhenemiseen

Henkilötietojenne käsittelyperuste

Opinnäytetyön henkilötietojen käsittelyperuste on haastateltavien suostumus.

Tutkimuksen kesto aika (henkilötietojenne käsittelyaika)

Opinnäytetyö kestää marraskuun 2020 loppuun.

Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?

Kaikki tutkimuksessa kerätty materiaali hävitetään tutkimuksen jälkeen. Mitään ei arkistoida.

Tietojen luovuttaminen tutkimusrekistereistä

Kerätty haastatteluaineisto luovutetaan anonymisoidusti ulkopuoliselle litteraajalle.

Rekisteröitynä teillä on oikeus

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskevasuostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäisille tutkittavalle annetaan tunnuskoodi ja häntä koskevat tiedot säilytetään koodattuina tutkimusaineistossa. Aineisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman koodiavainta. Koodiavainta, jonka avulla yksittäisen tutkittavan tiedot ja tulokset voidaan tunnistaa, säilyttävät opinnäytetyön tekijä tutkimuksen loppuun asti, eikä tietoja anneta tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista.

Tutkimusaineisto säilytetään opinnäytetyön tekijän tietokoneella käyttäjätunnuksella ja salasanaalla suojattuna tutkimuksen loppuun (marraskuu 2020) asti, jonka jälkeen ne poistetaan lopullisesti koneelta.

Kerättyä aineistoa ei käytetä myöhemmissä tutkimuksissa.

Teoriataulukko

| Haastateltavan ilmaus | Pelkistetty ilmaus | Alaluokka | Yläluokka | Teoriaperusteinen yhdistävä luokka |
|---|--|---|-----------------------------------|---|
| <p>Luku 6.1. Teema; Palvelun tuomat hyödyt</p> <p>Niinku..niin ensimmäistä kertaa mä oon törmänny omalta kohdaltani sanaan vanhuus. Niin.. ihan suoraan sanottuna.. Et siit tuli semmonen niinku et.. o-ou ainasiteeraan mun edesmennyttä ystävätärtäni joka kuoli 80-, jotain -vuotiaana sano aina ku sielu käy 17:ää ni minkäs sille voi. Ni mul on vähän ollu sama fiilis et sielu käy 17:sta... (Haastateltava RYA)</p> | <p>Vanhuus ei ole ajankohtainen kohdallani, koska olen nuorekas.</p> | <p>Haluttomuus omakohtaiseen vanhenemisen käsittelyyn</p> | <p>Torjuva asenne vanhuuteen.</p> | <p>Vanhenemisen ymmärrettävyyttä ei salutogeneesin mukaan ole vielä sisäistetty. Asiaan defenssit päällä. Toisaalta salutogeneesin vastustusresurssien näkökulmasta positiivinen sosiaalinen kokemus nuorekkaasta ystävättärestä voi toimia myöhemmin hyödyllisenä apuna.</p> |
| <p>Mutsit ku se olen minä jäseniinku rupeet näkeen niit visioit mitä sul on ehkä, sä et halua ajatella tai sä pökkäät sitä eteenpäin, se ahistaa niin. (Haastateltava RYB)</p> | <p>En halua ajatella vanhuutta vielä.</p> | <p>Vanhuus ahdistaa.</p> | <p>Vanhuuden torjuminen</p> | <p>Vanheneminen koetaan niin vaikeaksi asiaksi, ette se ole salutogeneesin mukaan hallittavissa.</p> |

| | | | | |
|---|---|-------------------------------------|--|---|
| <p>Fonttikoon suurentaminen ja pienentäminen. Se on minusta ihan hyvä oivallus tekijöillä. Ei tarvit käyttäjän haeskella et mistä ihmeestä se zoomauskomento nyt sitten löytyy. (Haastateltava PUB)</p> | <p>Arvioin sivuston käyttäjäystävällisyyttä omista lähtökohdistani.</p> | <p>Tunnistan omat rajoitukseni.</p> | <p>Pystyn vaikuttamaan asiaan.</p> | <p>Salutogeneesin näkökulmasta pystyn hyödyntämään spesifiä vastusresurssia henkilökohtaisiin tarpeisiini.</p> |
| <p>Luku 6.3. Teema; Palvelun tuomat hyödyt</p> <p>Et ku sä oot eläkkeellä ni sä olisit se aktiivinen, että menisit es johonkin ryhmään tai lähestyisit jotakin henkilöä, sellasta joka on siellä eläkkeellä (Haastateltava PUC)</p> | <p>Voit olla itse aktiivinen.</p> | <p>Vanheneeminen ei ole haitta.</p> | <p>Voimavara-aktiivisuus ja toimijuus.</p> | <p>Vanheneemista lähestytään voimavara-aktiivisesti. Salutogeneesin mukaan elämän mielekkäisyys toteutuu. Itsemääräämisteorian näkökulmasta taas halu olla muiden kanssa.</p> |
| <p>Mä oon niinku päättäny aikapäiviä sitten et mitä tapahtuu sitten kun mä jään eläkkeelle. Suomi taakse ja adios, sinne missä sillä rahalla voi elää (Haastateltava RYA)</p> | <p>Tiedän mitä teen.</p> | <p>Oma valinta on valmiina.</p> | <p>Motivaatio löytyy.</p> | <p>Itsemääräämisoikeus jasisäinen motivaatio toteutuvat.</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>No just se että ku täyttäis niitä lomakkeita, just edunvalvojaa ja sitte hoitotestamentti, pystyis tavallaan ite vaikuttaa siihen, että vaikka mitä musiikkii soitetaan ku sä oot siellä (Haastateltava PUF)</p> | <p>Oma toive on tiedostettu.</p> | <p>Voin vielä itse vaikuttaa tulevaisuuteeni</p> | <p>Minulla on kompetensseja toteuttaa toive.</p> | <p>Itsemääräämisteorian näkökulmasta kyvykkyyden psykologinen perustarve toteutuu.</p> |
| <p>Luku 6.5 Teema: Terveystietä</p> <p>Koska nyt netissä on niin hirveesti tätä huuhaa tietoa, et siel os linkit sivustoihin, jotka ovat asiallisia. (haastateltava PUG)</p> | <p>Kaikki tieto ei ole luotettavaa.</p> | <p>Kyky kyseenalaistaa.</p> | <p>Kriittinen suhtautuminen netistä löytyvään tietoon</p> | <p>Kriittisen terveyden lukutaidon merkitys omaan hyvinvointiin.</p> |
| <p>Kyllä mä niinku itse arvostan sitä että, luotettavuuden kannalta et se on tämä vanhusten liitto mikä tämän olikaan tehnyt tämän sivuston. (Haastateltava PUD)</p> | <p>Kaikkien toimijoiden tieto ei ole luotettavaa.</p> | <p>Tiedon antajaan luotetaan.</p> | <p>Pystytään määrittämään kriteereitä luotettaville tietolähteille.</p> | <p>Kriittinen terveydenlukutaito eri tiedon tuottajia kohtaan.</p> |

