



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

IKÄIHMISET KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN HANKKEEN VAIKUTTAVUUS

TEKIJÄ: Anna Maija Kämäläinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Anna Maija Kämäläinen	
Työn nimi Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeen vaikuttavuus	
Päiväys	28.09.2020
Sivumäärä/Liitteet	42/6
Ohjaaja Sari Makkonen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Pohjois-Savon Kylät ry	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Pohjois-Savon Kylät ry käynnisti syyskuussa 2018 kolmivuotisen Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeen, jonka tarkoituksena oli lisätä harvaan asutun maaseudun ikäihmisten hyvinvointia ja sosiaalisia kontakteja sekä turvallisen kotona asumisen mahdollisuuksia. Hanke on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA):n rahoittama ja se toteutetaan ajalla 1.9.2018–30.6.2021.</p> <p>Työssäni selvitettiin Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeen vaikuttavuutta sekä hankkeen palvelupäivien tavoitteiden toteutumista ensimmäisen toteutusvuoden ajalta saatujen kyselyvastausten perusteella. Lisäksi selvitettiin, onko maaseudun teiden huonolla kunnolla ja hoitamattomuudella tai julkisen liikenteen puutteella mahdollisesti vaikutuksia ikäihmisten terveydenhoitoon sekä hyvinvointiin. Palvelupäivien osalta arvioitiin myös ikäihmisten omaa kokemusta ja arviota hanketoiminnan vaikuttavuudesta ja tavoitteiden toteuttamisesta.</p> <p>Ensimmäisenä vuonna palvelupäivissä tavoitettiin enimmillään 55 % ja vähimmillään 20 % kaikista eri kylillä asuvista yli 65-vuotiaista. Palvelupäivät tarjosivat monipuolista ohjelmaa sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia osallistujille. Hanke saavutti tavoitteensa tarjota tietoa, vinkkejä ja opastusta ikäihmisten toimintakyvyn, arjen turvallisuuden ja kotona asumisen mahdollisuuksien lisäämiseen. Palvelupäivien kautta koettiin kuuluvan enemmän kyläyhteisöön ja päivät toivat sisältöä elämään. Tapahtumapäivistä saatu palaute oli lähes poikkeuksetta hyvää ja pääsääntöisesti palvelupäivien sisältöön ja rakenteeseen oltiin tyytyväisiä.</p> <p>Maaseutualueiden teiden huonokuntoisuudella, hoitamattomuudella ja kyytien puutteella oli jonkin verran vaikutusta terveyskeskus- ja apteekkiasiointeihin. Vastaajista 11 % oli joskus pitkittänyt terveyskeskus- tai apteekkiasiointiaan teiden huonokuntoisuuden tai kyydin puutteen vuoksi ja vastaajista 3 % kertoi olleensa ilman lääkkeitä samoista syistä. Vastaukset jakoutuivat melko tasaisesti eri kylien kesken.</p>	
Avainsanat ikäihmiset, harvaan asuttu maaseutu, palvelupäivät, kylät, kylätoiminta, yhteisöllisyys, osallisuus, yksinäisyys, vapaaehtoistyö, ikäihmisten netin käyttö, maaseutualueiden teiden huono kunto, hyvinvointi, Pohjois-Savon kylät ry	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Management and Development Education programme for Healthcare professionals			
Author Anna Maija Kämäläinen			
Title of Thesis Effectiveness of a Project Involving Elderly People in the Local Community			
Date	28.09.2020	Pages/Appendices	42/6
Supervisor Sari Makkonen			
Client Organisation /Partner Pohjois-Savon Kylät ry (Villages of North Savo)			
<p>Abstract Involving elderly people in the local community project is organized by Pohjois-Savon Kylät ry (Villages of North Savo). The purpose of the project is to bring wellness, social contacts and information on safer living at home to people who are living in the rural areas of North Savo. The project started in September 2018 and will last till June 2021. The funding for the project was granted by The Funding Centre for Social Welfare and Health Organisations (STEA).</p> <p>The aim of this thesis was to find out the first year influence of the project and the aims of the service days. Data was gathered by structured questions and paper forms at service days. The purpose of the thesis was also to find out how lack of public transportation and rural roads which are not in good condition affect local people's wellbeing and health. Elderly people were also enquired what they think about the effectiveness of the service days.</p> <p>The participation in the service days ranged from the maximum 55 % to the minimum 20 % of all ageing people of the villages. As a result, the versatile programs of the service days have brought elderly people more social contacts and possibilities to be together and the programs have also provided information, ideas and help for safer and longer living at home.</p> <p>The service days had been experienced to bring more activity and content to everyday living and give a stronger feeling of being a part of the village community. The feedback on the service days has been mainly good and elderly people have been satisfied with the content and structure of the service days. 11 % of the respondents felt that the access to a health centre or pharmacy in rural areas had been hampered due to the bad condition of the roads or the lack of transportation. There is no difference in the answers between the villages.</p>			
<p>Keywords ageing people, elderly, rural area, non-built-up area, service days, villages, loneliness, sense of community, well-being, voluntary work, elderly people using net, bad condition of rural roads, Villages of North Savo</p>			

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	IKÄÄNTYMINEN MAAILMALLA, SUOMESSA JA POHJOIS-SAVOSSA	8
2.1	Euroopan ja Suomen harvaan asuttu maaseutu	9
2.2	Väestön vähenemisen ja maaseudun tyhjenemisen tuomat muutokset palveluissa	10
2.3	Liikkuvat palvelut	11
	Liikkuvat palvelut Etelä-Karjalan alueella	11
3	IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS JA OSALLISUUS	13
3.1	Osallistumisen ja aktiviteettien vaikutus yksinäisyyteen	13
3.2	Ryhmätoiminnan vaikutus yksinäisyyteen	14
4	MAASEUDUN TEIDEN KUNTO JA LIIKENNEYHTEYDET	15
5	TIETOLIIKENNEYHTEYDET JA NIIDEN KÄYTTÖ IKÄIHMISTEN KESKUUDESSA	16
6	IKÄIHMISET KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN -HANKKEEN KUVAUS	18
6.1	Palvelupäivän rakenne	18
6.2	Muita vastaavanlaisia hankkeita Suomessa	19
7	TYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA MENETELMÄT	20
8	TULOKSET	21
8.1	Hankkeen kohderyhmä	21
8.1.1	Oman toimintakyvyn arviointi	22
8.1.2	Yksinäisyyden kokeminen	24
8.1.3	Kyyditysjärjestelyt ja teiden kunto maaseudulla	25
8.1.4	Harrastustoimintaan osallistuminen ja asioiminen kodin ulkopuolella	26
8.1.5	Tietotekniikan hyödyntäminen	27
8.2	Palvelupäivien vaikuttavuus	28
8.3	Palvelupäivät	30
8.4	Muut kokemukset palvelupäivistä	31
8.5	Kehitettävää palvelupäivissä	31
9	JOHTOPÄÄTÖKSET HANKKEEN VAIKUTTAVUUDESTA	32
10	POHDINTA	38
11	LOPUKSI	40
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	41

LIITE 1. HARVAAN ASUTTU MAASEUTU (HAMA-ALUEET) SUOMESSA	43
LIITE 2. POHJOIS-SAVON KUNTIEN SEKÄ MAAKUNTIEN VÄKILUKU JA ASUKASTIHEYS (2018) ...	44
LIITE 3. VÄESTÖN KESKI-ikä POHJOIS-SAVON KUNNISSA (2018)	45
LIITE 4. KYSELYLOMAKE TAMMIKUU 2019	46
LIITE 5. KYSELYLOMAKE TOUKOKUU 2019.....	49
LIITE 6. KYSELYLOMAKE SYKSY 2019	54

LYHENTEET JA KÄSITTEET

Harvaan asuttu maaseutu = Harvaan asuttua aluetta, jossa toiminnoiltaan monipuolisia keskittymiä ei ole tai ne ovat pieniä ja sijaitsevat etäällä toisistaan. Alueen maa-alueesta suurin osa on metsää.

Ikärakenne = väestön rakenne iän mukaan; kuvataan usein ikäpyramidilla, jossa eri-ikäisten ihmisten määrä on luokiteltu.

Infrastrukturi käsittää nopeat ja luotettavat tietoliikenneyhteydet, kunnossa olevan tiestön, sähkövarmuuden, vesihuollon, kulkemisen (lento-, rautatie-, bussiliikenne, taksi, yhteysalusliikenne, yksityisautoilu), maankäyttöön liittyvät kysymykset sekä maaseudun tyhjenevien kiinteistöjen tuomat haasteet.

Kasvukolmio = Helsingin, Tampereen ja Turun välisen kolmion sisällä oleva alue

MMM = Maa- ja metsätalousministeriö

Kolmas sektori = Vapaaehtoissektori tai niin kutsuttu järjestökenttä, yksityisen sektorin, julkisen sektorin ja perheiden väliin jäävä yhteiskunnallinen sektori, jonka tunnuspiirteitä ovat voittoa tavoittelematon talous ja organisaatioiden tai ryhmien sosiaaliset tavoitteet.

Pohjois-Savon Kylät ry on maakunnallinen kyläyhdistys. Yhdistys on perustettu vuonna 1993 toimimaan maakunnan kylien yhteenliittymänä ja kylätoiminnan edistäjänä.

Pop Up = väliaikainen tai tilapäinen toiminta

STEA = Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva itsenäinen valtionapuviranomainen. STEA vastaa osaltaan siitä, että Veikkauksen tuottoja käytetään tulokselliseen kansalaisjärjestöjen toimintaan.

1 JOHDANTO

Pohjois-Savon Kylät ry käynnisti syyskuussa 2018 kolmivuotisen Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön - hankkeen. Hanke on Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STEA):n rahoittama ja se toteutetaan ajalla 1.9.2018–30.6.2021. Hanke kuuluu Elämänote avustushjelman hankkeisiin. Elämänote-ohjelma on Ikäinstituutin sekä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:n yhdessä kordinoima ohjelma, mikä tähtää ikäihmisten osallisuuden lisäämiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen. Ohjelman hankkeiden yhteisenä tavoitteena on tukea haasteellisissa elämäntilanteissa olevien ikäihmisten kotona asumista ja vahvistaa heidän elämänhallintaansa. (Ikäinstituutti.)

Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeessa on järjestetty Pohjois-Savon alueen harvaan asutun maaseudun ikäihmisille maksuttomia matalankynnyksen palvelupäiviä säännöllisesti viidellä kylällä: Kuopion alueella Halunalla ja Muuruvedellä, Leppävirralla Kotalahdessa ja Sorsakoskella sekä Tuusniemen Kosulassa. Palvelupäiviä järjestetään myös pop up -tyyppisesti 2–3 kertaa koko hankkeen aikana 12:lla eri kylällä. Palvelupäivien tavoitteena on lisätä harvaan asutun maaseudun ikäihmisten hyvinvointia ja sosiaalisia kontakteja sekä turvallisen kotona asumisen mahdollisuuksia. Palvelupäivien sisältö on tuotettu hankkeen tavoitteiden ja ikäihmisten tarpeiden mukaan yhdessä kylien toimijoiden ja toimintaan osallistuneiden yhteistyöverkostojen kanssa. Palvelupäivät tarjoavat ikäihmisille mielekästä tekemistä ja sisältöä arkeen lähellä kotia, yhteisöllisyyden ja osallistumisen kokemuksia, vertaistukea, lievitystä yksinäisyyden tunteeseen, tietoa turvalliseen kotona asumiseen ja kotiin tuotaviin palveluihin sekä ohjausta etäasiointiin.

Opinnäytetyöni oli osa Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hanketta ja se keskittyi tarkastelemaan säännöllisesti järjestettävien palvelupäivien tavoitteiden toteutumista ensimmäisen hankevuoden aikana. Työssä selvitettiin myös, oliko maaseudun teiden huonolla kunnolla ja hoitamattomuudella tai julkisen liikenteen puutteella mahdollisesti vaikutuksia ikäihmisten terveydenhoitoon sekä hyvinvointiin. Tavoitteiden toteutumista selvitettiin palvelupäiviin osallistuneilta ikäihmisiltä kyselyillä.

2 IKÄÄNTYMINEN MAAILMALLA, SUOMESSA JA POHJOIS-SAVOSSA

Vanhala (2019) arvioi yli 60-vuotiaiden määrän maailmassa kaksinkertaistuvan kahteen miljardiin vuosisadan puolivälissä. Vuonna 2060 joka kolmas eurooppalainen on yli 65-vuotias. Dovarakova (2011) toteaa tutkimuksessaan, että Euroopan Union (EU) on kohtaamassa merkittävän muutoksen demografisessa eli väestöllisessä rakenteessa sekä työvoiman määrässä. Tämä johtuu syntyvyyden vähenemisestä ja väestön ikääntymisestä. Yli 60-vuotiaiden määrä kasvaa noin kahdella miljoonalla vuodessa. Vuonna 2060 iäkkäiden ihmisten määrä olisi yli kaksi kertaa enemmän kuin lasten määrä EU:n alueella sekä 80-vuotiaita ja vanhempia (12 %) olisi lähes yhtä paljon kuin lapsia (14 %). Tämä tarkoittaisi sitä, että uusien sukupolvien odotetaan viettävän useita vuosikymmeniä eläkkeellä. Myös elinajanodotteen ennustetaan kasvavan viidellä vuodella EU-maissa.

Aluekehittämisen konsulttitoimisto MDI:n väestöennusteen mukaan vuoteen 2040 asti kasvavia Manner-Suomen maakuntia ovat vain kasvukolmion alueen Uusimaa (+17,7 %), Pirkanmaa (+4,1 %) ja Varsinais-Suomi (+1,8 %). Tilastokeskus ennustaa väkiluvun kasvavan vuoteen 2035 mennessä edellä mainittujen lisäksi Ahvenanmaalla ja kaikissa näissä lähinnä muuttovoiton ansiosta. Kasvukolmion ja Kanta-Hämeen alueella tulee asumaan enemmän kuin joka toinen (55,8 %) suomalainen. Tuleva väestönkehitys lisää alueellista eriytymistä maan eri osien ja maakuntien välillä. Kuuden suurimman maakunnan alueella asuu 70 % suomalaisesta ja muissa 13 maakunnassa tulee asumaan vähemmän asukkaita kuin Uudellamaalla vuonna 2040. (Tilastokeskus 2019.)

Tilastokeskuksen mukaan väestö vähenee useimmissa maakunnissa etenkin negatiivisen luonnollisen väestönlisäyksen vuoksi, mikä tarkoittaa, että syntyneitä on vähemmän kuin kuolleita. 15 vuoden kuluttua Suomessa ei olisi enää yhtään maakuntaa, jossa syntyisi enemmän ihmisiä kuin kuolee, jos syntyvyys pysyy nyt havaitulla tasolla. Suomen väkiluku lähtee nykyisellä kehityksellä laskuun vuonna 2031. Vuonna 2050 väkiluku olisi noin 100 000 nykyistä pienempi. (Tilastokeskus 2019.)

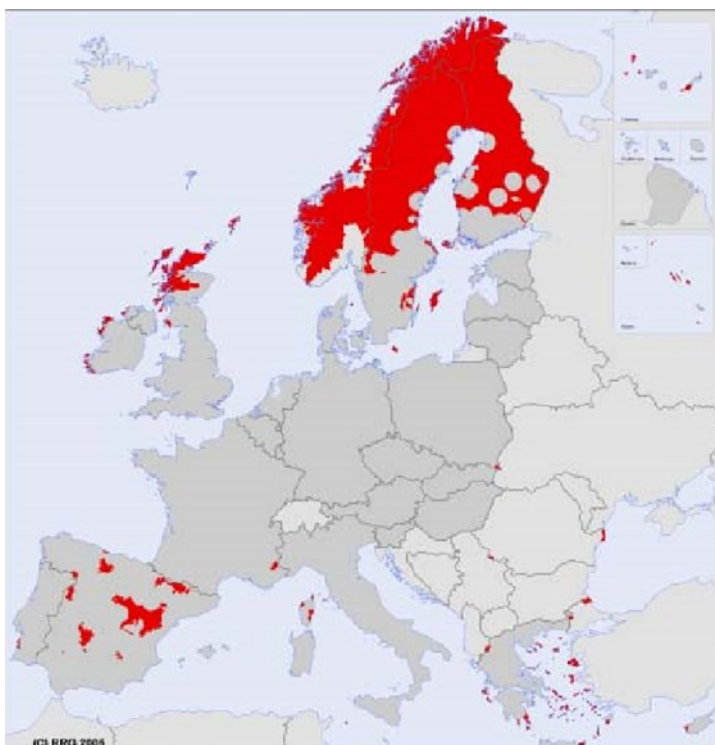
Tilastokeskuksen väestöennuste on karu Pohjois-Savon kannalta. Kun väkiluku on nyt noin 244 650, vuonna 2040 pohjoissavolaisia on noin 21 000 vähemmän. Ikäryhmittäin katsottuna Pohjois-Savon väestörakenne ikääntyy dramaattisesti tulevan 20 vuoden aikana. Esimerkiksi alle 14-vuotiaiden määrä vähenee kolmella tuhannella nykyisestä 17 450 nuoresta. Yli 75-vuotiaiden määrä puolestaan lähes kaksinkertaistuu. Koko Pohjois-Savon osalta yli 75-vuotiaiden määrä nousee 26 240:sta yli 44 000:een. Työikäisen (15–64-vuotiaat) väestön määrä vähenee 14 prosentilla Pohjois-Savossa. (Tilastokeskus 2019.)

Pohjois-Savon maakunta koostuu 18 kunnasta, jotka muodostavat viisi seutukuntaa. Väestöstä lähes puolet asuu Kuopion kaupungissa ja toinen puoli Kuopion seutukuntien alueella. Kuopion kehyskunnassa Siilinjärvellä sekä Ylä-Savon ja Varkauden seudun keskuskaupungeissa Iisalmessa ja Varkaudessa asuu kaikissa vähän yli 21 000 asukasta (liite 2). Väestön ikärakenne on Pohjois-Savon maakunnassa hieman koko maan keskiarvoa korkeampi (liite 3). Maakunnan väestömäärän ennustetaan pysyvän suunnilleen nykyisellä tasolla vuoteen 2030 asti, vaikka väestö on kuluvan vuosikymmenen

alkuun asti vähentynyt ja luonnollinen väestönmuutos on ollut viime vuodet selvästi negatiivinen. (Pohjois-Savon tila 2017.)

2.1 Euroopan ja Suomen harvaan asuttu maaseutu

Harva asutus on määritelty luonnehtimaan sellaisia alueita, joilla erittäin alhainen väestötiheys ja hajanainen asutusmalli asettavat erityisiä haasteita taloudellisen toiminnan harjoittamiselle ja julkisten palveluiden tarjoamiselle. Vaikka Eurooppa on tiheästi asuttua aluetta, siellä on myös alueita, mitkä täyttävät harvaan asutun alueen määritelmän (kuva 1). Harva asutus on tunnusomaista erityisesti Euroopan pohjoisille syrjäisille alueille. (Gløersen, Dubois, Copus ja Schürmann 2005.) Norjan sisämaa on ollut aina harvaan asuttua, samoin Keski- ja Pohjois-Ruotsi luokitellaan harvaanasutuksi maaseutualueeksi (OECD:n aluekatsaukset 2016). Skotlannista 95 % kuuluu harvaan-asuttuun alueeseen (European Rural Parliament 2015). Espanjan sisäosista sekä pohjoisempaa löytyy alueita, joissa asukastiheys on suunnilleen sama kuin Itä-Suomessa (Keski-Suomalainen 04/2016).



KUVA 1. Euroopan harvaan asutut alueet (rajana on 12,5 asukasta/neliökilometri) (Gløersen, Dubois, Copus ja Schürmann 2005)

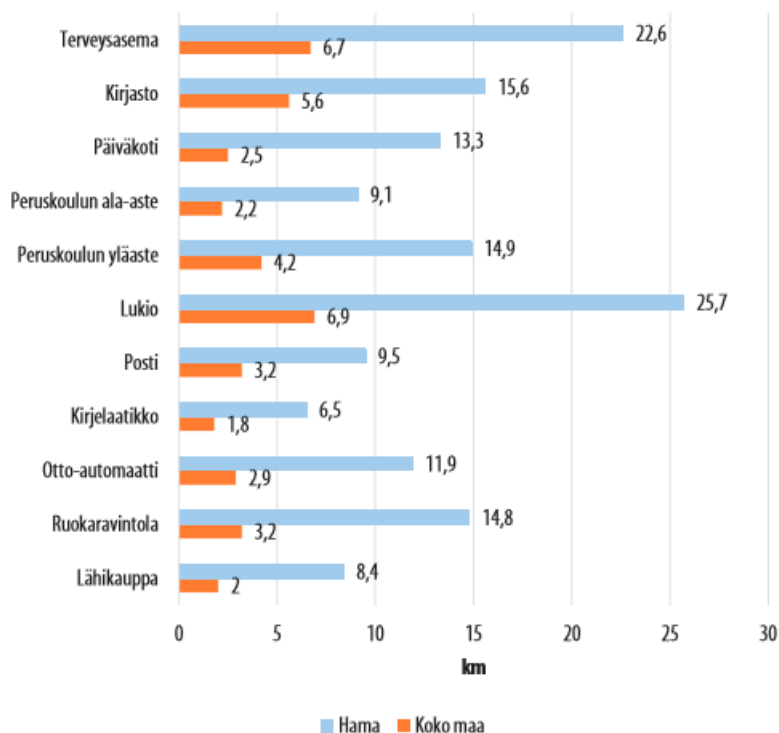
Harvaan asuttu maaseutu (Hama) kattaa 68 % Suomen pinta-alasta (liite 1) ja 5,3 % Suomen väestöstä, mikä tarkoittaa 293 440 henkilöä vuonna 2015. Hama-alueen väestöstä alle 18-vuotiaita on 17,2 % (koko maa 20,7 %) ja yli 65-vuotiaita 30 % väestöstä (koko maa 20,5 %). Asukastiheys hama-alueella vuonna 2014 oli 2,52 asukasta neliökilometrillä, kun koko maan asukastiheys oli 18,01 asukasta neliökilometrillä. Suomen 311 kunnasta yli 50 on kokonaan harvaan asuttua ja noin 120 osittain harvaan asuttua kuntaa. (MMM 2017.) Pohjois-Savon 18 kunnasta seitsemän on kokonaan harvaan asuttua maaseutua (Ikäheimo ja Äärilä 2018).

2.2 Väestön vähenemisen ja maaseudun tyhjenemisen tuomat muutokset palveluissa

Väestön ikääntyminen, maakunnan sisäinen muutto reuna-alueilta keskustaajamiin ja kaupungistuminen haastavat palvelut yleisesti uudistumaan ja muuttumaan. Periferian tyhjenemisen ja väestömuutoksen myötä muun muassa sosiaali- ja terveyspalveluja tullaan tuottamaan nykyistä harvemalla verkolla keskitettyjä päivystyksiä ja palvelupisteitä sekä osa-aikaisia vastaanottoja hyödyntäen. Ikääntymisen ongelmien ja vanhuspalveluiden lisätarpeen ratkaisut harva-asutuille alueille edellyttävät alueellisten palveluverkostojen monikäytön kehittämistä ja käyttöönottoa. (Vauramo ja Rynnänen 2019.)

MDI:n väestöennusteen mukaan Suomi jakaantuu kahtia: väestökatoalueisiin, joista palveluja puretaan ja kasvaviin kaupunkiseutuihin. Paikallishallinnon tehtävänä on siis hallitusti tiivistää taantuvan alueen rakenteita ja rakentaa uutta kasvavalle alueelle (Vauramo ja Rynnänen 2019). *"Mikäli syntyvyys jää näin alhaiseksi, niin kohta pitää vähentää päivähoitopaikkoja ja koulujen aloituspaikkoja. Tässä on edessä suuri resurssien siirto nuorilta ja lapsilta vanhusten hoitoon"*, kuvailee Varman toimitusjohtaja Risto Murto MTV:n Uutisissa 5.10.2019. Samaan tyyliin uutisoitiin Yle:n uutisissa sekä 10.1. ja 16.1.2020 *"Eihän palveluita voi pitää, jos ei ole käyttäjiä."*

Jos maaseututaajamassa nähdään jatkossa vain rollaattoria työntävä vanhus, pankin kyltti ei voi enää valaista hänen taivaltaan kirjoitti Kauppalehti 1.10.2019 uutisoidessaan Osuuspankkien toimintojen uudistamisesta. Pitkän aikavälin trendi on ollut, että palvelut keskitetään ja asukkaiden etäisyys palveluihin kasvaa. Tämä koskee niin julkisia kuin yksityisiä palveluita. Tilastokeskuksen (2012) mukaan keskimääräiset etäisyydet (km) teitä pitkin harvaan asutulla maaseudulla (kuva 2) on esimerkiksi terveysasemalle 22,6 kilometriä koko maan keskimääräisen etäisyyden ollessa 6,7 kilometriä, kirjelaatikolle 6,5 kilometriä ja Otto-automaatille 11,9 kilometriä. Koko maan keskimääräiset etäisyydet kirjelaatikolle on 1,8 kilometriä ja Otto-automaatille 2,9 kilometriä.



KUVA 2. Keskimääräiset etäisyydet (km) teitä pitkin tiettyihin palveluihin harvaan asutulla maaseudulla vuonna 2012. (Tilastokeskus 2012)

2.3 Liikkuvat palvelut

Vaikka teknologiavälitteisissä palveluissa on vielä haasteita laajakaistan puuttumisen, osaamisen ja taloudellisten syiden takia, tulee digitaalisia, hajautettuja sekä liikkuvia palvelumalleja kehittää ennakkoluulottomasti harvaan asutun maaseudun reunaehdot, realiteetit ja resurssit huomioiden. Eri-tyisesti sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuudella kavennetaan väestön terveys- ja hyvinvointieroja. Ratkaisuna palvelujen saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi maaseudulla voisi olla esimerkiksi terveydenhoito, kirjasto, apteekki, siivous ja niin edelleen liikkuvina palveluina. Palveluja voisi yhdistää ja räätälöidä ne eri alueille sopiviksi. (MMM 2019.)

Liikkuvat palvelut Etelä-Karjalan alueella

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) liikkuvapalveluyksikön (Mallu) tavoitteena oli kehittää liikkuvien hyvinvointipalvelujen toimintakonseptia liikkuvan palveluauton yhteyteen ja pohtia millaisen roolin liikkuvat palvelut voisivat saada tulevaisuuden terveydenhuoltojärjestelmässä. Keskitetyissä palveluissa kuten terveyskeskuksissa kiinteät kustannukset ovat suuria ja palveluiden saatavuus voi olla heikko. Palveluiden vieminen kotiin sitoo puolestaan paljon henkilöstöresursseja ja mahdollistaa melko rajatun palvelutarjonnan. Vaihtoehtoisena mahdollisuutena näiden kahden ääripään välissä liikkuvat palvelut hakevat tasapainoa palvelutarjonnan laajuuden, kiinteiden kustannusten ja henkilöstöresurssien optimaalisen mitoituksen välillä. Usein käytettävät lähipalvelut ovat niitä, joita ikäihmiset tarvitsevat kohtalaisen taajaan ja liikkuminen palveluiden piiriin tulisi olla mahdollisimman sujuvaa, näistä esimerkkeinä ainakin kauppa, apteekki, terveyden- ja sairaanhoitajan vas-

taanotto ja osin vapaa-aika- ja virkistyspalvelut. Tärkeänä pidettyjä hammashuollon palveluita tarvitaan harvemmin ja niitä ollaan valmiita hakemaan kauempaa. (Immonen, Koivuniemi, Natunen ja Laasonen 2012.) Merkille pantavaa oli vaatimusten vähyys kotiin tuotavista palveluista. Kotiin haluttuja palveluita olivat lähinnä terveyden- ja toiminnallisuuden tukemiseen ja neuvontaan liittyvät palvelut. Harva-asutuilla alueilla ollaan valmiimpia liikkumaan kauemmaksi palveluiden piiriin. Ihmisten ennakkokäsitykset liikkuvista yksiköistä voivat tosin hidastaa lisäarvoa tuottavien palveluiden hyödyntämistä. (Immonen, Koivuniemi, Natunen ja Laasonen 2012.)

3 IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS JA OSALLISUUS

Yksinäisyyden vähentämiseksi tarvitaan toimintamalleja, joilla tavoittaa olemassa olevan tuen ja palveluiden ulkopuolelle jääviä ikäihmisiä. Vuonna 2018 suomalaisen yhteiskunnan eriarvoisuutta käsitellyt työryhmä nosti raportissaan yhdeksi eriarvoisuutta torjuvaksi toimenpiteeksi yksinäisyyden vähentämisen. Kuitenkin vähän on tiedetty siitä, mitä yksinäisyyden vähentämiseksi voidaan konkreettisesti tehdä. Ikäihmiset kaipaavat mahdollisuutta päästä kotoa muiden ihmisten seuraan ja tukea alati muuttuvassa palvelujärjestelmässä navigoimiseen. Palveluissa he toivovat tulevansa kohdatuiksi yksilöinä yksilöllisine avun ja tuen tarpeineen. Yksinäisyys koskettaa muun muassa ikäihmisiä, joiden oli vaikea lähteä kotoa ja etsiä muiden ihmisten seuraan. Esteinä ovat muun muassa heikko terveydentila, kulkemiseen liittyvät ongelmat sekä vähäiset taloudelliset resurssit. Lisäksi esteinä voi olla tiedon puute tarjolla olevista mahdollisuuksista ja mahdollinen sosiaalisten tilanteiden jännittäminen. (Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2018.)

Minkä ikäinen on sitten ikäihminen? Ikääntymisen elämänvaiheista on tehty erilaisia ryhmittelyjä ikääntymisen ja vanhuuden vuosikymmenten sekä elämänrytmin ja aktiivisuuden mukaisesti. Jaotteluja ei voi tarkasti kiinnittää joihinkin ikävuosiin. Nämä kuitenkin auttavat kuvaamaan ikääntymisen monia erilaisia vaiheita ja helpottavat hahmottamaan ikäystävällisen toiminnan ja palvelun tavoitteita. Seniori-ikä on usein pitkä, vuosikymmenien mittainen elämänvaihe eläköitymisen ja vanhuusiän välissä. Tämä elämänvaihe on viime vuosikymmeninä selvästi pidentynyt aikaisempiin sukupolviin verrattuna. (Jämsén ja Kukkonen 2017.) Vanhalan (2019) mukaan harmaa on uusi musta ja vanheneminen nähdään ”uutena globaalina megatrendinä”.

3.1 Osallistumisen ja aktiviteettien vaikutus yksinäisyyteen

Osallisuus tarkoittaa tunnetta, joka syntyy, kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä esimerkiksi opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Ihmisen osallisuuden aste ja yhteiskunnallinen aktiivisuus vaihtelevat elämänsä ja -tilanteiden mukaisesti. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä, sillä ne lisäävät hyvinvointia, vähentävät yksinäisyyttä ja suojaavat syrjäytymistä vastaan.

Ikäihmiset tuntevat itsensä yksinäiseksi useammin kuin nuoremmat ikäluokat. Pohjois-Savossa yli 75-vuotiaiden osalta itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus on 12,7 %, joka on yli koko maan tason (11 %). Ikäluokasta 40,6 % kokee kuitenkin elämänlaatunsa hyväksi. (Pohjois-Savon hyvinvointikertomus 2019.)

Terveys ja toimintakyky vaikuttavat sosiaaliseen osallistumiseen ja sosiaaliset aktiviteetit vaikuttavat puolestaan yksilön toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Monipuolisilla harrastustoiminnoillaan ikäihmiset pitävät yllä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään ja terveyttään. Harrastukset lisäävät elämään tyytyväisyyttä sekä edistävät hyvinvointia. Aktiivinen harrastaminen tukee onnistunutta vanhenemista. (Colliander ja Ruoppila 2018, 91, 96.)

3.2 Ryhmätoiminnan vaikutus yksinäisyyteen

Jansson (2012) määritteli Pro gradu -tutkielmassaan yksinäisyyden kielteiseksi, kärsimystä aiheuttavaksi subjektiiviseksi kokemukseksi. Iäkkäiden ihmisten kielteisen yksinäisyyden kokemuksen syyt voivat olla menetykset, koetut sopeutumisvaikeudet, sosiaalisten taitojen tai tyydyttävien ihmissuhdeiden puute sekä emotionaaliset tekijät. Syyt yksinäisyyden kokemukseksi voivat esiintyä yksittäin tai niiden yhdistelminä, ja syyt voivat muuttua elämänkulun aikana. Iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiselle ei näytä olevan yhtä selkeää yksittäistä mallia.

Janssonin tutkimus ystäväpiiri-ryhmätoiminnasta osoitti, että yksinäisyyden tunne lievittyi ryhmätoiminnan avulla ja yksinäisyyden lievittymisen tunne voi jatkua myös ryhmätoiminnan jälkeen. Tulosten mukaan yksinäisyydestä kärsivien vastaajien osuus ei muuttunut kolmen kuukauden ryhmätoiminnan aikana, mutta silti osallistujista lähes 90 % koki yksinäisyyden lievittyneen. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että ryhmätoiminnan avulla voidaan lievittää kaiken ikäisten, miesten ja naisten, sekä yksin että jonkun kanssa asuvien yksinäisyyden tunnetta sekä edistää ystäväystymistä. (Jansson 2012.) Kannasoja, Kivitalo, Santala ja Närhi (2018) toteavat myös, että osallistuvaan ryhmämuotoiseen toimintaan osallistuminen edesauttaa uusiin ihmisiin tutustumista ja kannustaa mukaan erilaisiin toimintoihin. Ryhmän tarjoama vertaistuki koetaan tärkeäksi, ja ryhmässä käydyt keskustelut auttavat osallistujia ymmärtämään myös omia kokemuksiaan paremmin.

Vanhalan (2019) mukaan 90 prosenttia ihmisistä haluaa vanheta kotona. Yksin asuminen on vahvassa yhteydessä sekä naisilla että miehillä yksinäisyyden kokemuksiin. Yksin asumista voikin pitää iäkkäillä ihmisillä psyykkissosiaalisen hyvinvoinnin riskitekijänä. Kaikki yksin asuvat eivät koe itseään yksinäiseksi, jolloin yksinäisyys on myönteistä, itse valittua yksinäisyyttä (Kujala ja Ylkänen 2016).

Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän ehdotuksissa on lukuisia yksinäisyyden vähentämiseen liittyviä toimenpiteitä. Työryhmä ei kuitenkaan esitä erillistä yksinäisyyteen liittyvää linjausta, koska 2010-luvun jälkipuoliskolla yksinäisyyteen vastaavien hankkeiden rahoitus on lisääntynyt merkittävästi erityisesti STEA:n toiminnassa. Ennen uusia toimenpiteitä näiden lukuisten hankkeiden vaikuttavuus sekä hyödyllisyys on arvioitava. Pidemmällä aikavälillä tarvittaisiin määräraikaisten hankkeiden sijaan sosiaalisia verkostoja tukevaa rakenteellisempaa ja johdonmukaisempaa yhteiskuntapolitiikkaa. (Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2018, 73.)

Paikallinen kehittämistoiminta on yksi keskeisimmistä maaseudun kehittämisen välineistä. Kylätoiminta, muu järjestötoiminta ja Leader-toiminta ovat osoittaneet, että paikallisella aktiivisuudella, vapaaehtoistyöllä ja hanketoiminnalla saadaan merkittäviä ja kestäviä tuloksia aikaan. Järjestötoiminnan voimavarana ovat alueen ihmiset. Paikallista toimintaa tarvitaan tulevaisuudessa entistä enemmän, sillä käynnissä olevat yhteiskunnalliset muutokset uhkaavat viedä kolmannen sektorin päätöksenteon ja palvelut jatkuvasti etäämmälle maakuntaan tai valtakunnalliselle tasolle. (MMM 2017.) Vapaaehtoistoiminnan ongelmana on, että se jää näkymättömäksi ja sen toiminnasta saatuja hyötyjä aliarvioidaan, koska vapaaehtoistoiminnan todellista vaikuttavuutta ei useinkaan kyetä riittävän selkeästi esittämään, saati mittaamaan. (Utriainen (toim.), 2011).

4 MAASEUDUN TEIDEN KUNTO JA LIIKENNEYHTEYDET

Kunnossa oleva infrastruktuuri, erityisesti tie- ja tietoliikenne, on harvaan asutun maaseutualueen asumisen ja vapaa-ajanvieton sekä elinkeinotoiminnan ja biotalouden perusedellytys.

Vähäliikenteisellä tiellä tarkoitetaan haja-asutusalueiden yhdys- ja seututeitä, joilla on liikennettä alle 200 ajoneuvoa vuorokaudessa. Vähäliikenteisten teiden kunnossapidolla varmistetaan pääsy syrjäisiinkin paikkoihin kaikkina vuoden ja vuorokauden aikoina. Vähäliikenteisten teiden kunnossapidosta on tingitty rahoituksen vähenemisen vuoksi vilkasliikenteisten teiden ollessa etusijalla peruspalvelutason turvaamisessa. Pohjois-Savon ELY-keskuksen alueella vähäliikenteisiä teitä on noin 9000 km. (Penttilä 2012.)

Suomen väyläverkko on rapistunut sen kunnossapitoon osoitetun niukan rahoituksen seurauksena (Liikennevirasto 2017). Harvaan asutuilla alueilla pienten liikennemäärien vuoksi tiet luokitellaan alhaisempaan kunnossapitoluokkaan. Vähäliikenteinen päällystetty tieverkko pidetään liikennöitävänä paikkauksin, nopeusrajoituksia alentamalla, painorajoituksin, sorateiksi muuttamalla ja teiden määrää vähentämällä. (Lukkari ja Åström 2019.)

Väki vähenee, vanhenee ja keskittyy uusimman Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan. Savon Sanomissa uutisoitiin 1.10.2019, että *uusilla mollivoittoisilla väestöennusteilla on herkästi vaikutusta myös valtion rahoituspolitiikkaan. Jos aluetta koskevat väestöennusteet ovat huonoja, niistä tulee helposti itseään toteuttavia, sillä valtio kohdentaa esimerkiksi tierahoja kasvaville ja kehittyville alueille.*

Matkustajien ja määrärahojen lasku näkyy myös maaseudun julkisen liikenteen vuoroissa, mitkä ovat vähentyneet ja monin paikoin lakanneet kokonaan. Takseilla on nykyään merkittävä rooli joukkoliikennepalvelujen tuottamisessa maaseudulla esimerkiksi kutsujoukkoliikenteen muodossa. Autottomille asukkaille on tärkeää, että liikkuminen onnistuu kohtuukustannuksin ja kulkukeinoja on riittävästi. Monin paikoin yksityisautoilu on ainoa kulkemisen mahdollisuus. Harvaan asutun maaseudun asukkaat kokevatkin huonojen teiden sekä liikenneyhteyksien haitat voimakkaammin kuin muilla alueilla asuvat. (MMM 2017.)

5 TIETOLIIKENNEYHTEYDET JA NIIDEN KÄYTTÖ IKÄIHMISTEN KESKUUDESSA

Stenberg ym. (2014) selvitti Käyttäjälle kätevä teknologia (KÄKÄTE) -ja LähiVerkko-projektissa, että ikäihmisten keskuudessa tietokonetta käyttivät tavallisimmin 75–79-vuotiaat puolison kanssa asuvat ja johtavassa asemassa tai ylempinä toimihenkilöinä työskennelleet henkilöt. Vastaavasti naiset, vanhimpaan ikäryhmään (85–89-vuotiaat) kuuluvat, yksin asuvat, työväestö- tai maanviljelijätaustaiset, käyttivät tietokonetta epätodennäköisemmin. 75–89-vuotiaista 24 % käytti internetiä tiedonhakuun, 22 % pankkiasiointiin ja 21 % sähköpostin käyttöön (kuva 3). Asioiden hoitaminen internetissä ei siis ole kovin yleistä ikäihmisten keskuudessa, toisin kuin usein luullaan.



KUVA 3: Mihin kaikkiin asioihin käyttää internetiä? (kaikista vastaajista %, n = 601). KÄKÄTE- ja LähiVerkko-projekti 2014.

86 % kyselyyn vastanneista ikäihmisistä, joilla ei ole käytössään tietokonetta, tablettia tai älypuhelinia, ei koe tarvitsevansa tällaisia laitteita. Iso osa vastaajista myönsi myös, ettei halua opetella monimutkaisia laitteita ja ohjelmia eikä usko oppivansa laitteiden käyttöä. On myös paljon muita syitä, miksi tietokonetta, tablettia tai älypuhelinia ei käytetä. (Stenberg ym. 2014.) Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry:n (Valli ry) tekemässä tutkimuksessa 2017 selvitettiin ikäihmisten sähköistä asiointia. Melkein 30 % vastaajista (n = 866) ei ollut koskaan hoitanut asioita netissä.

Monet julkiset ja yksityiset palvelut ovat siirtyneet tai siirtymässä verkkoon. Tutkimustulosten valossa näyttää siltä, että kansalaisten yhdenvertaisuus ja tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistua digiyhteiskuntaan ovat heikentymässä ja tapahtuu niin sanottua digisyrjäytymistä, mikäli verkkoasiointi vaikuttaa välttämättömien palveluiden saatavuuteen tai syrjäyttää muulla tavalla tarjotut palvelut. (Nordlund, Stenberg ja Lempola 2014.) *Palvelut ovat netissä, ikäihmiset eivät* kertoo Savon Sa-

nomat Sunnuntaisuomalainen -liitteessä 12.5.2019 ja monen ikäihmisen päivät menevät jonottamiseen. Vanhala (2019) toteaa, että vuosisadan puolivälissä ikäihmiset käyttävät digitaalisia sovelluksia ja laitteita paremmin kuin tämän päivän vanhukset. Internetin käyttö yleistyy kuitenkin vanhimmissa ikäryhmissä kaikkein hitaimmin (Ikäteknologiakeskus, Valli ry 2017).

Huippunopeita ja tasalaatuisia tietoliikenneverkkoja ja -yhteyksiä tarvitaan maaseudun talouden kehitykselle sekä kansalaisten ja alueiden yhdenvertaisuuden turvaamiselle digiyhteiskunnassa. (Suomen Kylät ry 2019.) Samoin sähköisten palvelujen lisääminen ja niistä saatavan kustannushyödyn toteutuminen edellyttävät toimivia ja nopeita laajakaistayhteyksiä (MMM 2017). Maa- ja metsätalousministeriön yksi harvaan asutun maaseudun keskeisimpiä kehittämistoimenpiteitä on digitaalisten palvelujen kehittäminen asukaslähtöisesti. Varmistetaan, että palvelut ovat kaikkien saatavilla ja asukkailla on sekä tietotaitoa että tekniset valmiudet niitä hyödyntää. (MMM 2017.)

6 IKÄIHMISET KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN -HANKKEEN KUVAUS

Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeessa on järjestetty Pohjois-Savon alueen harvaan asutun maaseudun ikäihmisille maksuttomia matalankynnyksen palvelupäiviä säännöllisesti viidellä eri paikkakunnalla sekä pop up -tyyppisesti useilla eri kylillä. Hankkeen päätavoitteena oli palvelupäivien avulla lisätä harvaan asutun maaseudun ikäihmisten hyvinvointia ja sosiaalisia kontakteja sekä turvallisen kotona asumisen mahdollisuuksia. Tapahtumat järjestettiin kylien kohtaamispaikoilla kylä- ja nuorisoseurantaloilla.

Palvelupäivillä tarjottiin ikäihmisille yhteisöllisyyden ja osallistumisen kokemuksia, vertaistukea ja lievitystä yksinäisyyden tunteeseen sekä ajankohtaista tietoa kotiin tuotavista palveluista. Palvelupäivissä rohkaistiin kokeilemaan etäasioinnin monia mahdollisuuksia ja kerrottiin netti- ja verkkopalveluista, joita maaseudun ikäihmiset voivat käyttää itsenäisesti kotoa. Hankkeessa haettiin ratkaisuja ikäihmisten liikkumiseen ja kuljetuksiin. Kuljetusten puute sekä pitkät välimatkat hankaloittavat maaseudun ikäihmisten pääsyä kuntakeskuksiin ja kylätaajamiin. Hankkeen tavoitteena oli kasvattaa liikkuvien palveluiden saatavuutta harvaan asutuilla maaseutualueilla sekä hankkeen päättymisen jälkeen vuonna 2021 mahdollistaa palvelupäivien jatkuvuus kylien uusien verkostojen ja yhteistyötahojen kautta.

Hankkeella haluttiin vaikuttaa ja tuoda esille ajan ilmiöitä sekä herätellä huomaamaan harvaan asutun alueiden ikäihmisten arjen ongelmia. Hankkeen ohjausryhmällä oli vahva halu tuoda aktiivisesti arjen ongelmia esille median ja päättäjien suuntaan. Vaikuttamisen tukena oli Elämänote koordinaatiohanke.

6.1 Palvelupäivän rakenne

Noin kerran kuukaudessa järjestettävät palvelupäivät toteutettiin viidellä kylällä: Haluna ja Muuruvesi Kuopion alueella, Kotalahti ja Sorsakoski Leppävirralla sekä Kosula Tuusniemellä. Neljä tuntia kestävä palvelupäivä pyrittiin toteuttamaan samanlaisella rakenteella kaikilla kylillä. Palvelupäivä alkoi aamupäivästä noin tunnin mittaisella tieto-osuudella, minkä jälkeen oli mahdollisuus ruokailuun, keskustella ja olla yhdessä muiden palvelupäivään osallistuneiden kanssa. Ruokailua seurasi palvelupäivän kevyempi monesti musiikkipainotteinen osuus. Virkistysosuuden jälkeen tarjottiin päiväkahvit.

Palvelupäivissä informoitiin ja jaettiin tietoa tarjolla olevista ja kotiin tuotavista palveluista. Ensimmäisen hankevuoden aikana palvelupäivissä esiteltiin muun muassa kaupungin palveluja ja yhdistystoimintaa: asiakaspalvelupisteen edustaja, kaupungin palveluohjaaja sekä kulttuurisuunnittelija kertoivat oman toimialansa palveluista, kansalaisopiston edustaja kertoi alkavista digikursseista ja Jättekukon edustaja kertoi jätepalveluista. Koillis-Savon Sydänyhdistys esitteli toimintaansa ja Vanhustyönkeskusliiton korjausneuvoja kertoi kotona tarvittavista apuvälineistä sekä kotiin tehtävistä arkea helpottavista ja turvallisuutta lisäävistä muutostöistä. Muuruveden palvelupäivässä tehtiin myös juttu Suomen Kylien liitelehteen, joka ilmestyi Maaseudun tulevaisuuden välissä 7.5.2019.

Tulevien palvelupäivien teemoiksi on suunniteltu tietoisku ja kaatumisen ennaltaehkäisystä, paloturvallisuudesta, muistista ja aivoterveystietoa, digiasioista, suuhygieniasta ja kansalaisopiston kurssitarronnasta. Palvelupäivien ohjelmasta, tiedottamisesta ja päivien vetämisestä paikan päällä vastasivat hankkeeseen palkatut työntekijät yhdessä kylien vapaaehtoisten kanssa.

6.2 Muita vastaavanlaisia hankkeita Suomessa

Kylät sydämellä -hankkeen päätavoitteena oli kehittää uusia palvelutuotantomalleja, joilla Iisalmen maaseutualueiden kylille saadaan lisää palveluja ja toimintaa. Hankkeen tavoitteena oli myös parantaa kylien yhteisöllisyyttä ja kylien välistä yhteistyötä maaseudun elinvoimaisuuden takaamiseksi järjestämällä muun muassa yhteisöllisiä työpajoja sekä aktivoimalla kyliä ja yrittäjiä yhteisiin hankintoihin ja tarjoamaan lähipalveluita haja-asutusalueilla. (Peltonen 2019.)

Hankkeessa kokeiltiin ikäihmisille suunnattua virkistystoimintaa Savon ammattopiston lähihoitajaopiskelijoiden kanssa sekä yhteiskuljetusmahdollisuutta tapahtumiin taksin kanssa. Vaikka kyytipa-laute oli positiivista, kiinnostusta kuljetuspalveluun ei ollut sen enempää. Palvelupäivät toivat tavoitteensa mukaisesti palveluita kylille. Tarjotut palvelut olivat kyläläisten saatavilla omalla asuinalueella, eikä näitä palveluita tarvinnut hakea kuntakeskuksesta. Palveluiden käyttäjistä suuri osa oli ikäihmi-siä. Palvelupäivissä mukana olleet yrittäjät ovat edelleen mukana niillä kylillä, joissa kyläläiset ovat omatoimisesti jatkaneet palvelupäivien järjestämistä. Useat hankkeen saavutetut tavoitteet ja toi-minnot jäivät siis elämään myös hankkeen jälkeen. (Peltonen 2019.)

Myös Päijät-Hämeen alueella, Lusin kylällä on toteutettu kyläpalvelupäivä-toimintamallia alueen ikääntyville Kyllikki -hankkeen nimellä. Muista palvelupäivistä poiketen mallia toteutettiin Lusin sekä Kurhilan kouluilla, mikä mahdollisti ikäihmisten yhdessä olon koululaisten kanssa. Hankkeessa haettiin uudenlaisia tapoja tuottaa lähipalveluita yhdistäen kansalaistoimintaa yritystoimintaan julkishallinnon kumppaniksi sekä lisäten yhdenvertaisuutta palvelujen saatavuudessa. Palvelukokonaisuuksissa kouluruokailun yhteyteen liitettiin kutsutaksipalvelu, ryhmäliikuntapalveluita, yhdessäoloa koululaisten kanssa ja diakoniapalveluita. Kävijöiden toiveiden mukaisesti ohjelmassa oli myös muita tilattavia palveluita kuten hieronta-, jalkahoito- ja kampaamopalveluita sekä ulkopuolisia luennoitsijoita. Hankkeen tavoitteena oli ikäihmisten hyvinvoinnin lisääminen, monipuolisten palvelujen turvaaminen haja-asutusalueella sekä uusien keinojen etsiminen palvelujen tuottamiseen sektorirajoja ylittäen. Hanke edisti myös kyläkoulujen toiminnan monipuolistamista, koulun tilojen käytön tehostamista sekä yhteisöllisyyttä. Vuorovaikutus oppilaiden ja ikäihmisten välillä lisäsi muun muassa turvallisuutta ja suvaitsevaisuutta asuinalueella. (Lahikainen 2007.)

7 TYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA MENETELMÄT

Työn tarkoituksena oli selvittää kyselytutkimuksella Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeen vaikutavuutta ja palvelupäivien asetettujen tavoitteiden toteutumista säännöllisesti järjestettäviin palvelupäiviin osallistuvilta ikäihmisiltä ensimmäisen hankevuoden ajalta 2019. Lisäksi kyselyssä selvitettiin, oliko maaseudun teiden huonolla kunnolla ja hoitamattomuudella tai julkisen liikenteen puutteella mahdollisesti jo vaikutuksia ikäihmisten terveydenhoitoon sekä hyvinvointiin.

Kyselyt tehtiin palvelupäiviin osallistuvilla kylillä (Haluna, Muuruvesi, Kotalahti, Sorsakoski ja Kosula) tammi-helmikuussa (liite 4) ja toukokuussa 2019 (liite 5) sekä täydentävä kysely syys-marraskuussa 2019 (liite 6). Tammi-helmikuun kysely keskittyi ikäihmisten hyvinvointiin. Toukokuun kyselyssä kerättiin palautetta palvelupäivistä ja niiden toteuttamisesta. Täydentävässä syys - marraskuun kyselyssä oli jatkokysymyksiä vastaajien tietokoneen käytöstä ja nettiosaamisesta sekä teiden kunnan ja hoitotason vaikutuksista terveydenhoitoon ja hyvinvointiin. Kyselyt toteutettiin palvelupäivissä strukturoidulla paperisella kyselylomakkeella ja tulokset syötettiin jälkepäin Webropol-ohjelmaan.

Vastauksia kuvattiin prosenttiosuuksina ja keskiarvoina. Kruskal-Wallis testiä käytettiin selvittämään kylien välistä eroa palvelupäivien ohjelmasisällön ja toiminnan tärkeyden kokemisessa. Khiin neliötestiä puolestaan käytettiin selvittämään tilastollista eroa alle 80-vuotiaiden ja 80 vuotta täyttäneiden yksinäisyyden sekä turvattomuuden tunteen kokemisessa. Ristiintaulukoinnissa ja khiin neliötestissä huomioitiin kaikki testin käytön edellytykset, kuten Heikkilä (2014) esittää.

Kyselylomakkeet jaettiin täytettäväksi palvelupäiviin osallistuneille ja kaikkien vastaukset kerättiin päivän loppuun, jolloin vastausprosentiksi saatiin 100 %. Kyselyistä kerrottiin osallistujille etukäteen ja vastaaminen oli vapaaehtoista. Osa vastaajista ei vastannut kaikkiin kysymyksiin, siksi vastaajien määrä vaihtelee kysymyksittäin. Toukokuussa Sorsakoskelle tehtyä kyselylomaketta muutettiin ennen Muuruvedellä, Kosulassa, Halunalla ja Kotalahdessa toteutettuja kyselyjä. Sorsakosken toukokuun tuloksia ei näin ollen käytetty muuttuneilta osin tulostenkäsittelyssä.

Kyselyn kattavuutta tarkasteltiin suhteuttamalla yli 63-vuotiaiden vastaajien määrä eri kylillä Tilastokeskuksen 2017 Paavo-tietokannasta saatuun 65-vuotiaiden ja vanhempien asukkaiden määrään. Yli 65-vuotiaissa tavoitettujen osuus kylillä oli alimmillaan 20 % ja ylimmillään 55 %. Kyselyyn vastanneiden määrä suhteessa kylien ikäihmisten määrään oli edustava ja riittävän suuri ja kyselyvastaukset tältä osin luotettavia.

8 TULOKSET

8.1 Hankkeen kohderyhmä

Kyselylomakkeita palautui kyliltä tammi- helmikuussa yhteensä 168 kappaletta ja toukokuussa 159 kappaletta. Täydentävästä kyselystä syys-marraskuussa 2019 saatiin vastauksia 165 kappaletta. Taulukossa 1 on esitetty perustietoja kaikista palvelupäiviin osallistuneista. Vastaajista naisia oli 66 % ja miehiä 34 %. Vastanneiden ikäjakauma (n = 488) oli 30–62-vuotiaita 4 %, 63–79-vuotiaita 72 %, 80-vuotta täyttäneitä 24 %.

Tammikuun 2019 kyselyyn vastanneista (n = 168) lähes kaikki (99,4 %) asuivat kotona (taulukko 1). Vastaajista noin kolmannes oli yksineläjiä. 80-vuotta täyttäneistä 60 % asui yksin (n = 33). Vastava luku 63–79-vuotiaiden ikäryhmässä oli 23 % (n = 120).

TAULUKKO 1. Kyselyihin vastanneiden määrät, asuminen kotona ja yksin asuminen sukupuolen ja ikäryhmien mukaan jaoteltuna.

Ikäryhmät	30–62 v.		63–79 v.		80 v. tai yli		Yhteensä n = 481
	Nainen n = 12	Mies n = 8	Nainen n = 230	Mies n = 114	Nainen n = 77	Mies n = 38	
Kysely							
tammikuu	8 5 %	2 1 %	77 47 %	44 27 %	25 15 %	8 5 %	164 100 %
toukokuu	3 3 %	2 2 %	50 46 %	27 25 %	14 13 %	12 11 %	108 100 %
Sorsakoski							
toukokuu	0 0 %	1 2 %	26 60 %	5 12 %	8 19 %	3 7 %	43 100 %
syksy	1 1 %	3 2 %	77 47 %	38 23 %	30 18 %	15 9 %	164 100 %
Asuu kotona							
	7 4,5 %	2 1 %	72 47 %	41 27 %	23 15 %	7 4,5 %	152 99 *
Asuu yksin							
	2 1 %	1 1 %	25 15 %	3 2 %	17 10 %	3 2 %	51 31 *

*Tammikuun kyselyyn vastanneista (n = 164).

Taulukossa 2 on eri kylillä asuvien yli 65-vuotiaiden määrät vuonna 2017 (Tilastokeskuksen Paavo - tietokanta) sekä 63-vuotiaiden ja vanhempien ikäryhmään kuuluneiden vuonna 2019 palvelupäiviin osallistuneiden määrät prosentteina. Vertailun perusteella palvelupäivissä kävijöiden määrä oli melko korkea, tavoitettujen eri kävijöiden osuus kylillä oli alimmillaan 20 % ja ylimmillään 55 %.

TAULUKKO 2. Hankkeessa 2019 tavoitettujen asukkaiden lukumäärät ky-
littäin tarkasteltuna. Kylien asukasmäärätiedot ovat vuodelta 2017 Tilasto-
keskuksen Paavo-tietokannasta. Taulukko on mukailtu hankkeen ohjaus-
ryhmälle esitetystä materiaalista.

Postinro	Kylä	2017 asukas- määrä, 65- vuotiaat ja yli	Hankkeeseen 2019 osallistuneet 63- vuotiaat tai yli	%
71280	Kosula	64	35	55
73460	Muuruvesi	228	90	39
73350	Haluna	92	18	20
79130	Sorsakoski	309	133	43
79140	Kotalahti	85	47	55

8.1.1 Oman toimintakyvyn arviointi

Vastaajista moni koki, ettei tarvitse apua kotona asumiseen (taulukko 3). Vain 19 % vastaajista kai-
pasi apua siivoukseen, lumitöihin ja polttopuiden tekoon. Apua tarvittiin myös piha- ja ulkotöihin,
päivittäisiin askareisiin esimerkiksi lampun vaihtoon, asiointiin kirkonkylälle ja kaupassa käyntiin. Ky-
sytessä, saatteko naapurilta tai kyläläiseltä tarvittaessa apua, noin 70 % vastaajista vastasi myön-
tävästi (taulukko 3). Ulkopuolisilta saatiin eniten apua lumi- ja konetöihin sekä polttopuiden tekoon.
Noin 40 % avoimen kentän vastauksista liittyi juuri apuun raskaimmissa koti- ja ulkotöissä. Lähes
puolet avun tarpeista liittyi kyydityksiin sekä sekalaisiin tarpeisiin, ”*milloin minkinlaista*” avun tar-
vetta. Noin 10 %:lla vastaajista naapuri tai kyläläinen toimi juttu- sekä ulkoiluseurana sekä auttoi
siivouksessa ja kotitöissä.

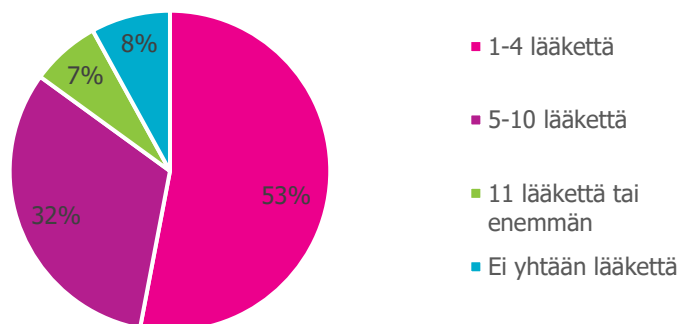
Valtaosa vastaajista huolehti itse lääkkeiden hankkimisen apteekista ja lääkkeiden ottamisen kotona
lääkkeiden määrästä riippumatta (taulukko 3). Vain 4 % sai apua kotihoidosta, kotisairaanhoidosta
tai omaiselta. Apua saavista vastaajista 70 % oli 80-vuotiaita tai yli 80-vuotiaita (n = 7).

TAULUKKO 3. Omatoimisuus ja avun tarve kotona asumisessa

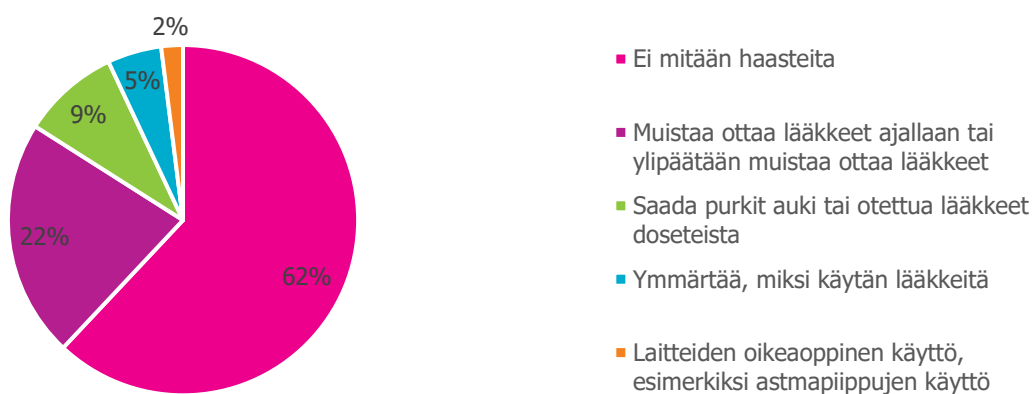
	n	Kyllä %	En %	Yhteensä %
Tarvitsetteko apua / tukea kotona asumiseen?	166	19	81	100
Saatteko naapurilta tai kyläläisiltä tarvittaessa apua?	161	69	31	100
Huolehditteko itse lääkkeiden hankkimisen ap- teekista ja lääkkeiden ottamisen kotona?	156	96	4 *	100

* Saan apua kotihoidosta, kotisairaanhoidosta tai omaiselta.

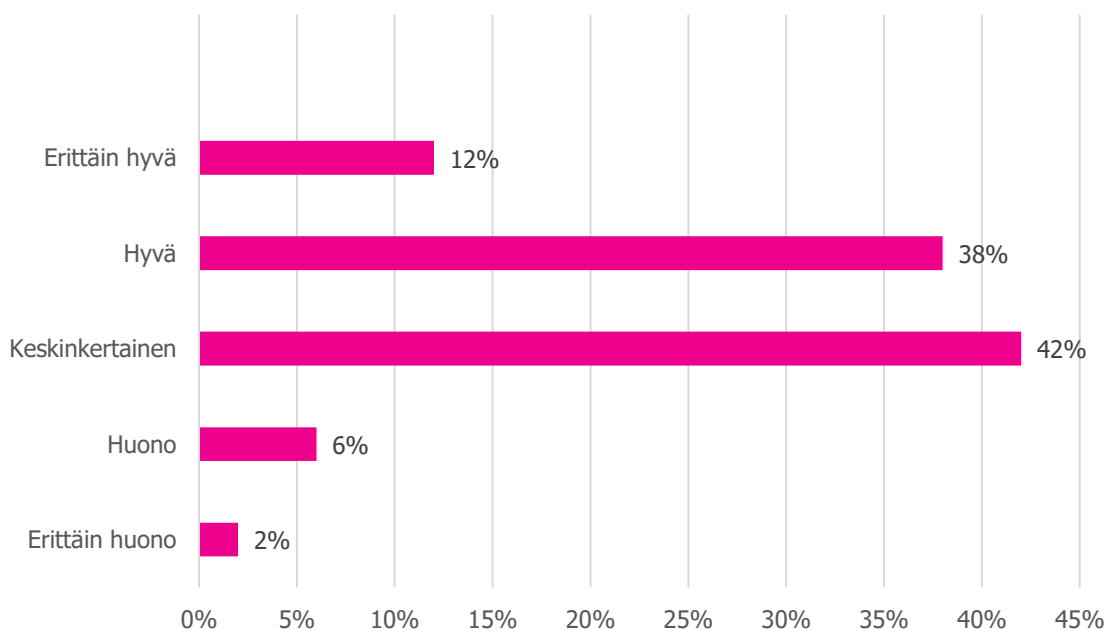
Säännöllisesti käytettävien lääkkeiden määrä vaihteli nolasta yli 11 lääkettä (kuva 1). Pääsääntöi-
sesti lääkkeiden ottamisessa ei koettu ongelmaa kotioloissa (kuva 2). Noin neljännes myönsi, että
vaikeinta oli muistaa ottaa lääkkeet ajallaan tai ylipäätään muistaa ottaa lääkkeet. Vastaukset jakau-
tuivat melko tasan eri ikäryhmien kesken. Erityisesti 80 vuotta täyttäneiden ryhmässä korostui han-
kaluus saada lääkepurkit auki tai saada lääkkeet doseteista (kuva 2). Oman toimintakykynsä erittäin
hyväksi tai hyväksi arvioi 50 % kyselyyn vastanneista, keskinkertaiseksi 42 % ja huonoksi tai erittäin
huonoksi 8 % vastaajista (kuva 3).



KUVA 1. Vastaajien (%) säännöllisesti käytettävien lääkkeiden määrä, n = 165.



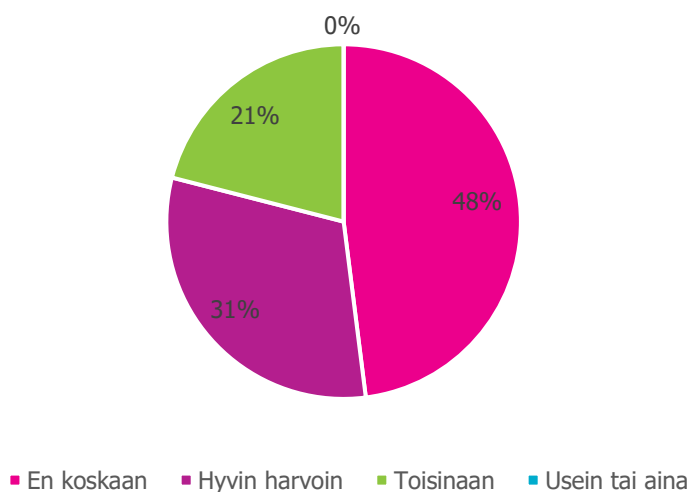
KUVA 2. Vastaajien (%) haasteet säännöllisesti käytettävien lääkkeiden kotikäytössä, n = 167.



KUVA 3. Toimintakyky tai kunto yleisesti ottaen tällä hetkellä. Vastaajien määrä %, n = 162.

8.1.2 Yksinäisyyden kokeminen

Kohderyhmän yksinäisyyden tunnetta selvitettiin kysymällä ”koetteko yksinäisyyttä?” (kuva 4, taulukko 4). Lähes puolet ($n = 76$) vastasi, ettei koe lainkaan yksinäisyyden tunnetta. Hyvin harvoin tai toisinaan yksinäisyyttä koki 52 % vastaajista ($n = 82$). Ristiintaulukoinnissa (taulukko 4) Khiin neliötestin mukaan alle 80 –vuotiaiden ($n = 130$) ja 80 vuotta täyttäneiden ($n = 28$) yksinäisyyden kokemisessa oli tilastollisesti merkitsevä ero: $df = 2$; $\chi^2 = 13,62$; $p = 0,001$. Yksinäisyyden tunne korostui 80-vuotta täyttäneiden ikäryhmässä, jossa 46 % ikäryhmän vastaajista koki toisinaan yksinäisyyttä. Yksinäisyyden tunteen kokeminen oli ikäryhmissä päinvastaiseen suuntaan kasvava. Tulosten käsittelyssä ikäryhmät 30–62-vuotta ja 63–79-vuotta oli yhdistetty alle 80-vuotiaiden ryhmäksi.



KUVA 4. Vastaajien (%) yksinäisyyden kokeminen, $n = 161$.

TAULUKKO 4. Yksinäisyyden tunne alle 80-vuotiaiden ja 80-vuotiaiden tai yli 80-vuotiaiden ryhmissä frekvenssi ja (%).

	Alle 80-vuotiaat f (%)	80 vuotta tai yli 80 vuotta f (%)	Kaikki (n)
En koskaan	69 (53)	7 (25)	76
Hyvin harvoin	40 (31)	8 (29)	48
Toisinaan	21 (16)	13 (46)	34
Yhteensä	130 (100)	28 (100)	158

Elämänsä turvalliseksi tai melko turvalliseksi koki 88 % ($n = 143$) vastaajista ja vastaavasti turvattomaksi elämänsä koki 12 % vastaajista (taulukko 5). Neljäsosa vastaajista koki elämänsä erittäin turvalliseksi kokematta yksinäisyyden tunnetta. Ristiintaulukoinnissa Khiin neliötestin mukaan yksinäisyyden kokeminen lisäsi turvattomuuden tunnetta: $df = 4$; $\chi^2 = 24,76$; $p = 0,000$.

TAULUKKO 5. Turvallisuuden tunteen kokeminen suhteessa yksinäisyyden kokemiseen (n = 158).

	Yksinäisyyden kokeminen			Yhteensä
	En koskaan %	Hyvin harvoin %	Toisinaan %	
Turvallisuuden kokeminen				
Erittäin turvallinen	25	10	2	37 %
Melko turvallinen	18	20	13	51 %
Turvaton	6	1	5	12 %
Yhteensä	49 %	31 %	20 %	100 %

8.1.3 Kyyditysjärjestelyt ja teiden kunto maaseudulla

Valtaosalla vastaajista (89 %) kyyti järjestyi aina, kun oli asiaa terveysasemalle tai apteekkiin. 85 % vastasi kulkevensa asiointimatkat itsenäisesti (taulukko 6). Puolet, jotka eivät kulje itsenäisesti asiointimatkojaan, kulkivat puolison tai lasten kyydissä. Loput kulkivat ystävän tai naapurin kyydissä ja kaksi vastaajista käytti pali-palveluliikennettä. Kyyditystarve korostui ikäryhmässä 80 vuotta täyttäneet. 20 % kaikista naisvastaajista tarvitsi kyyditystä asiointimatkoille ja ylipäätään yli 90 % kyydin tarvisijoista oli naisia.

TAULUKKO 6. Kyydityksen järjestyminen terveysasema- ja apteekkiasioden hoitamiseen.

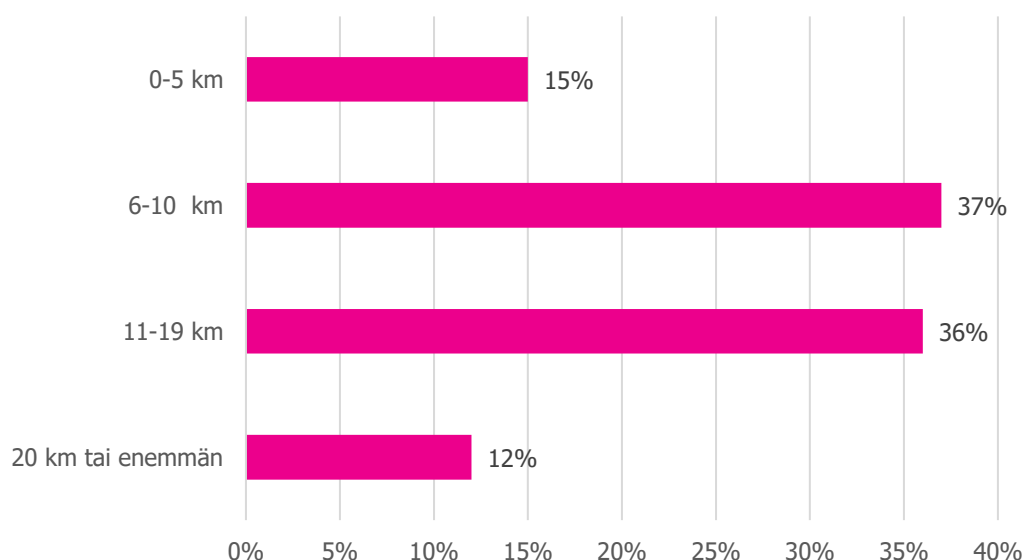
	n	Kyllä %	Ei %	Yhteensä
Kyyti järjestyy aina, kun on asiaa terveysasemalle tai apteekkiin	139	89	11	100
Kuljen asiointimatkat (esim. kaupassakäynti) itsenäisesti	163	85	15	100
En ole ollut ilman lääkkeitä / hankin lääkkeitä aina lisää ennen entisten lääkkeiden loppumista	144	95	5	100
Olen ollut ilman lääkettä, koska reseptillä ei ollut jäljellä lääkettä / resepti oli uusimatta	144	2	98	100

Vastaajista 5 % vastasi olleensa ilman lääkkeitä joko teiden huonon kunnon, auraamattomuuden ja hoitamattomuuden vuoksi tai siksi, ettei reseptillä ollut enää lääkettä saatavana (taulukot 6 ja 7). Kyselyyn vastanneista (n = 139) 4 % oli joutunut pitkittämään tai jättämään apteekki- tai terveyskeskuskäynnin väliin teiden huonon kunnon vuoksi, 4 % teiden auraamattomuuden ja hoitamattomuuden vuoksi sekä 3 % kyydin puutteen vuoksi. Ilman lääkkeitä teiden huonon kunnon vuoksi oli ollut 2 % vastanneista (n = 144) ja teiden auraamattomuuden ja hoitamattomuuden vuoksi yksi kyselyyn vastanneista (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Teiden kunnon ja hoitamattomuuden vaikutus apteekki- ja terveyskeskusasiointeihin.

	n	Kyllä %	Ei %	Yhteensä
Olen joskus pitkittänyt tai jättänyt apteekki- tai terveysasemakäynnin väliin teiden huonon kunnon vuoksi	137	4	96	100
Olen joskus pitkittänyt tai jättänyt apteekki- tai terveysasemakäynnin väliin teiden auraamattomuuden ja hoitamattomuuden vuoksi	137	4	96	100
Olen joskus pitkittänyt tai jättänyt apteekki- tai terveysasemakäynnin väliin kyydin puutteen vuoksi	137	3	97	100
Olen ollut ilman lääkkeitä teiden huonon kunnon vuoksi	143	2	98	100
Olen ollut ilman lääkkeitä teiden auraamattomuuden ja hoitamattomuuden vuoksi	143	1	99	100
Olen ollut ilman lääkkeitä kyydin puutteen vuoksi	137	0	100	100

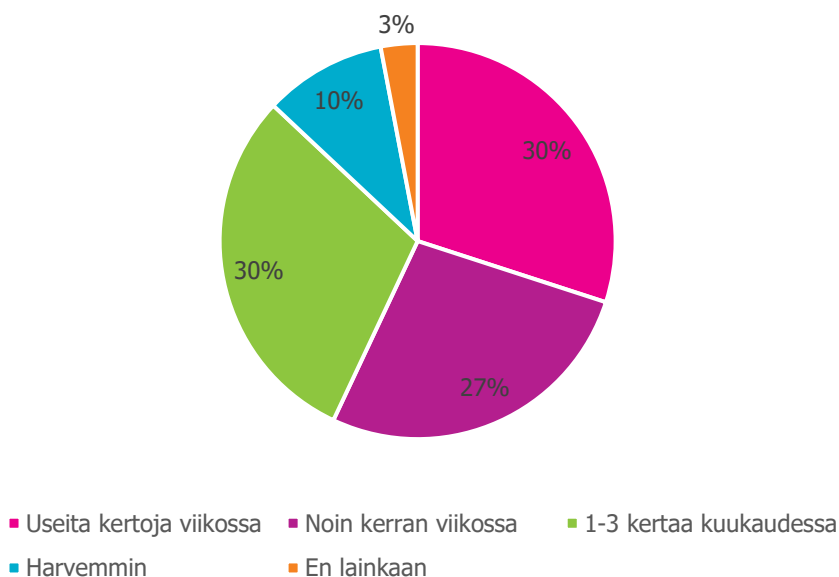
Lähes puolella (48 %) vastanneista (n = 155) apteekkimatka oli yli 10 kilometriä ja 12 %:lla joko 20 kilometriä tai enemmän (kuva 5). Yksittäinen kyselylomakkeelle kirjoitettu vastaus apteekkimatkan pituudesta oli 25 kilometriä vaikka todellista matkan pituutta ei lomakkeessa kysyttykään.



KUVA 5. Matka lähiapteekkiin. Vastaajien määrä (%), n = 155.

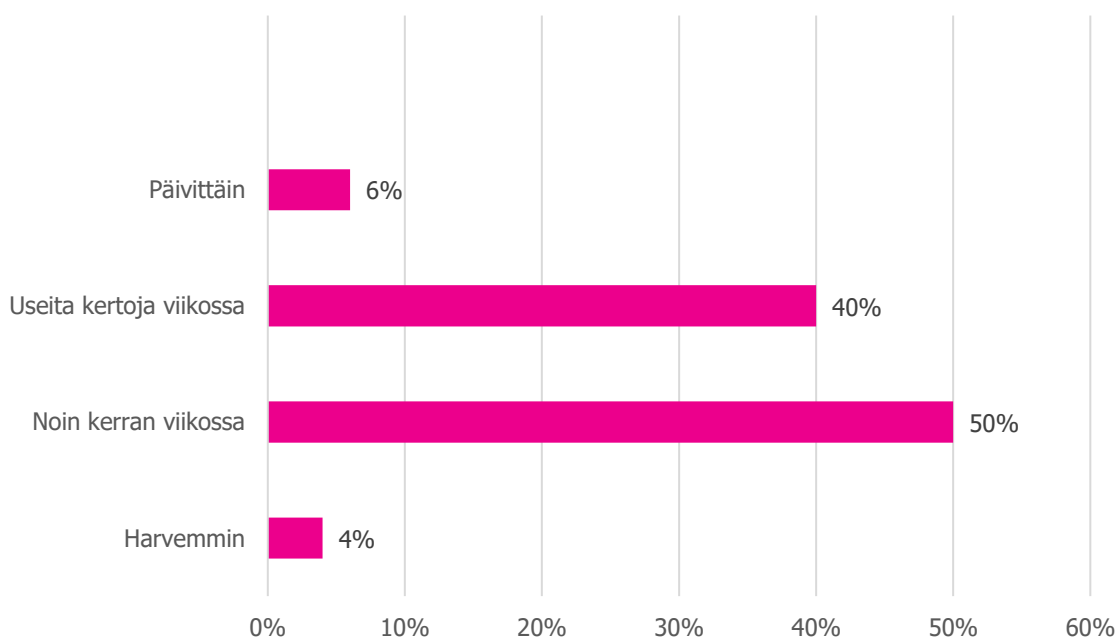
8.1.4 Harrastustoimintaan osallistuminen ja asioiminen kodin ulkopuolella

Harrastus- ja virkistystoimintaan osallistui 57 % vastaajista vähintään kerran viikossa. Useita kertoja viikossa harrastusten parissa vietti 30 % (n = 49) ikäihmisistä. Lähes sama määrä ikäihmisiä osallistui harrastus- tai virkistystoimintaan kodin ulkopuolella joko kerran viikossa (27 %) tai 1–3 kertaa kuukaudessa (30 %). Noin 10 % vastanneista kävi harvemmin kodin ulkopuolella harrastuksissa ja 3 % (n = 5) ei osallistunut lainkaan kodin ulkopuoliseen virkistystoimintaan (kuva 6). Harrastustoimintaan osallistumisessa ei ilmennyt kyläkohtaisia eroja.



KUVA 6. Vastaajien (%) harrastuksissa ja asioilla käyminen (n = 164).

Vähintään kerran viikossa kaupassa, pankissa, postissa tai muissa vastaavissa paikoissa asioi 96 % vastaajista: 50 % vastaajista kerran viikossa, 40 % vastaajista useita kertoja viikossa ja 6 % vastaajista asioi päivittäin, loput 4 % (n = 7) asioi kylällä harvemmin (kuva 7).



KUVA 7. Kuinka usein asioitte kodin ulkopuolella kaupoissa, pankissa, postissa tai muissa vastaavissa paikoissa? Vastaajien määrä (%), n = 166.

8.1.5 Tietotekniikan hyödyntäminen

Älypuhelimien, tabletti- tai pöytätietokoneen omisti 56 % vastaajista (n = 163) ja 53 % vastasi olevansa kiinnostunut etäasioinnista (n = 160). Päivittäin tietokonetta käytti noin 39 % vastaajista ja arvioi tietotekniset taitonsa riittäviksi tietokoneen ja vastaavien laitteiden käyttöön. 31 % kertoi

myös, että tietokoneen käyttö ja etäasiointi oli vähentänyt tarvetta asioida kylällä fyysisesti. Halukkuutta käyttää tietokonetta, nettiä tai mobiililaitetta enemmän sekä opetella lisää tietoteknisiä valmiuksia oli 28 %:lla vastanneista. 23 % (n = 146) kertoi uusivansa reseptit Kanta.fi järjestelmässä netin kautta ja 17 % vastaajista oli kiinnostunut verkkoapteekkiasioinnista. Noin kolmannes vastaajista ei käyttänyt tietokonetta, nettiä tai mobiililaitetta (taulukko 8).

TAULUKKO 8. Tietotekniikkaosaaminen ja sen hyödyntäminen arjessa. Naisten ja miesten osuuden (%) kaikista vastaajista.

	n	Naiset %	Miehet %	Yhteensä %
Omistan älypuhelimien /tabletti- tai pöytätietokoneen	163	37	19	56
Olen kiinnostunut etäasioinnista (esim. pankki-palvelut)	160	34	19	53
Käytän päivittäin ja taitoni ovat riittävät netin, tietokoneen ja mobiililaitteiden käyttöön	152	27	12	39
Haluaisin käyttää enemmän, mutta osaamiseni ei ole riittävällä tasolla	152	13	8	21
Haluaisin oppia käyttämään tietokonetta, nettiä ja mobiililaitetta	152	4	3	7
Säännöllinen netin käyttö vähentää tarvetta asioida kylällä	148	19	12	31
Säännöllinen netin käyttö ei ole vähentänyt tarvetta asioida kylällä	148	7	2	9
Uusin reseptini Kanta.fi järjestelmässä	145	17	6	23
Olen kiinnostunut verkkoapteekkiasioinnista	70	11	6	17
En käytä tietokonetta, nettiä tai mobiililaitetta	152	22	10	32

8.2 Palvelupäivien vaikuttavuus

Neljä tuntia kestävä palvelupäivä oli suunniteltu ja rakennettu siten, että se sisälsi asiantuntijaluennon, liikuntatuokion, ruokailumahdollisuuden, mahdollisuuden tavata tuttuja ja kyläläisiä, viriketoimintaa yhteislaulun, musiikkiesitysten tai keskustelutuokion muodoissa, henkilökohtaisen ohjausmahdollisuuden esimerkiksi digiasioissa ja kuljetusmahdollisuuden palvelupäivään. Toimintaa arvioitiin asteikolla 1–5, missä 1 = ei merkitystä ja 5 = koetaan erittäin tärkeäksi (liite 5). Arvion täytti 161 henkilöä. Vastausten perusteella tärkeimpinä asioina pidettiin asiantuntijaluentoja ja muiden kyläläisten tapaamista keskiarvolla 4,1. Ruokailun, liikuntatuokioiden, viriketoiminnan ja kulttuuripainotteisten ohjelmanumeroiden tärkeys koettiin lähes samansuuruisiksi vaihteluvälillä 3,6–3,8. Vähemmän tärkeiksi koettiin henkilökohtainen ohjaus esimerkiksi digiasioissa (ka 3,4) tai kuljetuspalvelut palvelupäivään (ka 3,0) (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Palvelupäivien ohjelmasisällön ja toiminnan tärkeyden kokeminen (asteikolla 1–5) kylittäin. Vastausten keskiarvo (ka) sekä keskihajonta (sd), n = 161.

	Kotalahti n = 22	Muuru- vesi n = 61	Haluna n = 12	Kosula n = 18	Sorsakoski n = 48	ka yht.	sd yht.
Muiden kyläläisten tapaaminen	4,1	4,0	3,8	4,4	4,2	4,1	1,01
Asiantuntijaluennot	4,0	4,2	3,9	4,2	4,2	4,1	0,97
Muu viriketoiminta, esim. yhteislaulu	3,6	3,9	4,0	3,6	3,8	3,8	1,04
Kulttuurialan esiintyjät	3,4	3,8	4,0	3,9	3,8	3,8	1,08
Ruokailu	3,8	3,7	3,1	4,2	3,8	3,7	1,22
Liikuntatuokiot	3,4	3,7	3,4	3,5	3,9	3,6	1,05
Henkilökohtainen ohjaus	2,9	3,2	3,4	3,6	3,9	3,4	1,18
Kuljetuspalvelut palvelupäivään	2,2	2,4	3,0	4,0	3,2	3,0	1,56

Palvelupäiviin ilmoittautuminen koettiin keskimäärin helpoksi (ka 4,4) ja päivien ilmapiiri arvioitiin hyväksi (ka 4,7), hankkeen työntekijät koettiin erittäin osaaviksi (ka 4,7) sekä osallisuuden tunnetta koettiin suunnitteleamalla tulevaa toimintaa yhdessä (ka 4,1). Vastausten mediaani oli kaikissa edellisissä vastauksissa täysin samaa mieltä (5). Vastaajat kokivat palvelupäivien kautta kuuluvansa enemmän kyläyhteisöön (4,2). 95 % (n = 102) vastaajista toivoi palvelupäivätoimintaa jatkossakin. Arviossa ”päivien kautta koen kuuluvani enemmän kyläyhteisöön” valtaosa vastaajista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä. (taulukko 10). Kylien vastausten välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa Kruskal-Wallis testillä, vaikka Kosulan kylä poikkesi muista kylistä osallisuudessa toiminnan suunnitteluun.

TAULUKKO 10. Arviokaa seuraavia väittämiä palvelupäivään liittyen. 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.

	n	Keskiarvo	Mediaani	Keskihajonta
Päivään ilmoittautuminen onnistuu hyvin	105	4,40	5	0,89
Päivissä on ollut hyvä ilmapiiri	108	4,68	5	0,71
Hankkeen työntekijät ovat osaavia	105	4,71	5	0,64
Suunnitteleimme yhdessä tulevaa toimintaa	97	4,09	4	0,85
Päivien kautta koen kuuluvani enemmän kyläyhteisöön	105	4,22	4	0,82
Tällaista toimintaa tulisi olla jatkossakin	107	4,66	5	0,67

8.3 Palvelupäivät

Yli 80 % vastaajista koki saaneensa palvelupäivissä hyödyllistä arkielämää helpottavaa sekä oman ja kodin turvallisuutta lisäävää tietoa. Noin 74 % (n = 75) vastasi saaneensa hyödyllistä tietoa oman toimintakyvyn lisäämiseksi (taulukko 6). Kyläkohtaisten vastausten keskiarvojen vertailussa Halunan kylällä oli muita kyliä alhaisemmat keskiarvot (ka 3,55) arkielämää helpottavan, toimintakykyä sekä oman ja kodin turvallisuutta lisäävän tiedon saamisessa. Vastaus oli jokseenkin samaa mieltä ja ei samaa eikä eri mieltä väliltä.

Hankkeen kärkitavoitteeksi oli kirjattu ”Ikäihmisten toiminnan ja palveluiden järjestäminen harva-asutulle maaseutualueelle tarjoten kodin lähellä toimintaa mahdollistaen ikäihmisten mielekkään ja monipuolisen tekemisen lisäämällä sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä vähentämällä yksinäisyyden tunnetta”. Tavoitteen toteutumista selvitettiin väittämällä ”olen saanut uusia ystäviä” ja ”olen saanut mielekästä tekemistä arkeeni”. Noin 75 % vastaajasta vastasi olevansa samaa tai täysin samaa mieltä (taulukko 11).

TAULUKKO 11. Arvioikaa seuraavia palvelu- virkistyspäiviin liittyviä asioita. Väittämien vastausvaihtoehdot ovat 1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.

	n	Keskiarvo	Mediaani	Keskihajonta
Olen saanut hyödyllistä tietoa, joka helpottaa arkielämääni	102	3,99	4	0,76
Olen saanut hyödyllistä tietoa, joka lisää toimintakykyäni	102	3,77	4	0,85
Olen saanut hyödyllistä tietoa, joka lisää itseni ja kotini turvallisuutta	101	4,02	4	0,77
Olen saanut uusia ystäviä	100	3,87	4	0,85
Olen saanut lisää mielekästä tekemistä arkeeni	98	3,76	4	0,77

Toukokuussa 2019 tehdyssä kyselyssä kartoitettiin aktiivisuutta palvelupäiviin osallistumisesta. Valtaosa (92 %, n = 150) oli osallistunut palvelupäiviin aiemmin ja loput 8 % (n = 14) osallistujista oli ensimmäistä kertaa mukana tapahtumassa. 82 % (n = 125) oli osallistunut aiemmin kyläyhdistyksen järjestämiin tapahtumiin ja loput 18 % (n = 28) ei ole ollut mukana kyläyhdistyksen toiminnassa. Tietoa tapahtumista oli saatu parhaiten kyläyhdistysten tiedotteista ja nettisivuilta, paikallislehdistä sekä asiasta oli kuultu tuttavilta. Myös muut järjestöt, kuten kyselyssä esiin noussut eläkeläisten kerho, toimivat tiedon jakajina. Perinteiset ilmoitustaulut informaatiokanavana olivat kyselyn mukaan pienemmässä roolissa.

Palvelupäivien määrään kerran kuussa pidettävänä 85 % (n = 136) vastaajista piti riittävänä. 9 % (n = 15) haluaisi palvelupäivät pidettäväksi joka toinen viikko ja loput toivovat, että palvelupäiviä pidettäisiin joka viikko tai harvemmin esimerkiksi vain kesäisin tai kaksi kertaa vuodessa. Valtaosa (90 %) piti sopivana 4 tuntista palvelupäivää. Loput vastaajista toivovat joko puolen tunnin – tunnin lyhennystä tai pidennystä palvelupäivään.

Yli 90 % vastaajista kertoi olevansa valmis osallistumaan jatkossakin palvelupäiviin, mikäli ne järjestettäisiin omalla kylällä tai lähimmässä kuntataajamassa. Puolelle vastaajista palvelupäiviä järjestävällä taholla ei ollut merkitystä. Ne, joille järjestävällä taholla oli merkitystä, toivovat joko kyläyhdistystä, Pohjois-Savon Kylät ry:tä tai muuta puolueetonta tahoa järjestämään palvelupäiviä. Avoimia vastauksia saatiin 20 kappaletta.

8.4 Muut kokemukset palvelupäivistä

Avoimeen kysymykseen osallistujat saivat kertoa omin sanoin, minkälaisia kokemuksia heillä on ja mitä he ovat saaneet palvelupäivistä. Palvelupäivät olivat tarjonneet virkistystä, yhteisöllisyyttä ja yhdessäoloa (42 %), uusia ajatuksia ja uutta tietoa (22 %), naapureiden, tuttavien ja uusien ihmisten tapaamista (18 %), ruokaa (11 %), helpotusta yksinoloon sekä pääsyä irti kotirutiineista (6 %). Myös pieni osa vastaajista oli saanut hyötyä liikunta- ja jumppaohjeista. Avoimeen kysymykseen vastasi 60 henkilöä ja eri vastauksia kirjattiin 85 kappaletta.

”Haluaisitteko olla mukana päivien järjestelyissä?” -kysymykseen vastasi 36 palvelupäiviin osallistunutta. Ruokailun, kahvituksen sekä tilojen järjestämiseen halukkuutta olisi 39 % vastanneista. Mainonnassa auttaisi mielellään 33 % vastaajista ja omaa osaamista toisi palvelupäiviin 28 % vastanneista. Neljännes vastaajista osallistuisi esimerkiksi päivien suunnitteluun. Laulaminen, soittaminen, lausunta, kirjoittaminen sekä runojen esittäminen nousivat avoimessa kentässä oman osaamisen esille tuomisessa palvelupäivien ohjelmatarjonnassa.

8.5 Kehitettävää palvelupäivissä

Pääsääntöisesti palvelupäivien sisältöön ja rakenteeseen oltiin tyytyväisiä. Tanssi-, karaoke-, yhteislaulu- ja musiikkitoiveet ohjelmanumeroina nousivat yksittäisissä vastauksissa esille. Myös elokuvat, miesten kokkurssi, tieto-osuuden lisääminen palvelupäivässä ja digiohjaus esiintyivät yksittäisinä toiveina. Ylivoimaisesti tärkeimmiksi hankkeen eteenpäin vietäviksi ja viestittäviksi asioiksi nousivat lähipalveluiden puute ja niiden kehittäminen sekä kulkuyhteyksien ja kuljetusten parantaminen, mitkä koskettavat kaikkia maaseudun ikäihmisiä ja asukkaita.

Viimeisenä kysymyksenä pyydettiin terveisiä hankkeelle ja Pohjois-Savon Kylille. Palvelupäiväkonseptiä kiiteltiin kovasti monin eri sanakäntein 52 eri vastauksessa ja hankkeelle toivottiin jatkoa myös nykyisen rahoituksen loputtua. Ikäihmisten huomioinnista tuli kiitosta. Yksittäisinä terveisinä hankkeelle olivat muun muassa *”Nyt ollaan oikeilla jäljillä”* sekä *”Toiminta on tarpeellista ja toteutettu hyvin, kiitos!”*.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET HANKKEEN VAIKUTTAVUUDESTA

Tavoitettu kohderyhmä

Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hanke oli tavoitteiden mukaisesti tavoittanut kylien ikäihmiset ensimmäisen toimintavuoden aikana. Palvelupäiviin osallistui alimmillaan 20 % ja ylimmillään 55 % eri kylillä asuvista yli 65-vuotiaista. Osallistujista yli 95 % oli vähintään 63-vuotias. Kyselytulosten mukaan palvelupäiviin osallistui harvaan asutun maaseudun aktiiviset, hyväkuntoiset, liikkuvat ja omassa kodissa asuvat ikäihmiset. Osallistujista 50 % arvioi oman toimintakykynsä joko hyväksi tai erittäin hyväksi. Kotityöt ja kulkemiset kodin ulkopuolelle hoituvat pääosin itsenäisesti. Apua kaivataan kodin raskaimpiin töihin, kuten polttopuiden tekoon, lumi- ja konetöihin sekä siivoukseen.

Omatoimisuus lääkkeiden hankkimisessa ja ongelmattomuus niiden ottamisessa kotona lääkemäärästä riippumatta kertoi osallistujien hyvästä toimintakyvystä. Myönteisenä asiana tutkimuksesta ilmeni, ettei 8 %:lla vastaajista ollut ollenkaan lääkkeitä käytössä. Lääkityksen haasteena oli yksittäistapauksena muistaminen; muistaa ottaa lääkkeet ajallaan tai ylipäätään muistaa ottaa lääkkeet. Iäkäämmillä ihmisillä haasteena oli myös hankaluuksia saada lääkepurkkeja auki ja ottaa lääkkeitä doseista.

Yksinäisyys ja yhteisöllisyys

Yksinäisyyden kokemisen osalta vastaukset jakaantuivat tasan niin, että puolet vastaajista ei koe lainkaan yksinäisyyden tunnetta ja puolet harvoin tai toisinaan. Tulosten perusteella yksinäisyyden tunne ja yksin asuvien määrä kasvaa iän myötä. Kyselyyn vastanneista 80 vuotta täyttäneistä ja vanhemmista 60 % asui yksin. Pohjois-Savon hyvinvointikertomuksen (2019) mukaan yli 75-vuotiaista 57,7 % asuu yksin. Vastaajista lähes neljä viidesosaa koki saaneensa uusia ystäviä ja mielekästä tekemistä arkeen palvelupäivien kautta, joten hankkeen tavoitteeksi kirjattu ”kontaktien lisääminen lähiyhteisöön ja yksinäisyyden tunteen lievittyminen” toteutui tavoitteen mukaisesti jo ensimmäisen 2019 hankevuoden aikana.

Harvaan asutulla maaseudulla luonnolliset kohtaamisen paikat ovat vähentyneet kyläkauppojen, pankkien ja muiden palveluiden karsiessa palveluitaan. Myös kyläily yleisesti ottaen on vähentynyt eikä spontaaneja kohtaamisia ole entiseen tapaan. Osa vastaajista kertoikin, että naapuriapu toimii juttu- ja ulkoiluseurana. Valtaosa vastaajista koki elämänsä maaseudulla turvallisesti tai melko turvallisesti, vaikka yksinäisyyden tunteen kokeminen lisäsi turvattomuuden tunnetta. Palvelupäivien tavoitteiden mukaisesti palvelupäivissä oli jaettu tietoa ja osaamista turvalliseen kotona asumiseen ja yli 80 % oli kokenut saavansa hyödyllistä arkielämää helpottavaa sekä oman ja kodin turvallisuutta lisäävää tietoa.

Vaikka julkinen liikenne on lähestulkoon loppunut harvaanasutulla maaseudulla (MMM 2017) ja kyydin puutteesta puhutaan paljon, yllättävää tuloksissa oli, että yli kolmasosa vastaajista ei pitänyt kulketuspalveluita itse palvelupäivään ollenkaan tärkeänä. Asiointimatkat kuljetaan pääsääntöisesti

omalla, puolison tai lasten kyydeillä. Vain pieni osa vastaajista turvautui ystävän, naapurin tai ulkopuolisen kuljettajan apuun. Oma auto ja itsenäinen liikkuminen kuuluvat maaseudulla asumiseen. Myös pitkät asiointimatkat ovat harvaan asutun maaseudun arkea.

Kyselyissä tärkeäksi esille nostettavaksi ja hankkeen voimin eteenpäin viestittäväksi asiaksi nousi huonot kulkuyhteydet sekä kuljetusten puute. Harvaan asutuilla maaseutualueilla kuljetukset ovat yleisesti ongelmana, koska julkisen liikenteen palvelut on karsittu minimiin. Kyytiongelmien ovat siis todellisia, vaikka kyselyn tulokset eivät sitä täysin tue. Kyydityksissä on kyläkohtaisia eroja ja ohjausryhmän keskusteluissa kävi ilmi, että esimerkiksi Sorsakoskella päästään omalla kylällä järjestettävään palvelupäivään ilman autoa tai kimpakyydeillä, mutta ei enää kilometrien päähän kirkonkylälle, koska julkista liikennettä ei ole. Kuljetusten tuki joko kimpakyydein tai kunnan tukemana sekä Olvi-säätiön Pohjois-Savon kylille myöntämän avustuksen turvin on edesauttanut palvelupäiviin osallistumista. Yksityisautoilu näyttäisi kuitenkin olevan monelle ainoa kulkemisvaihtoehto maaseudulla.

Maaseutualueiden teiden huonokuntoisuudella, hoitamattomuudella ja kyytien puutteella on vaikutusta myös terveyskeskus- ja apteekkiasiointeihin. 11 % kertoo joskus pitkittäneensä terveyskeskusta tai apteekkiasiointejaan juuri teiden huonokuntoisuuden tai hoitamattomuuden takia sekä kyydin puutteen vuoksi. 3 % vastaajista kertoo olleensa ilman lääkkeitä samoista syistä. Vastaukset jakautuvat melko tasaisesti eri kylien kesken. Vähäliikenteisten teiden kunnossapitoon tuskin on odotettavissa parannusta tulevina vuosina, koska teiden kunnossapidon rahoituksesta on tingitty jo pitkän aikaa (Liikennevirasto 2017). Ennuste teiden osalta terveys- ja hyvinvointierojen kaventumiselle on siis huono.

Nyt saatujen vastausten vähäiseen määrään ja teiden kunto-ongelmien esiintymättömyyteen saattoi vaikuttaa se, että kysely tehtiin poikkeuksellisen kuivan syksyn ja ”hyvän kelin” aikana. Todellisten ongelmien kohtaamattomuus palvelupäivissä tai kyselyissä saattoi johtua myös siitä, että todellisten kyyti- ja toimintakykyongelmien kanssa olevat ihmiset eivät yksinkertaisesti päässeet paikalle palvelupäivään eivätkä näin ole myöskään vastanneet kyselyyn.

Keskimääräiset etäisyydet lähimpiin palveluihin ovat linjassa Tilastokeskuksen vuonna 2012 esittämiin etäisyyksiin. Tilastokeskuksen mukaan harvaan asutulla maaseudulla matka terveysasemalle on reilu 22 kilometriä. Terveyskeskuksiin nähden tiheimmän apteekkiverkoston vuoksi matka lähiapteekkiin oli yli 10 kilometriä lähes puolella vastaajista. Joka kymmenes vastaaja kulkee apteekkiin yli 20 kilometriä.

Palvelupäiviin osallistuvat ikäihmiset olivat aktiivisia myös harrastamaan. Yli puolet vastaajista osallistui kodin ulkopuolella harrastustoimintaan vähintään kerran viikossa ja lähes 90 % vastaajista 1–3 kertaa kuukaudessa. Lähes kaikki vastaajat asioivat kaupassa tai hoitivat muita asioita vähintään kerran viikossa. Harrastukset lisäävät elämään tyytyväisyyttä ja edistävät fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia (Colliander ja Ruoppila 2018).

Älypuhelimien, tabletin tai tietokoneen omisti noin puolet vastaajista. KÄKÄTE- ja LähiVerkko -projektitissa (Stenberg ym. 2014) havaittiin 75–89-vuotiaista 24 % käyttävän internetiä tiedonhakuun, 22 % pankkiasiointiin ja 21 % sähköpostin käyttöön. Tässä työssä syksyn 2019 kyselyyn vastanneista 39 % käytti nettiä päivittäin ja 23 % uusi reseptinsä Kanta.fi verkkopalvelussa. Puolet ikäryhmässä 63–79 vuotta käytti tietokonetta päivittäin, 80-vuotiaista ja vanhemmista vain 5 %. Miesten ja naisten välillä ei ollut eroa tietokoneen käytössä. Vaikka kyselyissä ei suoraan kysytty eritellen, mihin kaikkeen ikäihmiset tietokonetta käyttivät, voidaan todeta, että tietokoneen käyttö on viidessä vuodessa yleistynyt. Tosin pankkipalveluiden tai Kanta.fi järjestelmän hyödyntäminen, on pysynyt lähes samalla tasolla kuin vuonna 2014. Kolmannes vastaajista myös totesi säännöllisen netin käytön vähentäneen tarvetta asioida kylällä. Verkkokauppa-asioinnista oli kiinnostunut vajaa viidennes vastaajista. Vastaajien keskuudessa oli myös halukkuutta oppia lisää digitaatioita, koska viidennes koki, ettei osaaminen ole riittävällä tasolla asioiden sujuvaan hoitamiseen tietokoneella. Joka kolmas kyselyyn osallistuneesta ikäihmisestä ei käyttänyt tietokonetta, nettiä tai mobiililaitetta lainkaan. Tulos on linjassa Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry:n 2017 tekemän tutkimuksen kanssa, missä selvitettiin ikäihmisten sähköistä asiointia.

Hankkeen vaikuttavuus

Kyselyt on toteutettu hankkeen alkuvaiheen toteutuksen pohjalta eikä kaikkia hankkeen tavoitteita ole selvityksen aikana ehditty viemään eteenpäin, esimerkkinä digiosaamisen opastaminen. Tietotekniikassa näyttäisi olevan paljon hyödyntämätöntä ja viestimätöntä potentiaalia. Kyselyistä kävi selkeästi ilmi, että ikäihmisten keskuudessa on tarvetta nettiosaamisen ja etäasioinnin kouluttamiseen sekä halua oppia netinkäyttötaitoja. Riittävä netin käytön osaaminen ja hyödyntäminen vähentävät tarvetta asioida fyysisesti palvelun tarjoajien toimipisteissä ja helpottaa näin arkea sekä tuo säästöjä esimerkiksi kyydityksissä sekä palvelumaksuissa.

Henkilökohtainen ohjaus digiasioissa arvioitiin tärkeysasteikolla 1–5 keskimäärin 3,2, vaikka internetin käytön opastaminen sekä digiyhteiskunnassa pärjääminen ja osaaminen nousivat vahvasti esille palvelupäivien kehittämisideoista ja toiveista. Avoimista vastauksista peräti 15 % liittyi juuri näihin asioihin.

Haasteena on saada houkutelua ne ikäihmiset, jotka eivät käytä tai koe tarvitsevänsä tietotekniikkaa, rohkaistumaan kokeilemaan tekniikkaa. Tosin, asioita on voitava hoitaa jatkossakin verkkopalvelujen ohella asiakaspalvelupisteissä tai puhelimitse, sillä ikääntyminen tuo mukanaan erilaisia toimintakyvyn muutoksia. Vaikka nuorempana olisi oppinut verkkopalvelujen käytön, ei se välttämättä vanhemmiten enää onnistu, ellei taitoa pidetä yllä säännöllisesti. Digitalisaatio ei katso ikää, osaamista tai elämäntilannetta ja kuka tahansa voi oppia käyttämään tietotekniikkaa. Netti tarjoaa monia mahdollisuuksia aktiiviseen arkeen, kuten paikallissääätietoihin, uutisiin ja virikkeisiin. (Heinola, Hailla, Helo, Pietilä ja Saarenheimo 2017.) Monille tärkeitä palveluita ovat verkkopankki ja Oma-kanta-terveydenhuoltopalvelu.

Uusien teknisten menetelmien käytön oppiminen lisää oman pätevyyden tunnetta, tekee mahdolliseksi tasavertaisemman vuorovaikutuksen sekä lisää merkittävästi tiedonkäyttömahdollisuuksia. Ikääntymisen myötä ihmiset lisäävät kotonaan ja kodin lähiympäristössä viettämäänsä aikaa. Kotona asumista voidaan jatkaa ja tukea eri teknologisin ratkaisuin, koska lähes kaikki haluavat asua kotonaan niin pitkään kuin on turvallisesti ja heidän hyvinvoinnilleen mahdollista. Kotona asuminen lisää riippumattomuuden ja itsenäisyyden tunnetta. (Colliander ja Ruoppila 2018.)

Iän myötä vanhusväestössä yksilöiden väliset erot terveydessä ja toimintakyvyssä lisääntyvät. Ikäihmiset eroavat terveydeltään, elämäkokemukseltaan, taloudellisilta voimavaroiltaan sekä fyysiseltä, psyykkiseltä ja sosiaaliselta toimintakyvyltään. Näistä syistä ikävuosien määrä ei kuvaa vanhuutta riittävästi. (Colliander ja Ruoppila 2018, 22.) Tammikuussa 2019 toteutetun taustatieto- ja hyvinvointikyselyn tulosten perusteella voidaan todeta, että erityisesti 80-vuotiaat ja sitä vanhemmat turvautuvat muita enemmän kuljetusapuun, kokevat yksinäisyyden tunnetta toisinaan enemmän kuin nuoremmat, yksin asuminen on lisääntynyt ja tietokoneen käyttö on selkeästi vähäisempää kuin nuoremmilla. Myös lääkkeiden ottaminen purkeista tai doseteista tuotti enemmän ongelmia heille kuin nuoremmilla ikäryhmillä. Digitalisaatioon liittyen, on epärealistista ajatella, että itsenäinen sähköinen asiointi onnistuisi parin vuosikymmenen kuluttua kaikilta. Vaikka tekniikka kehittyy, ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset koskettavat kaikkia.

Palvelupäivistä tiedottaminen oli onnistunut erinomaisesti ja palvelupäivät olivat odotettuja tapahtumia kylillä. Hankkeen onnistumisessa erityisen tärkeää oli kylän aktiivisten ja vapaaehtoisten sitouttaminen toimintaan. Palvelupäivien rakenteeseen ja ohjelmasisältöön oltiin myös tyytyväisiä. Moni koki saaneensa päivistä hyödyllistä arkielämää helpottavaa tietoa ja ylipäätään mielekästä tekemistä arkeen samalla tutustuen uusiin ihmisiin. Yhteinen tekeminen ja yhdessä olo lisäsi myös yhteenkuuluvuuden tunnetta omaan kyläyhteisöön.

Verkostoituminen kylillä ja olemassa olevat suhteet aiemmista hankeyhteistyöstä olivat edellytyksenä onnistuneelle hanketyölle. Matalan kynnyksen periaatetta ja maksuttomuutta noudattaen palvelupäivät houkuttelivat paikalle myös väkeä, jotka eivät aiemmin ole osallistuneet järjestötoimintaan tai niiden järjestämiin tapahtumiin. Vaikka hanke oli pääsääntöisesti suunnattu yksinäisille ja syrjäytyneille sekä järjestötoiminnan ulkopuolella oleville ikäihmisille, toiminta kylillä oli kaikille avointa osallistujien leimaantumisen välttämiseksi.

Pohjois-Savon kylät ry neutraalina toimijana koettiin harvaan asutulla maaseudulla luontevana tapahtuman järjestäjänä ja minkä järjestämään toimintaan on helppo tulla mukaan. Palvelupäivien myönteinen maine levisi lähialueille ja esimerkiksi naapurikunnista tultiin palvelupäiviin tapaamaan tuttuja ja sukulaisia. Hankkeen suunnitteluvaiheessa arvioitiin, että palvelupäiviin tulee noin 12–20 osallistujaa per tapahtuma. Kahdella paikkakunnalla osallistujamäärät olivat jopa 80 henkilöä. Muuravedellä pidettyjen palvelupäivien muistioiden mukaan paikalla oli kevään 2019 aikana joka kerta vähintään 70 ihmistä.

Hankkeen haasteet

Palvelupäivien tavoitteet ja rakenne ovat voineet olla vastaajille epäselviä hankkeen alkuvaiheessa sekä kyselyihin vastatessa. Kysymyksiä, vastausvaihtoehtoja sekä samankaltaisia vastausvaihtoehtoja oli paljon, mitkä saattoivat vaikuttaa siihen, ettei kysymyksiä jaksettu lukea loppuun tai niitä oli mahdollista ymmärtää eri tavoin. Samankaltaisten vastausvaihtoehtojen paljous saattoi sotkea vastaajia ja aiheuttaa ristiriitaa vastausten kesken. Väärinymmärretyt ja moniselitteiset kysymykset voivat alentaa myös tutkimuksen luotettavuutta. Esimerkiksi 81 % ei kokenut tarvitsevansa apua koti- töissä mutta vastaavasti noin 70 % vastaajista sai naapurilta apua lumi- ja konetöissä tai polttopuiden tekemisessä. Naapuriapu on maaseudun voimavara eikä sitä koeta niinkään ostettuna kotityö- palveluna. Pääsääntöisesti kyselyissä onnistuttiin kysymään oikeita asioita, mutta osan kysymyksistä hanketyöntekijät tulevat muuttamaan ennen seuraavaa hankevuoden kyselyä juuri epäselvyyden tai vähäisen informaation vuoksi.

Avoimiin kysymyksiin saatiin paljon vastauksia. Vastaajajoukko oli selkeästi määritelty ja molemmat sukupuolet olivat hyvin edustettuina kyselyissä. Vastaaminen oli vapaaehtoista ja osallistujia informoitiin kyselystä etukäteen. Vastausprosentti oli korkea. Tulokset käsiteltiin luottamuksellisesti eikä yksittäisiä vastauksia pysty tulosten perusteella jäljittämään. Tiedonkeruu, tulosten syöttö ja käsittely tehtiin huolellisesti ja virheettömästi riittävillä tilastollisten menetelmien hallinnalla.

Palvelupäivien toteuttamisessa saman sisältöisenä kaikille kylille ilmeni ongelmia, koska yritysten edustajia sekä viranomaisia ei saatu paikalle kaikkiin palvelupäivätapahtumiin. Myös kuntakohtaiset erot palvelutarjonnassa ja palveluiden liikkuvuudessa muuttivat palvelupäivien sisältöä. Tähän havaittuun ongelmaan hanketyöntekijät kehittivät oman taulukon, jonka avulla pyritään saamaan sama informaatio joka kylälle kolme vuotta kestävä hankkeen aikana. Etäluentoa teemalla ”ethän tule huijatuksi” kokeiltiin hyvällä menestyksellä, vaikka etäluentoja ei koettu yhtä hyväksi kuin fyysisistä paikalla oloa. Etäyhteys mahdollistaa toimijoiden mukaan saamisen, silloin kun paikalle tulo ei ole mahdollista matkan tai resurssien takia.

Palvelupäivistä saatavan tiedon syventäminen osallistujien keskuudessa on puhututtanut hanketyöntekijöitä, ja se on ollut haasteena palvelupäivissä. Kuinka ylläpitää ja saada aikaan vapaata keskustelua palvelupäivien teemoista vielä luento-osuuden jälkeen. Tällä varmistettaisiin oivallukset ja kotona käytäntöön otettavat neuvot ja vinkit ikäihmisten keskuudessa.

Palvelupäivien ohjelmat on mietitty monipuolisiksi ja kattamaan elämän monet osa-alueet. Tapahtumapäivistä saatu palaute oli lähes poikkeuksetta hyvää. Voikin jo tässä vaiheessa todeta, että hanke toteuttaa tavoitettaan tarjoten tietoa, vinkkejä ja opastusta ikäihmisten toimintakyvyn, arjen turvallisuuden ja kotona asumisen mahdollisuuksien lisäämiseen. Palvelupäivien kautta koetaan kuuluvan enemmän kyläyhteisöön ja päivät tuovat sisältöä elämään.

Hankkeen jatko puhututtaa jo hankkeen ensimmäisen vuoden jälkeen samoin jatkuvan ja pysyvän toiminnan saaminen kylille. Vapaaehtoistyö on merkittävä hankkeen onnistumisessa. Vaikka vapaaehtoistyö antaa paljon, on vapaaehtoisten työntekijöiden sitoutuminen ja jaksaminen jatkuvana huolenaiheena samoin uusien vapaaehtoisten mukaan saaminen toimintaan. Ohjelmasisällön tuottaminen ja toteuttaminen palvelupäiviin on ajallisesti sitovaa ja tämä koetaan haasteena vapaaehtoisten keskuudessa, koska se tehdään usein oman työn ohessa.

Osallistujien toiveesta palvelupäivä-nimi haluttiin muuttaa jo hankkeen alussa virkistyspäiväksi. Osallistujien mielestä virkistyspäivä-nimi kuvaa enemmän heidän käsitystään tapahtumapäivästä. Osallistujat kokevat palvelupäivät arjen rikastuttajaksi ja tulevat mieluummin virkistymään kuin ”palveltavaksi” palvelupäiviin.

10 POHDINTA

Selvitin työssäni Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeen tavoitteiden toteutumista ja alueellista vaikuttavuutta ensimmäisen hankevuoden ajalta saatujen kyselyvastausten perusteella. Arvioin palvelupäivien osalta myös ikäihmisten omaa kokemusta hanketoiminnasta. Lisäksi selvitin, onko maaseudun teiden huonolla kunnolla ja hoitamattomuudella sekä julkisen liikenteen puutteella mahdollisesti vaikutuksia ikäihmisten terveydenhoitoon sekä hyvinvointiin.

Hankkeen päätavoitteena ollut ikäihmisten hyvinvoinnin ja sosiaalisten kontaktien sekä turvallisen kotona asumisen mahdollisuuksien lisääminen on toteutunut hankkeessa tavoitteiden mukaisesti. Palvelupäivien kautta ikäihmiset olivat saaneet mielekästä tekemistä ja sisältöä arkeen, yhteisöllisyyden ja osallistumisen kokemuksia, lievitystä yksinäisyyden tunteeseen ja tietoa turvalliseen kotona asumiseen. Vastausten perusteella palvelupäivät olivat erinomaisia tiedottamisen foorumeita kyläläisille, ja osallistuminen palvelupäiviin lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta kyläläisten kesken. Lähes 80 % kyselyyn vastanneista kertoi saaneensa myös uusia ystäviä palvelupäivissä ja yli 90 % vastaajista koki kuuluvansa enemmän kyläyhteisöön palvelupäivien kautta.

Tietoa digiosaamisesta, halukkuudesta oppia digitaitoja sekä nettipalvelujen käyttöä kartoitettiin monipuolisesti. Digitaitoja, etäosallistumisen ja -asioinnin mahdollisuuksia tulisi rohkaista kokeilemaan palvelupäivissä. Samoin tulisi tunnistaa ja etsiä netti- ja verkkopalveluita, joita maaseudun ikäihmiset voisivat käyttää itsenäisesti kotoa käsin. Nettiasiointi vähentää osittain tarvetta asioida kylällä sekä palveluiden jonottamistarvetta esimerkiksi pankissa. Toisaalta jonottamisessa on oma sosiaalinen merkityksensä: odottamisajan voi käyttää vaikkapa naapurin kanssa keskustellen.

Joitakin kimpakyytimahdollisuuksia tarjottiin, mutta hankkeen tavoitteena ollutta ratkaisujen hakeamista ikäihmisten liikkumiseen ja kuljetusten saatavuuteen harvaan asutuilla maaseutualueilla ei työstetty aktiivisesti ensimmäisen hankevuoden aikana. Sama koskee liikkuvien palveluiden saamista kylille: Seniorivaatekauppias oli mukana kiertämässä palvelupäiviä ja palvelumuotoon oltiin tyytyväisiä. Isompaa ponnistusta liikkuvien palveluiden mobilisointiin ei ehditty tekemään ensimmäisen hankevuoden aikana. Jatkuvuus hankkeen päättymisen jälkeen vuonna 2021 kylien uusien verkostojen ja yhteistyötahojen kautta jää nähtäväksi. Tarvetta olisi tämän tyyppiselle toiminnalle harvaan asutuilla maaseutualueilla ja toiminta on herättänyt mielenkiintoa myös muilla kylillä.

Hankkeen tarkoituksena ei ollut etsiä eroja kylien tai miesten ja naisten välille vaan saada aikaan vaikuttavaa toimintaa ja edistää kylien elinvoimaisuutta ja ikäihmisten asumisen ja elämisen mahdollisuuksia harvaan asutuilla maaseutualueilla. Mielestäni Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hanke on tehnyt mitatusti ja näyttöön perustuen arvokasta työtä Pohjois-Savon harvaan asutuilla maaseutualueilla, lisännyt kylien elinvoimaisuutta ja tuonut monipuolisesti tietoa, virikkeitä ja mahdollisuuksia yhdessäolon hetkiin hankkeen kylien ikäihmisille. Tämän kaltaisella toiminnalla voidaan lisätä ikäihmisten sosiaalisia suhteita, yhteisöllisyyden kokemusta, mielen virkistystä ja tiedon jakoa harvaan asutulla maaseudulla.

Toiminnan aktivointi hankkeen aikana on aktivoinut myös muuta toimintaa kylillä. Muutamilla kylillä on aloitettu kuntosalitoiminta ja tupajumpat kyläläisten toimesta. Ystäväpiirikokeilu koulutettujen ystäväpiiriohjaajien vetäminä on tuottanut uusia ystävyysuhteita ja kyseinen ryhmä on jatkanut toimintaa myös ilman ohjaajaa ohjattujen tuntien loputtua. Kokemukset ovat olleet myönteisiä. Ystäväpiiri on auttanut koetun yksinäisyyden tunteen lievittymisessä. Ikäihmisten asuminen ja vanheneminen kotona samoin yksinasuminen lisäävät riskiä yksinäisyyden tunteelle. Yksinäisyyden tunne lisää puolestaan turvattomuuden tunnetta. Ystäväpiirikokeilu osoitti sen, että isojen ryhmätapaamisten lisäksi toivotaan pienryhmätoimintaa, koska osa vierastaa isoja massatapahtumia ja kokee pienryhmätoiminnan enemmän omakseen. Ystäväpiiri-toiminnan laajentamista muille kylille harkitaan hankkeen ulkopuolisena vapaaehtoistoimintaan perustuvana toimintana.

Paikallinen järjestötoiminta ja vapaaehtoistoiminta ovat tärkeitä maaseutualueiden kehittämistoiminnalle. Tarvittavat toimenpiteet harvaanasutun maaseutualueiden elävöittämiseksi ovat jo niin isoja, että vapaaehtoistoiminnan tueksi tarvitaan rakenteellisempaa ja johdonmukaisempaa toimintaa tukevaa julkisen sektorin kumppanuutta. Toiminnan tavoitteiden tulisi kuitenkin olla realistisia ja sopeutettu nykyisiin kylien asukasmääriin. Tavoitteet koostuisivat konkreettisista kyläläisten tarvitsemista toimista ja palveluista. Määräaikaiset hankkeet ovat hyviä suunnan näyttäjiä ja toiminnan käynnistäjiä hama-alueilla.

Maaseutualueiden teiden huonokuntoisuudella, hoitamattomuudella ja kyytien puutteella on vaikutusta terveyskeskus- ja apteekkiasiointeihin. Noin joka kymmenes vastaaja kertoi joskus pitkittäneensä terveyskeskus- tai apteekkiasiointejaan juuri teiden huonokuntoisuuden tai hoitamattomuuden takia ja pieni osa vastaajista kertoi olleensa ilman lääkkeitä samoista syistä tai joutunut kyydin puutteen vuoksi pitkittämään lääkäri- sekä apteekkiasiointejaan.

Maalla ollaan valmiita matkustamaan pitkiäkin matkoja palveluiden äärelle ja tämän vuoksi huonojen liikenneyhteyksien ja teiden huonokuntoisuuden haitat koetaan voimakkaammin kuin taajama-alueella. Tulokset ovat huolestuttavia sekä merkittäviä väestön terveys- ja hyvinvointieroihin vaikuttavia tekijöitä. Saatuja tuloksia voisi jatkossa hyödyntää esimerkiksi vähäliikenteisten teiden kunnossapidon lisärahoituksesta keskusteltaessa.

Miksi sitten maalla halutaan olla ja asua? Bodman (2019) näkee luonnon merkityksen tulevaisuudessa yhä korostuvan, kun tarvitsemme vastapainoa digitalisaation ja globalisaation kasvattamalle impulssivirrälle. Bodman selvitti väitöskirjassaan luonnon merkitystä hyvinvoinnin näkökulmasta sekä oman elämän hallittavuutta, mihin maaseudulla liittyi myös yhteisöllisyyden tuoma turva. Maaseudun rauha oli ihmisille erityisen tärkeää ja elämisen yksinkertaisuutta maaseudulla arvostettiin. Ihmisiä on vähemmän, jolloin jokaisesta vastaantulijaan jaksaa suhtautua kiinnostuksella. On helpompaa olla sosiaalinen. Elämä maalla ei kuitenkaan aina ole aikakauslehtien kuvien luomaa idylliä: raskaat pihapello- ja puutarhatyöt, mitkä aikoinaan karkottivat väkeä maalta kaupunkiin, vetävät nyt puoleensa. Halutaan jälleen tehdä itse ja olla omavaraisia. Myös lapsuuden aikainen luontosuhde vaikuttaa aikuisiällä luonnon voimaannuttavaan ja virkistävään merkitykseen.

11 LOPUKSI

Iäkkäiden osallisuutta edistävä valtakunnallinen Elämänote-ohjelma on myöntänyt vuoden 2019 Vahva ote elämästä -tunnustuksen Pohjois-Savon Kylät ry:n Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeelle. Tunnustus myönnettiin hankkeen ansiokkaasta työstä iäkkäiden yksinäisyyden vähentämiseksi sekä osaamisen jakamisesta ja yhteistyöstä Elämänote-hankkeen verkostossa. Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hanke on tavoittanut suuren määrän oman toiminta-alueensa iäkkäitä. (Lehdistöiedote 2019)

Heikki Turusen Hehkuva sydän -runokirjasta (2019, 210–211) Pielinen tervehtii -runosta ensimmäinen ja viimeinen osa:

*Siellä missä leikin lapsuuskevään
nuoruuteni kivut, hurmat elin
ja loin ensi mielikuvat maailmasta,
sieltä sain myös elämäni eväät,
mielen, kielen ihanteeni perin.
En lakata voi siitä laulamasta,
en sitä äitinäni palvomasta.*

*Siellä koti, missä lempi
missä perhe, siellä onni
taivas korkein kodin yllä
majan luona maailman keskus
vaik'ois korvessa kotonen
syrjämaalla asunto armas.*

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- BODMAN, Ohita 2019. *Leva ett med naturen – ”Dammråttor kan man ju ge namn åt om man vill”* Åbo: Åbo Akademis förlag, 2019. Diss.: Åbo Akademi. - Summary. ISBN 978-951-765-936-9.
- COLLIANDER, Annaliisa ja RUOPPILA, Isto 2018. *Ikäihmisten voimavarat myöhäisessä iässä*. Hanka-salmi: Psykosoft Oy.
- DVORAKOVA, Daniela 2011. *Demographic changes in Europe – new challenges for the European labour market*. ACTA, Number 2, 2012.
- Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän loppuraportti, Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2018, Helsinki.
- European Rural Parliament 2015, *National Report from Scotland Prepared by Scottish Rural action ForeSavo*, Pohjois-Savon tilasto- ja ennakointiportaali, Pohjois-Savon liitto. <https://foresavo.fi/tilastot/vaesto/vaestorakenne/>
- GLOERSEN, Erik, DUBOIS, Alexandre, COPUS, Andrew, ja SCHURMANN, Carsten 2005. *Pohjoiset, perifeeriset harvaan asutut alueet Euroopan Unionissa*. Nordregio.
- Harvaan asuttu maaseutu -mahdollisuuksia täynnä. Harvaanasutun maaseudun kehittämisstrategia 2017–2020. Maa- ja metsätalousministeriön julkaisu 4/2017.
- Harvaan asuttujen alueiden parlamentaarisen työryhmän loppuraportti, MMM 2019
- HEIKKILÄ, Tarja 2014. *Tilastollinen tutkimus*. 9.uud.p. Edita Publishing Oy, Helsinki.
- HEINOLA, Reija, HAILLA, Tiina, HELO, Katja, PIETILÄ, Minna ja SAARENHEIMO Marja 2017. *Eloisat-helmet. Toimivia menetelmiä ikääntyneiden hyvinvoinnin vahvistamiseen*. Vanhustyön keskusliitto. Painotyö: Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2017. <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/>
- Hyvinvointia arkeen, hyvinvoinnin & terveyden edistäminen Pohjois-Savossa 2019. Pohjois-Savon maakunnallinen Hyte-tiimi. <https://www.hyvinvointikertomus.fi/>
- IKÄHEIMO, Juha ja ÄÄRILÄ, Eija 2018. *Rajattomien mahdollisuuksien maaseutu 2020*. Pohjois-Savon ELY-keskus toimeenpanon tilanne 30.09.2018.
- Ikäinstituutti. <http://www.ikainstituutti.fi/elamanote/>
- Ikäteknologiakeskus, Valli ry 2017. *Ikäihmiset ja sähköinen asiointi, miten saadaan kaikki mukaan?* https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/11/ikaihmiset_sahkoinen_asiointi_nettti.pdf.
- IMMONEN, Mika, KOIVUNIEMI, Jouni, NATUNEN Sanna ja LAASONEN Kaisu 2012. *Liikkuvat palvelu-konseptit hyvinvointipalvelujärjestelmässä: Ikäihmisten hyvinvointipalvelutarpeet Etelä-Karjalan haja-asutusalueella*. Lappeenrannan teknillinen yliopisto ja Saimaan ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://www.lut.fi/documents/27578/78705/TBRC+Working+Papers+24_Liikkuvat+palvelu-konseptit+hyvinvointipalvelujärjestelmässä.pdf/15c91623-a802-480c-9e81-98c2f676cb90
- JANSSON, Anu. 2012. *Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen*. Tutkimus Ystäväpiiri-toiminnasta. Pro gradu -tutkielma Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos Gerontologia ja kansanterveys Syksy 2012 56 sivua, 3 liitettä.
- JÄMSEN, Arja ja KUKKONEN, Tuula 2017. *Ikäystävällinen yritys – Senioriasiakkaat tulevat!* Karelia-Ammattikorkeakoulu. Joensuu. Julkaisun pysyvä osoite on <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-234-5>
- KAIJA, Merja 2019-10-31. *Vahva ote elämästä -tunnustus Pohjois-Savon Kylät ry:lle lehdistötiedote [sähköpostiviesti]*. Vastaanottaja Anna Maija Kämäläinen.
- KANNASOJA, Sirpa, KIVITALO, Mari, SANTALA, Laura ja NÄRHI, Kati 2018. *Parempaa elämänlaatua osallistavalla otteella*. Kokemuksia PROMEQ hankkeesta, Gerontologia 2/2018.

Kauppalehti 1.10.2019 Taas se nähdään – OP tarjoaa laatua väkeä vähentämällä

Keski-Suomalainen 24.04.2016

KUJALA, Emma ja YLKÄNEN, Pia 2016. Yksinäisyyden kokeminen palveluasumisessa. Selvitys asukkaiden kokemasta yksinäisyydestä Iitin Ehtookodissa. Opinnäytetyö Vanhustyön koulutusohjelma. KYAMK.

LAHIKAINEN, Anne 2007. KYLLIKKI–HANKE 2007. Loppuraportti 12/2007. Saatavissa: http://www.phnet.fi/kylat/Kyllikki_loppuraportti.pdf

Liikennevirasto 2017. Perusväylänpito ja liikenneväylien korjausvelkaohjelma 2016–2018, Väliraportti 6/2017. https://julkaisut.vayla.fi/pdf8/lr_2017_perusvaylanpito_korjausvelkaohjelma_web.pdf

LUKKARI Tarja ja ÅSTRÖM Christell 2019. Harvaan asuttujen alueiden parlamentaarisen työryhmän loppuraportti. Maa- ja metsätalousministeriön julkaisuja 2019:2. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161833/MMM_2019_22.pdf?sequence=5

Maakunnittaiset ennusteet, Kooste MDI:n maakuntien väestöennusteesta vuoteen 2040. <https://www.mdi.fi/ennuste2040/>

MTV:n Uutisextra 5.10.2019

NORLUND, Marika, STENBERG, Lea ja LEMPOLA, Hanna-Mari 2014. Tietoteknologian käyttö ja käytettävyyden syyt 75–89-vuotiailla – Kooste kyselytutkimuksesta.

OECD:n aluekatsaukset 2016. Pohjoiset harvaan asutut alueet. www.eastnorth.fi

PELTONEN, Satu 2019. Kylät sydämellä-hankkeen loppuraportti, Vieremä.

PENTTILÄ, Pia 2012. Vähäliikenteisten päällystettyjen teiden kunnossapitoselvitys, Vaasan ammattikorkeakoulu, Rakennuttamisen YAMK. Opinnäytetyö.

POHJOIS-SAVON TILA 2017. Saatavissa: https://www.pohjois-savo.fi/media/liitetiedostot/julkaisut/tilannekatsaus_2017.pdf

Savon Sanomat 1.10.2019

Savon Sanomat 12.5.2019

Savon Sanomat 16.1.2020

STENBERG, Lea, NORLUND, Marika, ALASTALO, Kirsi, FORSBERG, Kristina, INTOSALMI, Henna-Riikka, NYKÄNEN, Jaana, PESOLA, Kirsti, RANTA, Paula, VIRKKUNEN, Anne 2014. Näkemyksiä ikä- ja teknologiasta – KÄKÄTE-kyselyt yksissä kansissa. Käyttäjälle kätevä teknologia (KÄKÄTE) - ja Lähi-Verkko -projekti vuonna 2014.

Suomen Kylät ry 2019-10-25 Maaseutupolitiikan neuvosto tapasi liikenne- ja viestintäministerin vauhdittaakseen maaseudun verkkoyhteyksien parantamista. Materiaalipankki medialle.

Tilastokeskus 2012. https://www.stat.fi/til/ktutk/2012/ktutk_2012_2014-05-26_tie_001_fi.html

Tilastokeskus, 30.9.2019

Tilastokeskus, Paavo-tietokanta2017. <https://www.stat.fi/tup/paavo/index.html>

TURUNEN, Heikki. 2019. Hehkuva sydän. Toimittanut Timoi Munne. Wsoy.

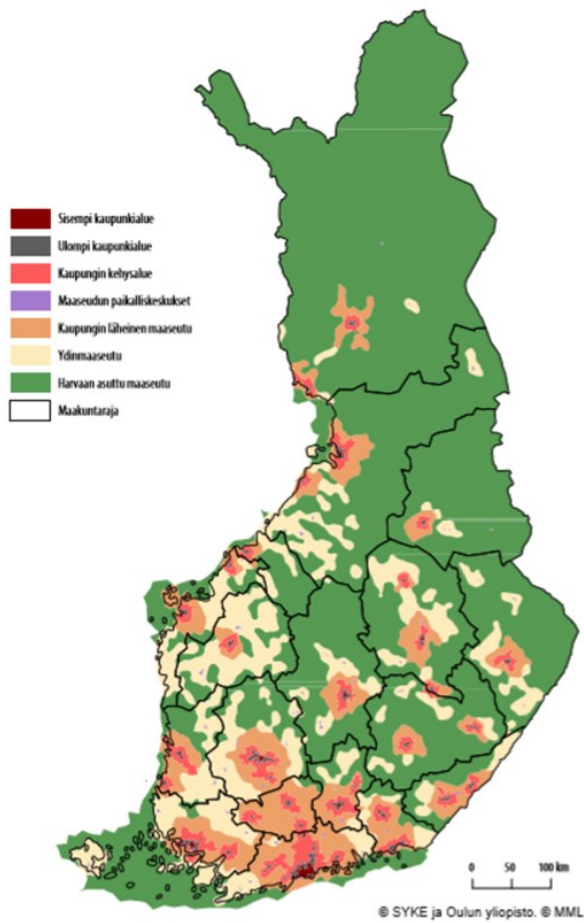
UTRIAINEN, Jarkko 2001. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011

VANHALA, Taru. 2019. Apteekkarilehti 4/19 ss.20–24.

VAURAMO, Erkki & RYYNÄNEN, Olli-Pekka 2019. Sote-pyramidista palveluverkkoon. Ikääntyminen ja niukka tulevaisuus, Kunnallissalan kehittämissäätiön Julkaisu 29 2019.

LIITE 1. HARVAAN ASUTTU MAASEUTU (HAMA-ALUEET) SUOMESSA

Kuvio 1. Suomen kaupunki-maaseutuluokitus, harvaan asuttu maaseutu vihreällä



LIITE 2. POHJOIS-SAVON KUNTIEN SEKÄ MAAKUNTIEN VÄKILUKU JA ASUKASTIHEYS (2018)

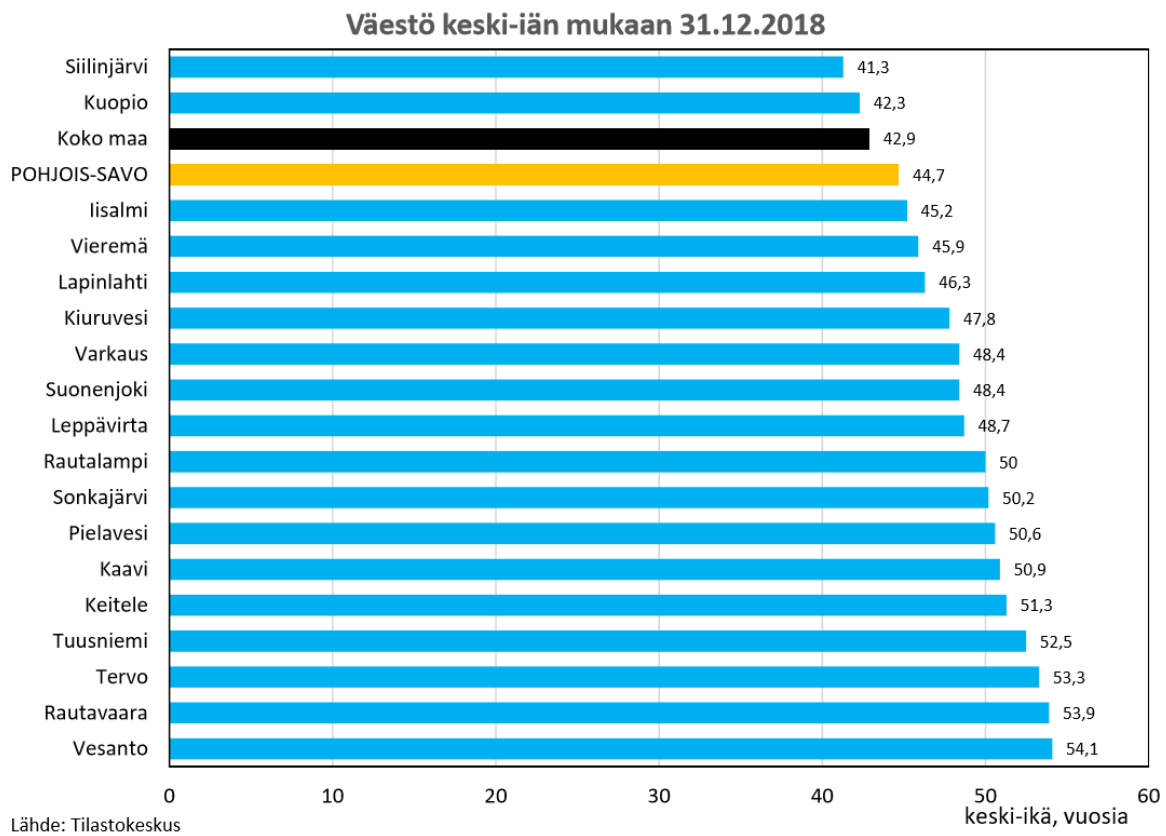
Väestö 31.12.2018, pinta-ala ja asukastiheys

Lähde: Maanmittauslaitos ja Tilastokeskus

Kunta	Väkiluku 31.12.2018	Pinta-ala 1.1.2019 km ²				Asukastiheys	
		Maata km ²	Makeaa vettä km ²	Merivettä km ²	Yhteensä km ²	Asukasta/ kokonais- pinta-alasta	Asukasta/ maapinta- alasta
Iisalmi	21 472	763,03	109,17	0	872,2	24,62	28,14
Kaavi	2 990	674,03	115,56	0	789,59	3,79	4,44
Keitele	2 244	482,91	95,39	0	578,3	3,88	4,65
Kiuruvesi	8 153	1328,14	94,76	0	1422,9	5,73	6,14
Kuopio	118 664	3241,03	1085,33	0	4326,36	27,43	36,61
Lapinlahti	9 617	1096,59	148,55	0	1245,14	7,72	8,77
Leppävirta	9 650	1135,98	383,66	0	1519,64	6,35	8,49
Pielavesi	4 498	1153,22	253,29	0	1406,51	3,20	3,90
Rautalampi	3 196	538,96	223,03	0	761,99	4,19	5,93
Rautavaara	1 651	1150,95	84,3	0	1235,25	1,34	1,43
Siilinjärvi	21 674	400,96	106,85	0	507,81	42,68	54,06
Sonkajärvi	3 967	1465,92	110,87	0	1576,79	2,52	2,71
Suonenjoki	7 145	713,54	148,79	0	862,33	8,29	10,01
Tervo	1 567	347,75	146,55	0	494,3	3,17	4,51
Tuusniemi	2 551	543,18	156,25	0	699,43	3,65	4,70
Varkaus	20 829	385,63	138,85	0	524,48	39,71	54,01
Vesanto	2 058	422,62	147,18	0	569,8	3,61	4,87
Vieremä	3 676	925,21	48,14	0	973,35	3,78	3,97
Pohjois-Savo	245 602	16 769,65	3 596,52	0,00	20 366,17	12,06	14,65

Maakunta	Väkiluku 31.12.2018	Pinta-ala 1.1.2019 km ²				Asukastiheys	
		Maata km ²	Makeaa vettä km ²	Merivettä km ²	Yhteensä km ²	Asukasta/ kokonais- pinta-alasta	Asukasta/ maapinta- alasta
Ahvenanmaa	29789	1 553,48	29,27	11 741,71	13 324,46	2,24	19,18
Etelä-Karjala	128756	5 326,56	1 545,56	0,00	6 872,12	18,74	24,17
Etelä-Pohjanmaa	189715	13 444,15	554,76	0,00	13 998,91	13,55	14,11
Etelä-Savo	144615	14 256,33	4 874,04	0,00	19 130,37	7,56	10,14
Kainuu	73061	20 196,96	2 490,41	0,00	22 687,37	3,22	3,62
Kanta-Häme	171364	5 198,75	508,88	0,00	5 707,63	30,02	32,96
Keski-Pohjanmaa	68437	5 019,55	199,73	1 243,68	6 462,96	10,59	13,63
Keski-Suomi	275521	16 703,18	3 245,48	0,00	19 948,66	13,81	16,50
Kymenlaakso	173388	5 149,12	485,84	1 820,64	7 455,60	23,26	33,67
Lappi	178522	92 674,72	6 312,24	1 383,09	100 370,05	1,78	1,93
Pirkanmaa	515095	12 587,26	2 025,80	0,00	14 613,06	35,25	40,92
Pohjanmaa	180794	7 755,05	180,49	10 255,12	18 190,66	9,94	23,31
Pohjois-Karjala	162240	17 761,00	3 822,65	0,00	21 583,65	7,52	9,13
Pohjois-Pohjanmaa	412161	36 818,43	2 365,25	6 668,84	45 852,52	8,99	11,19
Pohjois-Savo	245602	16 769,65	3 596,52	0,00	20 366,17	12,06	14,65
Päijät-Häme	200629	5 123,73	1 130,92	0,00	6 254,65	32,08	39,16
Satakunta	218624	7 820,31	447,99	3 224,42	11 492,72	19,02	27,96
Uusimaa	1671024	9 098,33	470,18	6 490,80	16 059,31	104,05	183,66
Varsinais-Suomi	478582	10 664,53	247,51	9 625,65	20 537,69	23,30	44,88
Koko maa	5517919	303 921,09	34 533,52	52 453,95	390 908,56	14,12	18,16

LIITE 3. VÄESTÖN KESKI-ikä POHJOIS-SAVON KUNNISSA (2018)



<https://foresavo.fi/tilastot/vaesto/vaestorakenne/>

LIITE 4. KYSELYLOMAKE TAMMIKUU 2019

1. Kylä

Kotalahti

Kosula

Muuruvesi

Sorsakoski

Haluna

2. Mikä on sukupuolenne?

nainen

mies

muu

3. Ikänne?

30-62 vuotta

63-79 vuotta

80 tai yli

4. Missä asutte?

kotona

palvelutalossa tai muualla, missä

5. Asutteko yksin?

kyllä

en

6. Koetteko tarvitsevanne apua/tukea kotona asumiseen?

kyllä, millaista

en

7. Onko teillä älypuhelin / tablettitietokone / pöytätietokone?

kyllä, mikä

ei

8. Oletteko kiinnostuneita etäasioinnista (esim. pankkipalvelut)?

- kyllä
 en

9. Kuinka usein kuukaudessa käytte kotinne ulkopuolella erilaisissa harrastuksissa / virkistystoiminnassa?

- useita kertoja viikossa
 noin kerran viikossa
 1-3 kertaa kuukaudessa
 harvemmin
 en lainkaan

10. Kuinka usein asioitte kodin ulkopuolella kaupoissa, pankissa, postissa tai muissa vastaavissa paikoissa?

- päivittäin
 useita kertoja viikossa
 noin kerran viikossa
 harvemmin

11. Kuljetteko asiointimatkat (esim. kaupassakäynti) itsenäisesti?

- kyllä
 en, millä tavoin?

12. Saatteko naapurilta tai kyläläisiltä tarvittaessa apua?

- kyllä, millaista?
 en

13. Onko toimintakykyne tai kuntonne yleisesti ottaen tällä hetkellä?

- erittäin hyvä
 hyvä
 keskinkertainen
 huono
 erittäin huono

14. Millaiseksi koette muistinne yleisesti ottaen tällä hetkellä?

15. Koetteko yksinäisyyttä?

- en koskaan
- hyvin harvoin
- toisinaan
- usein tai aina

16. Koetteko elämäne tällä hetkellä turattomaksi vai turvalliseksi?

- erittäin turattomaksi
- melko turattomaksi
- melko turvalliseksi
- erittäin turvalliseksi

17. Mitä muuta haluatte sanoa?

LIITE 5. KYSELYLOMAKE TOUKOKUU 2019

Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön - hankkeen palautekysely 2019

Mielipiteenne palvelu- / virkistyspäivien onnistumisesta on meille erittäin tärkeää. Toivomme että vastaisitte alla oleviin kysymyksiin. Kerättävät tiedot ovat luottamuksellisia ja yksittäistä vastaajaa ei pystytä niistä tunnistamaan. Vastauksia hyödynnetään hankkeen arviointiin, raportointiin ja kehittämiseen. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista.

1. Kylä

- Kotalahti
- Sorsakoski
- Muuruvesi
- Haluna
- Etelä-Tuusniemi

2. Olen

- nainen
- mies
- muu

3. Ikäni

- 30 - 62 vuotta
- 63 - 79 vuotta
- 80 tai yli

4. Oletteko osallistunut hankkeemme palvelu- / virkistyspäivään aiemmin?

- kyllä, kuinka monta kertaa (arvio riittää)
- en

5. Oletteko osallistunut aiemmin kyläyhdistyksen järjestämiin muihin tilaisuuksiin?

- kyllä
- en

6. Mistä saitte tiedon palvelu- / virkistyspäivästä?

Voitte valita useamman vaihtoehdon.

- kuulin tuttavalta
- kyläyhdistyksen tiedotteesta
- kyläyhdistyksen omilta nettisivuilta
- ilmoitustaululta
- paikallislehdessä
- internetistä, miltä sivulta?
- jostain muualta, mistä?

7. Kuinka usein palvelu- / virkistyspäiviä tulisi Teidän mielestänne olla?

Valitse vain yksi vaihtoehto.

- kerran viikossa
- joka toinen viikko
- kerran kuussa, kuten nytkin on ollut

- harvemmin
- jotain muuta

8. Mitä mieltä olette palvelu- / virkistyspäivän pituudesta (4h)?

- sopiva
- liian lyhyt, mielestäni sopiva kesto olisi
- liian pitkä, mielestäni sopiva kesto olisi

9. Kuinka tärkeäksi koette seuraavat asiat osana palvelu- / virkistyspäivää?

	1 = ei merkitystä	2 = jonkin verran tärkeää	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = hyvin tärkeää	5 = erittäin tärkeää
ruokailu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muiden kyläläisten tapaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
asiantuntijaluennot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikuntatuokiot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muu virketoiminta esim. yhteislaulu, keskustelutuokiot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kulttuuripuolen esiintyjät esim. hanuristi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
henkilökohtainen ohjaus esim. digi-asiat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kuljetus palvelu- / virkistyspäivään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Arvioikaa seuraavia väittämiä palvelu - / virkistyspäivään liittyen

	1 = täysin eri mieltä	2 = jokseenkin eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = jokseenkin samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Päivään ilmoittautuminen onnistuu hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päivissä on ollut hyvä ilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hankkeen työntekijät ovat osaavia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suunnittelemme yhdessä tulevaa toimintaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päivien kautta koen kuuluvani enemmän kylähteisöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tällaista toimintaa tulisi olla jatkossakin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Arvioikaa seuraavia palvelu- / virkistyspäiviin liittyviä asioita

	1 = täysin eri mieltä	2 = eri mieltä	3 = ei samaa eikä eri mieltä	4 = samaa mieltä	5 = täysin samaa mieltä
Olen saanut hyödyllistä tietoa joka helpottaa arkielämäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut hyödyllistä tietoa joka lisää toimintakykyäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut hyödyllistä tietoa joka lisää itseni ja kotini turvallisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut uusia ystäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1 = täysin eri mieltä 2 = eri mieltä 3 = ei samaa eikä eri mieltä 4 = samaa mieltä 5 = täysin samaa mieltä

Olen saanut lisää mielekästä tekemistä arkeeni

12. Kertokaa omin sanoin, mitä hyötyä koette saaneenne päiviin osallistumisesta?

13. Olisin valmis osallistumaan palvelu- / virkistyspäiviin jatkossakin, mikäli ne järjestettäisiin

- omalla kylällä
- lähimmässä kuntataajamassa
- lähimmässä kaupungissa
- jossain muualla, missä

14. ÄLÄ LAITA TÄHÄN!!!!!!!Olin valmis osallistumaan palvelu- / virkistyspäiviin jatkossakin, mikäli ne järjestettäisiin

- omalla kylällä
- lähimmässä kuntataajamassa
- lähimmässä kaupungissa
- jossain muualla, missä

15. Onko päivän järjestävällä taholla merkitystä?

- kyllä, perustelut
- ei

16. Haluaisitteko olla mukana päivien järjestelyissä

Voitte valita useamman vaihtoehdon

- ruokailun / kahvitusten / tilojen järjestämisessä
- mainonnassa auttaminen
- tuomalla omaa osaamista, mitä
- suunnitteluun osallistuminen, tai jotain muuta, mitä

17. Mitä kehitettävää palvelu- / virkistyspäivässä mielestänne on?

18. Minkä tärkeän, erityisesti maaseudun ikäihmisiä koskettavan aiheen nostaisitte esille, jota voisimme viestiä hankkeena eteenpäin?

19. Muut terveiset ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön - hankkeelle / Pohjois-Savon Kylät ry:lle

Kiitos vastauksistanne!

Ikäihmiset -hanke

1. Sukupuoli

- Mies
 Nainen

2. Ikäni on?

- 30-62
 63-79
 80 tai yli

3. Kylä

- Kotalahti
 Kosula
 Muuruvesi
 Sorsakoski
 Haluna

4. Kuinka monta eri lääkettä teillä on säännöllisesti päivittäin käytössä?

- 1-4
 5-10
 11-14
 15 tai enemmän
 Ei yhtään lääkettä

5. Huolehditteko itse lääkkeiden hankkimisen apteekista ja lääkkeiden ottamisen kotona?

- Kyllä
- Saan apua kotihoidosta, kotisairaanhoidosta tai omaiselta
- Lääkkeeni ovat apteekin toimittamissa annosjakelupusseissa tai doseteissa

6. Vaikeinta päivittäisessä lääkkeiden käytössä kotona on:

- Muistaa ottaa läkkeit ajallaan tai ylipäätään muistaa ottaa läkkeit
- Saada purkit auki tai otettua läkkeit doseteista
- Laitteiden oikeaoppinen käyttö, esimerkiksi astmapiippujen käyttö
- Ymmärtää, miksi käytän lääkkeitä
- Ei mikään
- Jokin muu asia, mikä?

7. Uusin reseptini

- Kanta.fi järjestelmässä netin kautta
- Apteekin kautta
- Terveysasemalla tai lääkärinvastaanoton kautta
- Kotihoito, kotisairaanhoido tai muu valtuuttamani taho hoitaa reseptiusumiset

8. Arvio omasta tietokoneen, netin ja mobiililaitteen käytöstä (esim. tiedon hankkiminen, pankkiasiointi ja reseptiusumiset)

- Käytän päivittäin ja taitoni ovat riittävät netin, tietokoneen ja mobiililaitteiden käyttöön
- Haluaisin käyttää enemmän, mutta osaamiseni ei ole riittävällä tasolla
- Haluaisin oppia käyttämään tietokonetta, nettiä ja mobiililaitetta
- En käytä tietokonetta, nettiä tai mobiililaitetta

9. Miten netin käyttö on helpottanut arkeanne

- Säännöllinen netin käyttö vähentää tarvetta asioida kylällä
- Säännöllinen netin käyttö ei ole vähentänyt tarvetta asioida kylällä
- Nettiyhteys toimii moitteettomasti siellä missä asun
- Nettiyhteys ei toimi kunnolla, siellä missä asun
- En käytä nettiä

10. Matka lähiapteekkiin

- 0-5 km
- 6 -10 km
- 11 - 19 km
- 20 km tai enemmän

11. Oletteko joskus joutuneet pitkittämään tai jättämään apteekki- tai terveysasemakäynnin väliin

- Teiden huonon kunnon vuoksi
- Teiden auraamattomuuden ja hoitamattomuuden vuoksi
- Kyydin puutteen vuoksi
- Kyyti järjestyy aina, kun on asiaa terveysasemalle tai apteekkiin

12. Oletteko olleet ilman lääkkeitä

- Teiden huonon kunnon vuoksi
- Teiden auraamattomuuden ja hoitamattomuuden vuoksi
- Kyydin puutteen vuoksi
- Lääkettä ei ollut jäljellä reseptillä tai resepti oli uusimatta
- En ole ollut ilman lääkkeitä / hankin lääkkeitä aina lisää ennen entisten lääkkeiden loppumista

13. Mitä muuta tulee mieleen päivittäiseen lääkitykseen liittyen?

14. Olisitteko kiinnostuneita seuraavista apteekin tuottamista palveluista:

- Verkkoapteekkiasiointi / eApteekki-verkkokauppa
- Lääkkeiden kotiinkuljetus
- Kokonaislääkityksen tarkastaminen (maksullinen)
- Annosjakelu (maksullinen)
- Lääkkeiden noudon muistutuspalvelusta (maksuton muistuttajapalvelu - apteekista lähetetään teksti- tai sähköpostiviesti, kun lääke on loppumassa ja on aika noutaa lisää lääkkeitä)