

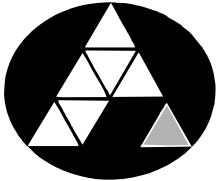
POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Arja Hyötyläinen & Osmo Ryynänen

IKÄÄNTYNEIDEN ELÄMÄÄ MAASEUTUKYLÄSSÄ – VIRIKKEITÄ JA
PALVELUJA?

Opinnäytetyö
Syksy2011

 <p>POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU</p>	<p>OPINNÄYTETYÖ Joulukuu 2011 Sosiaalialan koulutusohjelma</p> <p>Tikkarinne 9 80200 Joensuu p.(013) 260600 p. (013) 2606906</p>
<p>Tekijät Hyötyläinen Arja & Ryynänen Osmo</p>	
<p>Nimeke IKÄÄNTYNEIDEN ELÄMÄÄ MAASEUTUKYLÄSSÄ – VIRIKKEITÄ JA PALVELUJA?</p>	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ikääntyneiden kokemuksia arjesta ja asumisesta Jakokosken kylällä. Tavoitteena oli myös selvittää palvelujen sekä palveluasumisen tarvetta kyläyhdistyksen järjestämänä kylällä. Tutkimuksessa tarkastellaan arjen sujuvuutta ja haasteita sekä ikääntyvien omia toiveita palveluista ja toiminnasta maaseutukylällä. Tutkimuksen teoreettinen tausta koostuu ikääntymistä ja ikäihmisen arjen haasteita ja toiveita käsittelevästä teoriasta. Tutkimus on laadullinen fenomenologinen tutkimus. Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastatteluilla ja aineisto analysoitiin Colaizzin menetelmällä.</p> <p>Kohderyhmänä tutkimuksessa oli seitsemän Jakokoskella asuvaa ikääntynyttä ihmistä. Tutkimusaineisto kerättiin kesäkuun 2011 aikana. Tietoa kerättiin nauhoittamalla tehdyt haastattelut.</p> <p>Tulosten mukaan ikääntyneet toivoivat eniten, että päivittäistavarakauppa palvelut tulisivat takaisin omalle kylälle sekä toivottiin nimenomaan ikäihmisille suunnattua viriketoimintaa. Toimintakyvyn heiketessä toivottiin mahdollisuutta saada muun muassa kotitalkkaripalveluja, parempia kulkuyhteyksiä palvelujen äärelle sekä palveluasumisen mahdollisuutta omalle kylälle.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää Jakokosken kyläyhdistyksen tulevien palvelujen ja toiminnan suunnittelussa. Jatkotutkimuksissa voitaisiin selvittää kuinka palvelut, arkielämä ja virkistystoiminta ovat kehittyneet kylällä.</p>	
<p>Kieli suomi</p>	<p>Sivuja 44 Liitteet 6</p>
<p>Asiasanat: Ikääntyneet, arkielämä, virikkeet, asumispalvelut, Colaizzin analyysimenetelmä</p>	



NORTH KARELIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS

December 2011

Degree Programme in Social Work

Tikkarinne 9
FIN 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. 358-13-260 6906

Author(s)

Hyötyläinen Arja & Rynänen Osmo

Title

OLDER PEOPLE LIVING IN COUNTRY VILLAGE – STIMULI AND SERVICES

Abstract

The aim of the study is to find out every day experiences of older people, the need for services arranged by the Jakokoski village association and the need for some housing service of Jakokoski village. The study describes the flow in the everyday life of older people and challenges in the country village. Aspirations of older people's services and activities in Jakokoski village have also been studied. Research articulates the theories of aging and older people's everyday challenges and hopes. The study was carried out phenomenologically and the research material analysed using Colaizzi's analysis method.

Target group of the study was seven elderly people living in Jakokoski. The data were collected during June 2011. Information was collected by recording interviews.

According to the results the main shortcoming in everyday life of elderly people was lack of the grocery services in the village. In addition, a service housing opportunity was hoped for in the village.

The results of the study can be exploited in Jakokoski village association when planning future services or in the operation of the village. Further studies could examine how services are developed in the future and how everyday life and recreational activities are developed.

Language
Finnish

Pages 44
Appendices 6

Keywords

Elderly people, everyday life, stimulation, housing services, Colaizzi's, analysis method

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	IKÄÄNTYNEITTEN ELÄMÄÄ.....	8
2.1	Vanhenemisen muutokset	8
2.2	Voimavarat ja toimintakyky	9
2.3	Arjen sujuminen	14
2.4	Palvelutalo	15
2.5	Vanhuksen mielipiteiden kuuleminen.....	15
2.6	Jakokosken kylä	16
2.7	Aiempia tutkimuksia aiheesta	16
3	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET	17
3.1	Tutkimusongelmat	17
3.2	Tutkimuksen kohderyhmä.....	18
3.3	Tutkimusmenetelmät	18
4	AINEISTO JA MENETELMÄT	20
4.1	Aineiston keruun menetelmä	20
4.2	Aineiston analysointi Colaizzin menetelmää käyttäen	22
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	25
5.1	Arki ja asuminen Jakokoskella.....	26
5.1.1	Elinehtojen muutokset	26
5.1.2	Kuljetuspalvelun tarve	27
5.2	Jakokoski asuinpaikkana	28
5.2.1	Viihtyvyys ja turvallisuus.....	28
5.2.2	Terveysten heikkeneminen	29
5.2.3	Palvelujen saatavuus omalla kylällä	29
5.3	Palveluasuminen ja kyläyhdistyksen järjestämät palvelut.....	30
5.3.1	Palvelutalon sijainti	30
5.3.2	Peruspalvelut ja virikkeet.....	31
5.4	Kyläyhdistyksen järjestämät palvelut	32
5.4.1	Ikääntyvien vapaa-ajan toiveet	32
5.4.2	Palvelujen tarve kotiin.....	33
6	POHDINTA	33
6.1	Tutkimuksen luotettavuus	38
6.2	Tutkimusprosessin arviointi	40
6.3	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	41
	LÄHTEET	42

LIITTEET

Liite 1	Haastattelusuostumus
Liite 2	Haastattelurunko
Liite 3	Analysointimalli
Liite 4	Analysointimalli
Liite 5	Analysointimalli
Liite 6	Analysointimalli

1 JOHDANTO

Omassa kodissa on mahdollisuus omaan elämäntapaan ja itsenäiseen elämään. Suomessa suurin osa ikääntyneistä asuu omistusasunnossa. Kotiin yhdistyy muistoja menneestä, ihmisistä ja eletystä elämästä. Koti on jokaiselle yksilöllinen. Se rakentuu erilaisista asioista, joilla on ihmisille erilaisia merkityksiä. Jollekin se voi olla luonnonläheisyys: voi tehdä vaikkapa polttopuita tai marjastaa läheisessä metsässä. Oma koti merkitseekin itsenäistä elämää, joka luo elämään turvallisuutta ja mielekkyyttä. (Kauhanen-Simanainen 2009, 135–137.)

Valtaosa omassa kodissaan asuvista ikääntyneistä haluaa asua kotonaan mahdollisimman pitkään, vaikka kunto heikkenisikin. Syrjäseuduilla on paljon ikääntyneitä, jotka asuvat itsenäisesti kodissaan usein ilman erityispalveluja. Omaiset eivät halua ehdottaa vanhemmilleen palvelutalo tai hoitokotiasumista ennen kuin ikääntyneen terveys muuttuu dramaattisesti huonompaan suuntaan. Usein lapset ja myös lapsenlapset yrittävät huolehtia ikääntyneen tarpeista niin, että hän voisi asua omassa kotonaan mahdollisimman pitkään. (Kauhanen-Simanainen 2009, 139–141.)

Ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot auttavat tutkimuksien mukaan pysymään terveempänä ja edesauttavat pitempään elämään. Verkostot ja ihmissuhteet katkeavat helposti siirryttäessä työelämästä eläkkeelle. Entistä tärkeämpään asemaan tulevat tällöin harrastuksien kautta syntyneet tuttavuudet. Monet vanhuksista elävät yksin, ja tällöin myös yksinäisyys korostuu. Monet laitoksissa asuvat vanhuksat kokevat itsensä yksinäisiksi, vaikka heidän ympärillään on jatkuvasti ihmisiä. Ikääntyneet kaipaavat omaisiaan ja tuttua elinympäristöään. (Kauhanen-Simanainen 2009, 277–279.)

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ikääntyneiden kokemuksia arjesta ja asumisesta sekä toiveita palveluista ja palveluasumisesta Jakokosken kylällä. Aihe tuli esiin yhteisessä tapaamisessa Jakokosken kyläyhdistyksen puheenjohtajan kanssa. Jakokoski on kehittyvä kylä, jonne on rakennettu lähivuosina uusi koulu sekä liikuntasali. Ajan kuluessa Jakokoskelta on hävinnyt kauppa ja posti.

Tutkimuksen kohderyhmäksi muodostui seitsemän Jakokoskella asuvaa yli 75-vuotiasta ihmistä. Tutkimuksessa selvitetään ikääntyneiden arkea sekä heidän toiveitaan viriketoiminnasta ja palveluasumisesta kotikylällään. Jakokosken kyläyhdistykselle tiedolla on merkitystä suunniteltaessa virikepäivätoiminnan aloittamista tai mahdollista palveluasumisen järjestämistä.

Teoriaosuudessa tuomme esille ikääntyneiden arkea ja ikääntymisen aiheuttamia muutoksia arjen toimintakykyyn. Aikaisemmin vastaavanlaisena tutkimuksena voidaan pitää Kyllikki-hanketta sekä Vuorisen tutkimusta ikääntymisestä maalaiskylässä, joita esittelemme tutkimuksessa lyhyesti.

Teoriaosuuden jälkeen esitämme tutkimuksen tavoitteet, kohderyhmän, aineistonkeruumenetelmän sekä aineiston analysoinnin. Tutkimustulokset tarkastellaan tutkimustehtävittäin sekä teemoittain. Pohdintaosuudessa käsittelemme tuloksia verrattuna teoriaan ja tarkastelemme tutkimuksen luotettavuutta. Arvioimme lopuksi omaa tutkimusprosessia sekä esitämme jatkotutkimus mahdollisuuksia.

2 IKÄÄNTYNEITTEN ELÄMÄÄ

Suomalainen väestö vanhenee. Tämä on seurausta yleisestä hyvinvoinnin kasvusta. Vuonna 2030 arvioidaan ”vanhusväestöön” eli yli 65-vuotiaisiin kuuluvan jo lähes joka neljännen suomalaisen. Suhtautuminen ikääntymiseen on normalisoitunut, ja ikääntyneet ovat kohtuullisen tyytyväisiä. Ikääntyneet pitävät taloudellista tilannettaan turvallisena, ja he ovat edelleen aktiivisia toimissaan. Elinoloissa, terveydentilassa, toimintakyvyssä ja avunsaannissa on eroja, jotka johtuvat ikääntyneen sukupuolesta, iästä ja asuinpaikasta. (Jyrkämä 2003, 13–18.)

2.1 Vanhenemisen muutokset

Ikääntyminen ja vanheneminen ovat prosesseja, jotka alkavat syntymän jälkeen. Vanhuuden alkamisen ikäraja on yksilöllinen, joskin monet tutkijat katsovat sen alkavan noin 75 vuoden iässä. (Niemelä 2007, 169.)

Yksi ikääntymisen suurimmista haasteista on säilyttää aktiivinen mielenkiinto ympäröivään maailmaan ja ihmisiin sekä torjua itseensä sulkeutuminen. Loogisen ajattelukyvyn heikentyminen on selvin merkki älyllisten kykyjen heikkenemisestä. Verbaalinen kyky taas kehittyy koko elämän ajan ja useimmat ikäihmiset käyttävät äidinkieltään jopa paremmin kuin nuorena. Eri tutkimuksissa on selvinnyt, että koulutus ja työn laatu ovat tärkeämpiä älyllisen kehityksen kannalta kuin ikä. (Ruth 1995, 21.) Todellisen terveydentilan ohella myös koetulla terveydentilalla on tärkeä merkitys. Itsenäinen suoriutuminen päivittäistä toiminnoista eli toimintakyky on tärkeä terveydentilan mittari. Fyysisen toimintakyvyn ohella merkittävä on myös psykososiaalinen toimintakyky. (Niemelä, 2007, 169.)

Vanhaksi tultuaan ihminen joutuu lähes päivittäin huomaamaan, että yhteiskunnan vaatimukset ylittävät yksilöllisen selviytymiskyvyn ja edessä voi olla lukuisia epäonnistumisen kokemuksia. Vanhoillakin ihmisillä on tarpeita, jotka liittyvät riippumattomuuteen, elämän mielekkyyteen, itseluottamukseen ja arvostukseen. Näitä tarpeita ovat mielekäs ja tarkoituksenmukainen elämä, ystävyys-suhteet ja virkistystoiminta, yksityisyys, oman elämän hallinta, ihmisarvoinen elämä ja kuolema, merkitykselliset ihmissuhteet, seksuaalisuuden ilmaiseminen sekä oman roolin toteuttaminen sekä perheessä että yhteisössä. Voidakseen

tyyydyttää nämä tarpeet vanhat tarvitsevat ympärilleen ihmisiä, jotka ovat ymmärtäväisiä, kuuntelevat heitä ja osaavat ohjata yksilöllisesti. (Suni 1995, 44–45.)

Sosiaalisten suhteiden tasapainoisuus sisältää aktiivisen vuorovaikutuksen ja osallistumisen ihmisryhmän ja yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaaliset vuorovaikutussuhteet sitovat vanhuksen sosiaaliseen järjestelmään, jonka hän kokee tarjoavan rakkautta, huolehtimista tai kiinnittymistä sosiaaliseen ryhmään tai suhteeseen. Riittävien sosiaalisten taitojen ylläpitämiseksi vanhus tarvitsee läheisiä ihmisiä, tukea, rakkautta ja mahdollisuutta osallistua erilaisiin toimintoihin. (Suni 1995, 46–47.)

2.2 Voimavarat ja toimintakyky

Vanhenemisen voimavaroissa on kyse myös mielen tasapainosta. Mielen voimavarat kytkeytyvät siihen miten asioihin suhtaudutaan. Voimavarat vaikuttavat ratkaisevasti selviytymiseen erilaisista haasteista elämässä esim. ikääntyminen ja siitä johtuvat muutokset. Voimavarat muodostuvat tunteista, niiden hallinnasta, tahdosta, tiedosta, osaamisesta ja ymmärtämisestä. (Heikkinen 2002, 207.)

Vanhenemista koskevan tiedon yhteydessä näyttää selvältä, että vanhetessa voimavarojen tarve ei vähene. Voimavarat ovat elämän aikana sekä rakentuneet että kuluneet. Selviytymisen kannalta tärkeää on ihmisen oma luonne, elämän aikana kertynyt sosiaalinen pääoma ja yhteiskunnan tarjoamat materiaaliset, yhteisyyttä tukevat voimavarat sekä niiden taustalla vaikuttavat asenteet ja arvot. (Heikkinen 2002, 209.)

Lapsuuden positiiviset kokemukset voivat olla suuri kasvu- ja voimavara. Ne lisäävät rohkeutta, luovat uskoa ja toivoa paremmasta sekä ovat kantava ja eteenpäin vievä voima hankaluuksien kohdatessa. Lapsuudessa kehittynyt tunteherkkyys ja sen virittyneisyysuunta jäsentää elämäntaipalen aikana myöhempiä kokemuksia. (Heikkinen 2002, 210.)

lääkkäiden kertomusten mukaan vaikuttaa siltä, että iäkkään perspektiivistä nähtynä ja koettuna uskonnollisuus on voimavara. Se on resurssi myös mielenter-

veyden ja elämän balanssin saavuttamisen kannalta. Elämän taipaleen loppupuolella kristinusko antaa iäkkäille ihmisille tulevaisuuden toivoa, vaikka he eivät järkkymättömästi uskoisikaan kuoleman jälkeiseen elämään. (Heikkinen 2002, 217.)

Puolison ohella myös lapset voivat olla voimavaroja kuluttavia ja niitä rakentavia. Lasten, lastenlasten työttömyys, avioerot ja sairaudet huolestuttivat. Lapsen (keski-ikäisenkin) kuolema masensi pitkäksi aikaa. Se koettiin usein puolison kuolemaa vaikeammaksi. Lastenlapset, sisarukset ja pitkäaikaiset ystävät, kaikki, joiden kanssa elämää voitiin jakaa myönteisessä mielessä, merkitsivät voimavaroja. Me-suuntautuneisuus ja vuorovaikutustaidot me-suhteiden muodostamisessa olivat erilaisia. (Heikkinen 2002, 219.)

Muistin tallettama elämä näyttäytyy monipuolisena ja rikkaana, iloineen ja murheineen. Riitta-Liisa Heikkisen artikkeliaan varten haastatteleminen ihmisten joukossa oli elämään katkeroituneita iäkkäitä, jotka eivät olleet päässeet eroon kohtaamistaan liian suurista pettymyksistä läheisissä ihmissuhteissa. Hyvät muistot ovat tärkeitä mielen voimavaroja ajatellen. Hyviä hetkiä ja tapahtumia on hyvä kerrata ja jakaa niitä toisten ihmisten kanssa. (Heikkinen 2002, 221.)

Eletty aika on tehnyt viisaaksi. Iäkkäät ovat oppineet ymmärtämään tapahtumien ja tunteiden välisen yhteyden. On opittu ymmärtämään toisten ja omia tunteita. Tunteita on myös opittu säätämään. Ikääntyminen on lisännyt kykyä rakentamaan vuorovaikutukseen toisten kanssa. (Heikkinen 2002, 222.)

Luonto on iäkkäille tuttu ja läheinen. Enemmistö Heikkisen haastattelemissa ihmisistä oli maalta kotoisin. Omaa ympäristöään koskevissa kommenteissa ei lintulautojen kaipaus ollut harvinaista. Erityisesti juhlapyhinä, varsinkin jouluna ja kesäisin monet haastatellut kaipaivat maalle. (Heikkinen 2002, 225.)

Kokemus, kasvatus ja yhteiskunta ovat valmistaneet iäkkäät sellaisiksi kuin he tällä hetkellä ovat. Sosiaaliset ja taloudelliset olosuhteet sekä ajan henki ovat muovanneet näitä ihmisiä. Elämän merkitykset ovat kehittyneet arjessa, arkea ja elämää eläen. Luotettavuus, turvallisuus, avunsaanti, uskollisuus, uskonnolli-

suus, kiintymys ja läheisyys olivat olleet ja olivat iäkkäille arvokkaita ja voimavaroja luovia asioita. (Heikkinen 2002, 226.)

Hyypän mukaan Riitta-Liisa Heikkisen artikkelissa Ihminen tarvitsee vuorovaikutteista läsnäoloa myös elämän varjopuolen pysymiseksi hallinnassa. Ihmiselle paras tuki on hänen lähipiirinsä tarjoama arvostus, hyväksyntä ja rakkaus. Niiden määrä punnitaan monesti kriisitilanteissa. Sopeutuminen ikääntymiseen edellyttää myös tunnetasapainoa. Tässä lähisuhteiden säilyminen ehjinä on verraton tuki. Yleisesti ajatellaan, että ihmistä tuetaan parhaiten hänen omassa sosiaalisessa kontekstissaan, omalla toimintakentällään. (Heikkinen 2002, 228 – 229.)

Riitta-Liisa Heikkisen mielen voimavaroja käsittelevässä artikkelissa Hyypä muistuttaa että iäkkäänäkään aivotoiminta ei petä, jollei kyse ole rappauttavasta ja etenevästä aivosairaudesta esim. Alzheimerin tauti. Hän toteaa virikkeettömyyden olevan haitallista. Yksinäisessä, virikkeettömässä tai välinpitämättömässä ympäristössä vanha ihminen tuntee helposti itsensä saamattomaksi, haluttomaksi ja masentuneeksi. Ihminen virkistyy elämänhaluiseksi ja tasapainoiseksi virikkeellisessä ympäristössä. (Heikkinen 2002, 229.)

Voimavarat muodostuvat erilaisten tekijöiden yhteisvaikutuksena. Oma persoonallisuus, elämän tapahtumat, perheyhteisö, sen vuorovaikutussuhteiden sujuvuus, ystävyysuhteet ja yhteiskunnan tarjoamat tilaisuudet, aikaisemmin työn ja turvallisuuden iäkkäänä, hoidon, hoivan ja tuen muodossa vaikuttavat joko vähentäen tai lisäten mielen voimavaroja. Mielen voimavarojen rakentuminen on koko elämän ajan jatkuva prosessi. (Heikkinen 2002, 229 – 231.)

Toimintakyvystä on tullut tärkeä käsite tutkittaessa vanhenemista ja vanhuutta. Toimintakyky ennustaa elossa säilymistä. Artikkelissaan Sairauksista toimintakykyyn Eino Heikkisen käyttämässä esimerkissä Ikivihreät-projektin 10-vuotisseurannassa todettiin, että 75-vuotiaiden hyvä fyysinen (esim. lihasvoima, kävelynopeus) ja psyykkinen toimintakyky sekä sosiaalinen aktiivisuus ennustavat parempaa elossa säilymistä seuranta-aikana. Kyky selvitä arjen askareista tarvitsematta turvautua laitoshoitoon riippuu myös suurelta osin toimintakyvyn tasosta (sekä päivittäisistä toiminnoista että taustalla olevat psyykkisen toimin-

takyvyn tasot) läkkäiden ihmisen arvioidessa terveyttään sekä elämän laatua ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta on toimintakyky tärkeä kriteeri. (Heikkinen 2002, 24.)

Voimavarojen vähetessä ja reservikapasiteetin huetessa vanhenemisprosessien mukana on olemassa keinoja, joilla vanhenemisen kielteisiä vaikutuksia torjutaan ja vähennetään. Kyky sopeutua on ollut ihmisen evoluutiossa välttämättömyyttä. Se on myös vanhenemisen kannalta perustavanlaatuinen ominaisuus, joka on osaltaan mahdollistanut pitkäikäisyyden yleistymisen ja terveen toimintakyvyn ylläpitämisen senkin jälkeen, kun vanhenemisprosessit vaikuttavat elimistön eri osissa. Vanheneminen sisältää mm. fysiologisella ja solutasolla lukuisia sopeutumisprosesseja, joiden avulla elimistö pyrkii säilyttämään tasapainoa ja ylläpitämään päivittäisessä elämässä tarvittavaa toimintakykyä suhteessa elinympäristön toimintakyvylle asettamiin haasteisiin. Elimistöllä on iästä riippumaton kyky sopeutua fyysiseen kuormitukseen, mikä edistää fyysisen suorituskyvyn kanssa monien fysiologisten säätelyjärjestelmien tehokkuutta sekä psyykkisen kuormituksen sietoa. (Heikkinen 2002, 25.)

Vanhenemiseen adaptoidutaan psyykkisellä tasolla monin eri tavoin. Osa terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisestä hyväksytään kuuluvaksi normaaliin vanhenemiseen. Esimerkiksi oman terveyden arviointi tapahtuu suhteessa ikätovereihin. Sopeutumista tapahtuu myös suhteutumisessa tulevaisuuteen. Elämän jatkumisen muuttuessa epävarmemmaksi, elämän aikamuoto muuttuu entistä enemmän nykyhetkessä päivä kerrallaan elämiseksi. (Heikkinen 2002, 25.)

Onnistuvalle vanhenemiselle on tyypillistä aktiivinen toiminta, aktiivinen tapaelää, joka ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, sosiaalista osallistumista ja sosiaalisia suhteita. Teoria on saanut tukea tutkimuksista, jotka ovat osoittaneet liikunnan, fyysisen aktiivisuuden ja uusien asioiden oppimisen merkittäväällä tavalla ylläpitävän ja parantavan toimintakykyä iästä ja paljolti sairauksistakin riippumatta sekä auttavan selviytymään arjen vaatimuksista itsenäisesti. Toimiva sosiaalinen verkosto ja saatavilla oleva sosiaalinen tuki edesauttavat toimintakyvyn säilymistä ja parantavat elämänlaatua. (Heikkinen 2002, 28.)

Pörnin käsityksen mukaan hyvä toimintakyky on tärkeä osa terveyttä. Iäkkäiden ihmisten arvioidessa terveyttään on taustalla useita eri tekijöitä. Toimintakyvyn eri osa-alueet, kyky selviytyä päivittäisistä toiminnoista sekä psyykkinen ja fyysinen toimintakyky, ovat tärkeässä osassa. Terveys voidaan nähdä tasapainona yksilön toimintakyvyn, tavoitteiden ja ympäristön (fyysinen ja sosiaalinen) välillä. Toimintakyvyn heikentyessä ikääntyessä voidaan tasapainoa pyrkiä pitämään yllä eri tavoin: estämällä toimintakykyä heikkenemästä, tai palauttamalla alentunutta toimintakykyä kuntoutuksella, muuttamalla tavoitteita sopimaan paremmin toimintakyvyn antamiin mahdollisuuksiin, muuttamalla fyysistä ympäristöä esteettömämmäksi ja toimintaan houkuttelevaksi lisääntyvän sosiaalisen tuen avulla tai yhdistämällä useampia em. keinoista. Myös ikääntyvän omien voimavarojen käyttö hyväksi itsehoidon toteuttamisessa on yhä tärkeämpi keino terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Tämän mahdollistavat kohoava koulutustaso ja kohoavat taloudelliset edellytykset aikaisempaa paremmin. (Heikkinen 2002, 29.)

Elämänkulun näkökulma on noussut esiin pyrittäessä ymmärtämään ikääntymiseen liittyviä terveyden ja toimintakyvyn muutoksia ja etsittäessä keinoja edistää tervettä vanhenemista. Esiin on tullut viitteitä siitä, että monet aikaisempien elämänvaiheiden valinnat, tapahtumat ja elinolot vaikuttavat vanhenemiseen ja vanhuuteen. Lapsuudessa ja nuoruudessa hankittu terveys- ja sosiaalinen pääoma luovat perusteita myöhemmän elämänkulun toimintakyvylle ja terveydelle. Koulutustasolla on merkitystä ennustetekijänä terveen elinajan odotteen suhteen. (Heikkinen 2002, 30.)

Noin puolet eroista selittyy aikuisiän elinolojen ja elintapojen perusteella ja noin neljäsosa lapsuuden ja nuoruuden elinoloilla ja elintavoilla. Myös vanhalla iällä vaikuttavilla tekijöillä on merkitystä terveyden ja toimintakyvyn kannalta. Liikunnalla ja laajemminkin fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä merkitys fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Myös henkistä toimintakykyä voidaan parhaiten kehittää ja ylläpitää toiminnan avulla. Keskushermostolla on suuri sopeutumiskyky myös ikääntymiseen liittyvien muutosten kompensoimiseksi. (Heikkinen 2002, 30 – 31.)

Fysiologisella alueella on tavoitteena säilyttää tasapaino eri elinten ja elinjärjestelmien toiminnassa. Tarkoituksen mukainen ja riittävä liikunta ja muu fyysinen aktiivisuus, ravinnon terveellisyys sekä tasapaino levon ja työn välillä ovat tärkeitä. Henkisellä alueella tasapaino virkistyneen ja keskushermoston kuormituksen välillä, sopivasti virikkeitä, realistiset tavoitteet ja niiden kohtuullinen saavuttaminen ovat edellytyksiä psyykkisen hyvinvoinnin säilymiselle. Sosiaalisella alueella läheisten ihmisten olemassaolo, riittävä taloudellinen turvallisuus ja yleisemminkin yhteisöllisyys ja tunne kuulumisesta johonkin laajempaan yhteisöön luovat tasapainoa elämään. (Heikkinen 2002, 31.)

Psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ja ylläpitäminen harvoin kohdistuvat vain yhteen toimintakyvyn alueeseen. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen harrastus- tai opiskelutoiminnoilla sisältää melkein poikkeuksetta myös sosiaalisen osallistumisen, samoin sosiaalisen toimintakyvyn tuki merkitsee myös psyykkisen toimintakyvyn tukemista. Lisäksi fyysiset aktiviteetit vaikuttavat psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, kuten myös psyykkisen toimintakyvyn tukeminen luo edellytyksiä monille fyysisille aktiviteeteille. Hedeelmällisintä onkin kehittää, kokeilla ja toteuttaa sellaisia harrastus- ja opiskelumahdollisuuksia, jotka vaikuttavat ikääntyvien henkilöiden toimintakyvyn eri osa-alueisiin. (Ruoppila 2002, 147.)

2.3 Arjen sujuminen

Yleensä ikäihmiset haluavat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään (Hakonen 2008, 149). Kotia voidaan pitää tukikohtana, jossa on hyvä olla ja jonne on hyvä palata. Kodin arjen sujuvuuden merkitys lisääntyy ikääntymisen myötä. Kotona asuminen ja kodin ulkopuolella liikkumisen mahdollisuus parantavat elämänlaatua ja lisäävät itsemääräämisoikeutta. (Hakonen 2008, 147 – 148.) Koti on asuinpaikkana osa ihmisen menneisyyttä ja siksi tärkeä. Kodissa on eletyn elämän muistoja, ja kodin tuntu pitää yllä elämäntien jatkuvuutta. (Hakonen 2008, 149.) Vuorisen mukaan ikääntyneet arvostivat päivittäin toistuvia rutiineja, jotka toistuivat samassa järjestyksessä ja samaan aikaan. Etenkin aamu- ja iltarytmi toistuvat samanlaisina päivästä toiseen. (Vuorinen 2009, 107.)

Yksilö- ja yhteisötasolla turvallisuus on inhimillinen peruspyrkimys. Turvattomuus on puolestaan sitä, että on olemassa uhkia, joiden vuoksi peruspyrkimys on vaarassa jäädä toteutumatta. Lähikäsitteitä turvattomuudelle ovat pelko, uhka, vaara ja riski. (Niemelä, 2007,167.) Kuva vanhusten turvattomuudesta on samankaltainen kuin väestöllä keskimäärin. Vanhuudessa on kuitenkin omia, muita ikäryhmiä yleisempiä turvattomuuden aiheuttajia. Tällaisia ovat mm ekologiset ja maailmantilanteeseen liittyvät tekijät sekä huoli ihmisten välinpitämättömyydestä toisiaan kohtaan ja palvelujen saatavuudesta niitä tarvittaessa. (Niemelä, 2007,174.)

2.4 Palvelutalo

Palvelutalo on kunnan tai jonkin muun toimijan toimipiste. Palveluasuminen tarjoaa yleensä oman asunnon, johon asukkaalla on mahdollisuus saada palveluja. Ruokailu voi olla yhteisruokailuna, tai se voidaan järjestää asukkaan omaan huoneeseen. Asukas voi yleensä ostaa palveluja palvelutalolta. Näitä palveluja voivat olla ruokailu, siivous ja monenlaista muuta avustusta arkielämään, kuten ulkoilutusta. (Kauhanen-Simanainen 2009, 152–155.)

Palveluasumisessa on arjen pienillä seikoilla suuri merkitys. Laitoksessa asuvat vanhuksat pitävät tärkeänä omaa rauhaa omassa huoneessaan sekä omia wc-tiloja. Tyytymättömyyttä puolestaan aiheuttavat ruokailun tavat ja pyykinpesussa kadonneet vaatteet. (Koskela 2007, 290.)

2.5 Vanhuksen mielipiteiden kuuleminen

Vanhuksen äänen kuuleminen on välittämisen etiikan kysymys vanhustyössä. Välittämisen etiikan näkökulman kannalta ei riitä, että vanhuksen mielipiteitä ja toiveita pelkästään kuullaan. Vanhuksia on sekä kuultava että kuunneltava. (Lahtinen 2004, 55)

Vanhuksen mielipiteitä ja toiveita on kuunneltava ja niihin olisi myös reagoitava. Vanhustyötä suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa on kyettävä ottamaan huomioon vanhuksen toiveet ja vastuu niistä. (Lahtinen 2004, 55.)

2.6 Jakokosken kylä

Jakokosken kylä sijaitsee Kontiolahden kunnassa. Lähimmät kirkonkylät ovat Kontiolahti noin 10 kilometrin päässä sekä Eno 13 kilometrin etäisyydellä. Matkaa maakuntakeskukseen Joensuuhun on 22 kilometriä. Jakokosken kylän halki kulkee Joensuu–Lieksa – maantie. Jakokosken kylällä asuu noin 550 asukasta. Jakokosken alakoulussa on noin 70 oppilasta, ja kylällä on uusi koulurakennus ja liikuntahalli. Vuonna 1998 Jakokoski valittiin valtakunnalliseksi vuoden kyläksi. (Jakokosken kyläsuunnitelma 2009, 5–6.)

Jakokoskella on toiminnassa aktiivinen kyläyhdistys jonka tehtävänä on jatkaa kylän myönteistä kehittymistä sekä toteuttaa kehittämishankkeita. Kyläyhdistys on kolmenkymmenen vuoden kuluessa järjestänyt kylään hyvän palvelutason. Vuosien saatossa Jakokoskella on oivallettu omatoimisuuden merkitys kylän kehittämisessä. (Jakokosken kyläsuunnitelma 2009, 6.)

Jakokoskella muuttoliike on käännetty positiiviseksi mm. monipuolisella tonttitarjonnalla sekä panostamisella koulu ja liikuntatiloihin. Kylälle on muuttanut kymmenen viimeisen vuoden aikana noin sata uutta asukasta ja kylän väestö on nuorentunut. Jakokosken kyläyhdistyksen toiminta on muuttunut vuosien saatossa muuttotappion torjumisesta kylän kehittämiseen. Tulevaisuudessakin kyläyhdistyksen painopiste toiminnassa on kylän kehittämisessä sekä uusissa hankkeissa. (Jakokosken kyläsuunnitelma 2009, 6–7.)

2.7 Aiempia tutkimuksia aiheesta

Hyvinvointia ja lähipalveluja maaseudulle Kyllikki hankkeella tutkittiin vuosien 2006–2007 palvelujen tuottamistapoja maaseutukylissä. Hankkeen toteuttajina toimivat yhteishankkeessa Päijät-Hämeen kylät ry ja Lahden tiede- ja yrityspuisto. Lusin kylällä toteutettiin kyläpalvelupäivät (yhtensä 19 kertaa), mukana toiminnassa oli keskimäärin 13 henkilöä/kerta. Kyläpalvelupäivän toteutuksessa olivat mukana Lusin kyläyhdistys, Lusin koulun vanhempainyhdistys, Lusin Lukko, Lusin kyläkoulu, Heinolan kyläsihteerihanke, Heinolan kaupunki, Heinolan seurakunta ja alueen yrittäjät. Kohderyhmänä olivat alueen ikääntyneet henkilöt ja muut maaseudun asukkaat yrittäjistä alkaen. Lusin koululla pidettyyn

kyläpalvelupäivään ikääntyneillä sisältyi seuraavanlaista toimintaa ja palvelua: kutsutaksikuljetukset, yhdessäoloa lasten kanssa, kampaamopalvelut, jalkahoidot, hieronnat, diakoniapalvelut ja yhteinen liikuntahetki. (Lahikainen 2007.)

Leena Vuorinen (2009) on tutkinut ikääntymistä maalaiskylässä, keitä ja millaisia ikääntyneet ovat ja millaista heidän arkielämänsä oli. Kylää on tutkittu fyysisenä ja sosiaalisena ikääntymisympäristönä. Vuorinen on tutkinut liikkumisen haasteita ja sosiaalisia suhteita kylän sisällä. Tutkimus perehtyy myös iäkkäiden paikallisidentiteettiin ja suhteeseen kylään. (Vuorinen 2009.)

3 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Ikääntyminen ja siihen liittyvät tekijät maaseudulla asumisessa ovat ajankohtaisia. Kansakuntamme ikääntymisvauhti on kärkitasoa verrattuna muihin EU-maihin tai Yhdysvaltoihin. (Helin 2002, 37.)

Palaverissa Jakokosken puheenjohtajan kanssa tuli esille tarve tutkia kylän ikääntyneiden toiveita palveluista ja palveluasumisesta kylällä. Lisäksi puheenjohtajan mielestä oli tarpeellista selvittää Jakokosken kylän ikääntyneiden nykyarkea sekä tulevaisuuden toiveita ja mahdollisia tarpeita.

3.1 Tutkimusongelmat

Työn lähtökohtana oli ikäihmisten viihtyvyyden ja tulevaisuuden toiveiden tutkiminen maaseutukylässä. Tutkimuksessa selvitimme, kuinka ikääntyneet kokivat sen hetkisen arjen sujumisen sekä kaipasivatko he enemmän toimintaa, palveluita tai mahdollisuutta palveluasumiseen kotikylällään. Palveluntarjoajana olisi kyläyhdistys mahdollisien sidosryhmien kanssa.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustehtävä pystytään esittämään yksityiskohdaisesti tai väljästi. Tutkimustehtävää on mahdollista muotoilla tutkimuksen aluksi tai myöhemmässä vaiheessa. Yleensä tutkimustehtävä ohjaa varsinaista

työtä, se vaikuttaa haastateltavien valintaan ja aineiston keräämiseen. Tutkimuksen alettua pitäisi tutkimustehtävä kuitenkin määritellä. (Hämäläinen 1987, 15.)

Arkielämän kartoittamisen apuna käytettiin teorialtetta. Tutkimusongelmien muotoutumiseen vaikutti kerätty teoriapohja sekä kyläyhdistyksen toiveet tutkimukselle.

Lopullisiksi tutkimusongelmiksi muotoutuivat seuraavat aiheet:

1. Minkälaista arki ja asuminen ovat Jakokoskella?
2. Minkälaisia palveluita ja palveluasumista ikääntyneet tarvitsevat?

3.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmäksi tarkentui seitsemän yli 75-vuotiaasta Jakokosken kylässä asuvaa ihmistä, joista neljä oli naisia ja kolme miestä. Ikääntyneet asuivat omassa kodissaan Jakokoskella ja heillä oli vain vähän käytössään kunnan tarjoamia asumisen tukitoimia. Suurimmalta osalta kohderyhmästä puoliso oli kuollut useita vuosia aikaisemmin. Yli puolet haastatelluista asui yksin, mutta kuitenkin heidän luonaan kävi lähes päivittäin sukulainen tai tuttava tarkastamassa voinnin.

Kaikki kohderyhmän ikääntyneet kykenivät liikkumaan omatoimisesti ja heidän sairautensa eivät estäneet asumista kotona. Kohderyhmä asui tutkimuksen aikaan pienessä kylässä. Heidän anonymiteettinsä säilyttämiseksi tuomme esille tutkimusprosessin vaiheita ja tuloksia yleistäen. Kohderyhmälle ilmoitettiin, että käytämme haastatteluista saatuja lauseita sitaatteina tutkimuksessa. Haastatteluvamme eivät tieneet ketä muita kylän ikääntyneitä haastateltiin eivätkä haastattelujen lukumäärää.

3.3 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyömme oli laadullista tutkimusta, koska tutkittava otos on suhteellisen pieni. Aineiston keruussa käytettiin menetelmänä teemahaastattelua. Haas-

tatteluun osallistui seitsemän ikääntynyttä yli 75-vuotiasta kotona asuvaa henkilöä. Haastattelut suoritettiin haastateltavien kotona kesäkuussa 2011. Kumpikin opiskelija oli mukana neljässä haastattelutilanteessa ja kolmessa haastattelussa oli mukana vain toinen opiskelija. Ennen haastatteluja tehtiin kaksi koehaastattelua, joissa selvitettiin haastatteluun kuluva aika sekä tarkastettiin haastattelurungon toimivuus. Koehaastatteluja ei otettu mukaan tutkimukseen. Haastattelut nauhoitettiin ja aineisto litteroitiin jälkeinpäin. Litteroidusta aineistosta otettiin opinnäytetyöhön suoria lainauksia elävöittämään tekstiä. Aineiston sisältöä analysoitiin aineistolähtöisesti.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ajatellaan aineiston olevan harkinnanvaraista, teoreettista tai tarkoituksenmukaista poimintaa. Tutkimus perustuu pieneen tapausmäärään. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole välitöntä vaikutusta tutkimuksen onnistumiseen. Aineiston täytyy toimia tutkijan apuna rakennettaessa ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 2003, 61–62.)

Teemahaastattelussa on yleistä, että haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys eivät ole vielä selvillä. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2000, 204–205). Haastattelijalla on hyvä olla tukilista käsiteltävistä asioista, ei niinkään valmiita kysymyksiä. Haastattelijan pitää varmistaa, että kaikki etukäteen suunnitellut teema-alueet käydään haastattelutilanteessa läpi. Teemojen laajuus ja järjestys voivat vaihdella suuresti eri haastatteluissa. (Eskola & Suoranta 2003, 86.) Haastatteluissa käytettiin teemahaastattelurunkoa, jonka pohjalta käytiin läpi eri teema-alueet. Haastattelujen laajuus ja kysymysten järjestys vaihtelivat hieman eri haastattelutilanteesta riippuen.

Laadullisen analyysin pääpiirteitä voi kuvailla seuraavasti. 1) Analysointi alkaa jo haastattelutilanteessa, kun tutkija tekee havaintoja ilmiöistä kuten toistuvuudesta ja erityistapauksellisuudesta. Tutkija pystyy tyypittelemään ja hahmottelemaan syntyneitä havaintoja. 2) Laadullinen tutkimus pitää aineiston sanallisessa muodossa. 3) Tutkija käyttää analysoinnissa päättelyä. Tutkijalla voi olla teoreettisia johtoideoita, joita hän todentaa aineistonsa kanssa. 4) Laadullisessa

tutkimuksessa ei ole yhtä oikeaa analysointitapaa. Tutkija voi tutustua aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin ja voi kehittää ja kokeilla itse erilaisia ratkaisumalleja. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 136.) Neljä Haastattelua tehtiin parityöskentelynä, jossa toinen haastatteli ja toinen toimi kirjurina sekä haastattelun nauhoittajana. Kolme haastattelua suoritti toinen opiskelija yksinään. Aineistoa käsittelimme sisällön analyysin kautta ja haimme aineistoista vastauksia tutkimuskysymyksiin.

4 AINEISTO JA MENETELMÄT

Esitämme tutkimuksen tulokset muodostettujen teemojen perusteella tutkimusongelmittain esitettynä. Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli saada selville ikääntyneiden arjen sekä asumisen kokemuksia. Tarkoituksena oli selvittää ikääntyvien arjen sujumista pienessä kylässä maaseudulla. Tutkimme myös kuinka ikääntyvät kokivat asioiden hoitamisen ja miten he viihtyivät kylällä.

Toisena tutkimusongelmana oli tutkia palvelujen ja palveluasumisen tarvetta Jakokoskella. Lisäksi selvitettiin millaisia palveluja ikääntyneet kyläläiset tarvitsevat tulevaisuudessa. Esitämme aineistosta teemoihin liittyviä suoria ja kuvaavia lainauksia, jotka selventävät kyseessä olevaa teemaa.

4.1 Aineiston keruun menetelmä

Laadullinen aineisto tarkoittaa tekstiä, joka syntyy tutkijasta riippuen tai riippumatta. Tällaisia tekstejä voivat olla haastattelut ja havainnoinnit, havainnoinnista päiväkirjat, omaelämäkerrat ja kirjeet sekä muu kuvallinen tai kirjallinen aineisto. (Eskola & Suoranta 2005, 15.) Suoritimme aineiston keruun nauhoittamalla haastattelut, jonka jälkeen litteroimme nauhoitetun haastattelun tietokoneelle. Litteroitua aineistoa haastatteluista karttui noin 30 sivua rivivälillä 1.5 kirjoitettuna.

Haastattelut sujuivat ennakkosuunnitelman mukaisesti ja haastateltavat olivat mukana tilanteessa innostuneesti. Haastatteluympäristönä ikääntyneen koti oli

rauhallinen ja turvallinen paikka toteuttaa haastattelu. Haastateltavien vastaukset olivat usein lyhyitä ja yleisluontoisia, jolloin asiaa tarkennettiin esittämällä lisäkysymyksiä.

Mikäli tutkija tunnistaa eettisten kysymysten ongelmat, niin hän tekee luultavasti eettisesti asiallista tutkimusta. Tutkimuksessa täytyy noudattaa ihmisarvojen kunnioittamisen ajatusta. Tutkittavien yksityisyys sekä tutkimuksen luottamuksellisuus on turvattava. Täytyy muistaa tutkimuksen tavoite sekä on korostettava tutkimuksen vapaaehtoisuutta. (Eskola & Suoranta 2003, 52–59.)

Jakokosken kylätoimikunnan puheenjohtaja kartoitti aluksi Jakokoskella asuvat yli 75-vuotiaat ihmiset. Kylätoimikunnan puheenjohtaja otti ensin yhteyttä kohderyhmän ihmisiin ja selvitti ikääntyneille millaisesta tutkimuksesta oli kysymys. Kylätoimikunnan puheenjohtaja selvitti myös samalla ikäihmisten halukkuutta osallistua tutkimukseen. Kun haastatteluun halukkaat ihmiset oli selvitetty, soitimme puhelimella haastateltaville. Selvitimme ikääntyneille minkälaista haastattelua olimme tekemässä ja varmistimme samalla ihmisten halukkuutta tutkimukseen osallistumisesta. Haastateltavien anonymiteetin säilyttäminen oli tärkeää, etenkin kun tutkimuskohteena oli pieni kyläyhteisö, jossa ihmiset tuntevat periaatteessa toisensa.

Haimme kyläyhdistykseltä toimeksiantoluvan tutkimukseen sekä haastateltavilta pyysimme kirjallisen luvan haastattelun tekemiseen. Ennen haastattelua selvitimme mihin haastattelun tuloksia käytetään ja kuka on tutkimuksen toimeksiantaja. Toimme esille, että haastatteluissa ja tuloksien esittämisessä haastateltavien anonymiteetti säilyy. Käytimme saatua aineistoa haastatteluista tutkimuskysymyksiin vastauksiksi. Haastatteluaineistot tuhottiin heti sen jälkeen, kun ne oli analysoitu.

Tutkimusaineiston luotettavuutta edesauttaa se, ettei teknisiä ongelmia esimerkiksi nauhurin tai tietokoneen kanssa ilmennyt. Haastattelut purettiin heti tapaamisen jälkeen, jolloin väärinkäsityksien mahdollisuus pieneni. Litterointi

tapahtui sanatarkasti, muutamiin kohtiin lisäsimme oman merkinnän asiaa tarkentaen. Haastattelujen litterointi suoritettiin puoliksi opiskelijoiden kesken. Sovimme, että teimme litteroinnit sanatarkasti käyttäen haastateltujen käyttämiä murre sanoja ja ilmauksia. Sovimme, että emme ota taukoja, yskimisiä tai muita vastaavia tekijöitä mukaan litterointiin. Haastattelun etenemistä ja tarkennuksia oli täten helppo toteuttaa myös jälkeenpäin.

4.2 Aineiston analysointi Colaizzin menetelmää käyttäen

Aineiston analysointi on tärkeä työvaihe tutkimuksen toteuttamisessa. Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on tuoda aineistoon järjestelmällisyyttä sekä tietoa tutkimuskohteena olevasta asiasta tai ilmiöstä. Analyysillä aineisto tiivistetään ja pidetään huolta, että sen sisältämä tieto ei muutu tai katoa. Analyysillä lisätään tietoarvoa kokoamalla sekalaisesta aineistosta tarkkaa ja johdonmukaista tietoa. Tutkija tarvitsee analysoidessaan kykyä tulkita asioita. (Eskola & Suoranta 2000, 137.)

Valitsimme tutkimuksen aineiston analyysimenetelmäksi Colaizzin fenomenologisen menetelmän. Menetelmä tuottaa tietoa ihmisen subjektiivisista kokemuksista. Subjektiiviset kokemukset tehdään näkyväksi tutkittavasta ilmiöstä (Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, 157). Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuinka ikääntyneet kokevat jokapäiväisen arkielämän sekä millaisia toiveita heillä oli palveluista tulevaisuutta ajatellen. Colaizzin menetelmä oli käyttökelpoinen metodi tällaisen tutkimuksen aineiston analysointiin.

Ensimmäinen vaihe sisältää haastateltavien kuvauksiin perehtymisen sekä aineiston kokonaiskuvan hahmottamisen. Tässä työvaiheessa oleellista on, että tutkija ymmärtää aineiston sisällön. (Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, 157.) Litteroimme äänimateriaalin tarkasti murre sanat ja ilmaisut säilyttäen. Seuraavaksi luimme aineistot useasti läpi, jotta saisimme kokonaiskuvan aineistosta. Aineisto tuli näin jo tutuksi ennen seuraavia työvaiheita.

Toisessa vaiheessa aineistosta etsitään tärkeät ilmaisut, jotka kuvaavat tutkittavaa asiaa. Tässä vaiheessa poistetaan myös samaa merkitsevät ilmaisut. Näin tärkeät ilmaisut pystytään ilmaisemaan yleisluonteisemmalla tavalla, kuin mitä kukin haastateltava on ne esittänyt. (Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, 157.) Tutkimustehtäviin liittyvät tärkeät ilmaisut etsimme tulostamastamme aineistosta. Merkityt ilmaisut tallensimme tietokoneelle. Poistimme jonkin verran samaa merkitseviä ilmaisuja ja ilmaisut esitettiin yleisemmällä tasolla, kuin alkuperäisessä aineistossa.

Kolmannessa vaiheessa tarkastellaan kuvauksiin sisältyvät kätkeyt merkitykset. Niitä peilataan alkuperäisiin kuvauksiin säilyttäen yhteys alkuperäiseen aineistoon. (Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, 157.) Muodostimme tässä vaiheessa merkityksiä, joiden perusteella muodostimme niistä kuvaavia ilmaisuja. Tarkistimme muodostetut merkitykset, että voisimme myöhemmin tarkkailla missä kohtaa aineistoa ne sijaitsivat. Tällä toimenpiteellä halusimme varmistaa, että merkityksien kytkös alkuperäistekstiin säilyisi.

Neljännessä vaiheessa tiivistetään löydetty sisällöt ja ne järjestetään teemoiksi merkityksen perusteella. Muodostettuja teemoja rinnastetaan alkuperäiseen materiaaliin, joten yhteys alkuperäiseen aineistoon pyritään pitämään tallessa. Tässä tarkasteluvaiheessa on syytä huomioida myös mahdolliset ristiriidat alkuperäisaineiston välillä. (Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, 157.) Järjestelimme samankaltaisia merkityksiä kuvaaviksi ilmaisuiksi, joista teimme uusia teemoja. Huolehdimme, että linkki alkuperäisaineistoon säilyisi mahdollisimman samanalaisena.

Viidennessä vaiheessa alustavat tulokset tutkittavasta asiasta kootaan kuvaaviksi kokonaisuuksiksi (Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, 157). Käsittelimme saatuja tuloksia tutkimustehtävittäin niin, että liitimme jokaiseen tutkimustehtävään kiinteästi sisältyvät teemat.

Kuudennessa vaiheessa tehdään perusteellinen yhteenveto, jossa tuodaan esille asian oleellinen rakenne aineiston avulla perusteltuna (Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, 157). Työstimme tutkimustuloksista yhteenvedon, jossa otettiin tutkittavasta ilmiöstä keskeisen tiedon tarkasteltavaksi.

Seitsemännessä vaiheessa tehdään yhteenvedon aineiston luotettavuuden tarkastelu. Tämä toteutetaan vertaamalla tuloksia alkuperäisaineistoon (Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, 157)). Vertasimme tuloksia huolellisesti alkuperäisdataan ja totesimme sisällön säilyneen muuttumattomana. Analyysissä muodostetut ilmaisut, muodostetut merkitykset ja merkityksien teemat on esitetty liitteissä 3-6, tutkimusongelmittain kuvattuna.

Tutkimuksen tuloksena tutkittavasta asiasta tuotetaan kuvaus, joka ei ole tutkittavien kertomuksien referointia, vaan analyysivaiheessa tulkinnan kautta tulneiden merkityskokonaisuuksien esittämistä. Tutkijan on talletettava työnsä vaiheet ja ratkaisut on tehtävä tietoisesti. Tehtyjen ratkaisujen tarkka kuvaaminen sekä etenemisen kuvaus on oleellista. Raportissa on tarkoituksenmukaista esittää näytteitä haastatteluista sekä tutkimuksen analyysivaiheista. Periaatteena on, että tutkija esittää avoimesti miten prosessi on edennyt, ja ratkaisut täytyy myös perustella. Lukija saa näin selkeän kuvan tutkimuksesta ja lukija kykenee arvioimaan tutkimusta sekä tiedon validiteettia. (Åstedt-Kurki & Nieminen 1997, 159.)

ESIMERKKI ANALYYSIN TEKEMISESTÄ: JAKOKOSKELLA ASUMINEN

1. Ilmaisut

1. Viihtyny kyllä oon. Jakokoski on ollut hyvä paikka ellee ja hyvät muistot on sieltä
5. Minähän viihyn täällä hyvin. Minulla ois ystävvii... Eilenkkii kävi
12. Minä oon viihtynyt hirmu hyvin
19. Kyllä tässä minä ainakkii oon viihtynyt. Luulis, että tuo emäntäkkii
23. Eikö se jollain tavalla siihen viittois, ku mie oon eelleen tässä

2. Muodostetut merkitykset: *Viihtyminen*

3. Teema: Viihtyisä ja turvallinen elinympäristö

1. Ilmaisut

3. Asioimista ei juuri oo, kun ei oo postii, ei kauppoo, mittään ei oo. Ne on kirkolla ne jutut

7. Eihän sitä oo kauppookkaan. Mitäs asioita sitä tiällä vois...

8. Ei oo mittään menoja oman kylän alueelle. Miten lienne seuraintalollakaan. Liekö millon mittään? Minähän en ennee kylälle asti piäse

9. Kyyvit nii. Ei oo toimintaa tällä hetkellä

15. Ne kun loppu kaupat ja postit, eihän siellä (kylällä) tarvihe käyvvä

16. Kaikki käytännön arkiasiat, tuonnehan ne kirkolle välittömästi, kun tuota kaupat hävis...

33. Ei tiälä oo mittään, kun ei oo kauppoo, ei oo mittään. Posti tuopi tuohon laatikkoon, tuohon tienhaaraan. Ei siinä oo ongelmoo

2. **Muodostetut merkitykset:** *Palvelujen puuttuminen*

3. **Teema:** Palvelujen saatavuus

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulokset esitetään muodostettujen teemojen perusteella tutkimusongelmittain esitettynä. Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli saada selville ikääntyneiden arjen sekä asumisen kokemuksia. Tarkoituksena oli selvittää ikääntyvien arjen sujumista pienessä kylässä maaseudulla. Tutkimme minkälaiseksi ikääntyvät kokivat asioiden hoitamisen ja miten he viihtyivät kylällä.

Toisena tutkimusongelmana oli tutkia palvelujen ja palveluasumisen tarvetta Jakokoskella. Lisäksi selvitimme millaisia palveluja ikääntyneet tarvitsevat kotiin tällä hetkellä tai tulevaisuudessa. Esitämme aineistosta teemoihin liittyviä suoria ja kuvaavia lainauksia, jotka selventävät eri teemoja.

5.1 Arki ja asuminen Jakokoskella

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää ikääntyneiden arjen ja asumisen kokemuksia Jakokosken kylässä. Tästä tutkimusongelmasta muodostettiin kaksi teemaa: elinehtojen muutokset ja kuljetuspalvelun tarve (liite 3).

Tutkimuksessa selvitettiin ikääntyneiden elinehtojen muutoksia arjen sujumisessa kylällä. Lisäksi tutkimme kuinka kodin ulkopuolisten asioiden hoitaminen sujui eri kulkuneuvoja käyttäen.

5.1.1 Elinehtojen muutokset

Kaikki haastatellut olivat asuneet koko elinikänsä omakotitalossa. Suurin osa oli asunut Jakokoskella koko elinaikansa. Harrastuksina haastatelluilla oli lähinnä viihtyvyyteen sekä kodin ja ympäristön hoitoon liittyviä asioita.

Kukkiinhoito on harrastus ja ajanviete.

Ruoanlaittohan se on sellasta (harrastus).

Kalastus ja syksyllä metätys. Marjoja kerreen.

Haastatellut olivat sitä mieltä, että pääsääntöisesti he tarvitsivat apua raskaimmissa arkisissa kotitöissä. Näihin toimintoihin he saivat apua sukulaisilta tai tuttavilta. Iän mukanaan tuomat muutokset olivat vaikuttaneet arkirutiinien suoritamiseen. Arjen töitä täytyi rytmittää oman jaksamisen mukaan. Liikkuminen lähiympäristössä oli vähentynyt kaatumisen pelossa.

Mutta vanhat ihmiset on vähenneet niin vähäks, jotta – – nuorriin kanssa ei silleen, kun ei tunne eikä kontaktia pysty niinku

Kun ei oo kettään, kaikki on kuollu.

Nykysin, kun ei voi mennä sopimatta kylään.

Haastateltujen tuttavapiiri oli pienentynyt, koska osa tuttavista oli kuollut ja kyläille muuttaneisiin ihmisiin ei ollut syntynyt kontakteja. Suurin osa haastatelluista piti kylässäkäymisen vähenemistä valitettavana. Haastateltavien mielestä uusiin naapureihin tutustuminen oli hankalaa, koska kylään ei voi mennä etukäteen sopimatta asiasta. Muutamit haastateltavamme hoitivatkin sosiaalisia suhteitaan pääasiassa kännykällä. Jotkut haastatelluista totesivat, ettei kyläilyyn ole voimia.

5.1.2 Kuljetuspalvelun tarve

Muutamilla haastateltavista oli oma auto käytettävissä, mutta suurin osa turvautui lasten tai tuttujen apuun. Julkisten kulkuvälineiden tarjoamien yhteyksien vähäisyys vaikeutti näiden kulkuvälineiden käyttöä.

Tähtäpiha päivinä voi hyvin asioita hoijella. Samalla reissulla ja kaupassa ja ostan mitä tarvihen.

Kyllä se terveyvenhoito olis aika hankaloo, jos ei oisi ommoo (autoa) – – kyllä.

Näin kesällä sitä pittää keinotella (asioiden hoitaminen)

Ne ikääntyneet, joilla oli oma auto käytössään, kokivat asioimisen esimerkiksi Kontiolahden kirkonkylälle suhteellisen vaivattomaksi. Tilanne muuttuu heidän mielestään huomattavasti hankalammaksi siinä vaiheessa, kun omaa autoa ei ollut enää käytössä. Ne ikääntyneet, joilla ei ollut autoa käytettävissä, kokivat asioiden hoitamisen vaikeaksi. Osalla haastatelluista julkisten kulkuvälineiden (linja-auto ja juna) käyttö oli mahdotonta, koska pysäkillä oli pitkä matka ja suoria yhteyksiä Kontiolahden kirkonkylälle ei juuri ollut. Ainoana poikkeuksena oli

koululaiskuljetus Kontiolahteen ja takaisin koulunkäyntiaikoina. Autottomat ikääntyneet joutuivat turvautumaan joko taksiin tai sukulaisten tai tuttavien tarjoamiin kuljetuksiin. Taksikuljetus oli järjestetty talvisin kerran viikossa Kontiolahteen Tähkäpihan päiväkerhoa ja asioiden hoitamista varten. Internetin käyttö asioiden hoitamiseen oli vähäistä, muutama haastateltava käytti internet – yhteyttä, etenkin pankkiasioiden hoitamiseen.

5.2 Jakokoski asuinpaikkana

Tutkimuksessa selvitettiin Jakokoskella asumisen kokemuksia, ikääntyneiden viihtymisen, turvallisuuden kokemisen ja toimeentulemisen näkökulmalta. Tutkimusongelmasta muodostettiin kolme teemaa: viihtyisä ja turvallinen elinympäristö, terveyden heikkeneminen ja palvelujen saatavuus omalla kylällä (liite 4).

Ensimmäinen teema käsittelee viihtyisän elinympäristön merkitystä elämänlaatuun. Toinen teema tuo esiin kuinka terveyden heikkeneminen vaikuttaa tulevaisuuden suunnitteluun. Kolmas teema tarkastelee, mitä ikääntyneet ajattelevat palvelujen saatavuudesta omalta kylältä.

5.2.1 Viihtyvyys ja turvallisuus

Kaikki haastatellut olivat viihtyneet Jakokoskella erinomaisesti. Samoin he kaikki kokivat Jakokosken turvalliseksi ja rauhalliseksi paikaksi asua. Osa ikääntyneistä koki Jakokosken olevan huomattavasti turvallisempi asuinpaikkana kuin suuremmat taajamat.

Luonto se on se pääasia ja viihtyvyys siinä luonnossa.

Ooha mie tiällä viihtynny. Ei sitä tiältä ossoo minnekkään lähtee.

Ei oo kukkaan hätyyttelly.

Kaikki haastatellut kokivat luonnonläheisyyden ja kylän rauhallisuuden olevan viihtymisen kannalta oleellista. Haastatelluilla oli hyvät ja osalla läheiset suhteet kylällä asuviin ikätovereihin. Osa ikääntyneistä piti säännöllisesti yhteyttä samanikäisiin kylällä asuviin tuttaviiinsa. Osalla heistä oli yhteisiä harrastuksia ja kokoontumisia. Haastatellut kokivat kylän turvalliseksi paikaksi asua, koska heillä oli tutuksi tulleet naapurit. Tuttujen naapureiden kanssa pidettiin myös säännöllisesti yhteyttä ja pidettiin huolta toisten voinnista. Kukaan haastatelluista ei ollut joutunut väkivallan tai häirinnän kohteeksi.

5.2.2 Terveysten heikkeneminen

Lähes kaikille ikääntyneillä oli jonkinlaista vuosien mukanaan tuomaa terveyden heikkenemistä. Sen hetkisen terveydentilan ei katsottu kohtuuttomasti haittaavan kotona asumista.

Terveys on ruvenna reistomaan vähän tarpeettoman paljon.

*Kyllähän se jo uuvuttaa, mutta kuitenkin omatoimisesti pääsö liik-
kumaan.*

*Minusta tuntuu, että minä vielä pystyn huolehtimaan itsestä – – tä-
hän asti.*

Lähes kaikilla haastatelluilla oli jonkinlaista toimintakyvyn heikkenemistä päivittäisten askareiden hoitamisessa. Pääsääntöisesti haastateltavamme pystyivät huolehtimaan itsestään hyvin joko omatoimisesti tai sukulaisten avustuksella. Muutamit haastatelluista olivat kunnallisten kotiin annettavien tukitoimien piirissä. Haastateltavamme olivat tämänhetkiseen terveydentilaansa suhteellisen tyytyväisiä, mutta tulevaisuuden toimintakyky ja kotona selviytyminen mietitytti-
vät. Usea haastateltu sanoi asuvansa kotona niin pitkään, kun se vain on mahdollista. Palveluasumisen mahdollisuutta omalla kylällä pidettiin toivottavana.

5.2.3 Palvelujen saatavuus omalla kylällä

Jakokosken kylällä ei ole toimivaan päivittäistavarakauppaa eikä postin palvelupistettä. Terveyskeskus ja erikoisliikkeet sijaitsevat Kontiolahden kirkonkylässä.

Asioimista ei juuri oo, kun ei oo postii, ei kauppoo, mittään ei oo.

Ei tiällä oo mittään, kun ei oo kauppoo, ei oo mittään.

Ne kun loppu kaupat ja postit, eihän siellä (kylällä) tarvihe käyvä.

Haastatellut pitivät kaupan ja postin puuttumista kylältä elämää hankaloittavana tekijänä. Etenkin päivittäistavarakaupan ostokset oli tehtävä yleensä Kontiolahden kirkonkylällä, jonne kuljetus oli järjestettävä erikseen. Kylätaksin saatavuuteen ja palveluun käyttäjät olivat tyytyväisiä. Kylällä tällä hetkellä saatavissa olevat palvelut eivät pääosin vastaa ikääntyneiden palvelutarvetta (mm rakennuspalvelut ja erilaiset myyntipalvelut).

5.3 Palveluasuminen ja kyläyhdistyksen järjestämät palvelut

Toisena tutkimusongelmana oli selvittää, olisiko palveluasumiselle tarvetta Jakokoskella ja minkälaista mahdollisen palveluasumisen pitäisi olla. Lisäksi tutkittiin millaisia palveluja ikääntyneet toivoivat palvelutaloon.

Tutkimusongelmasta saimme kaksi teemaa: palvelutalo lähellä kotia sekä peruspalvelut ja virikkeet päivän sisältönä. Lisäksi selvitimme oliko ikääntyneillä tarvetta tällä hetkellä kyläyhdistyksen järjestämille muille palveluille omaan kotiin (liite 6).

5.3.1 Palvelutalon sijainti

Lähes kaikki haastateltavamme pitivät tarpeellisena palveluasumisen järjestämistä Jakokosken kylälle. Suurin osa ikääntyneistä ilmoitti, ettei heillä tällä hetkellä ole tarvetta palveluasumiselle. Monen mielestä tulevaisuudessa kunnon heikentyessä olisi tärkeää, että palveluasumiseen olisi mahdollisuus omalla kylällä.

Omat kämpät ehottomasti pittää olla, jossa voi olla hiljoo omissa oloissa.

Monelle voi olla oma kylä miellyttävämpi, kun männä tuonne muualle.

Kyllähän sitä on varmasti tarvetta ajan myötä.

Haastateltavat pitivät tärkeänä tuttua ympäristöä ja tuttuja ihmisiä, jotka luovat turvallisuuden tunnetta elämiseen. Lisäksi viihtyvyyden kannalta tärkeitä seikkoja ovat tutut ulkoilureitit, marja- ja sienestysalueet sekä ympäristön rauhallisuus. Ikääntyneiden mielestä Jakokosken palvelutalossa pitäisi olla jokaiselle asukkaalle oma huone sekä suurehko yhteinen tila ruokailua ja viriketoimintaa varten.

5.3.2 Peruspalvelut ja virikkeet

Ikääntyneet pitivät tärkeänä, että terveydenhoitopalveluja saisi nopeasti tarvittaessa paikanpäälle. Monet pitivät toivottavana, että kyläyhdistys tai joku muu toimija järjestäisi viriketoimintaa palvelutalossa säännöllisesti.

Jotta soittamalla saisi terveydenhoitajan taikka jonkun muun sinne.

Siivoushommat luonnollisesti ois – – kuuluisi jollekulle muulle, ei asukkalle.

Ja sitten ois viriketoimintaa vielä.

Haastateltujen mielestä terveydenhoitopalvelut pitäisi järjestää siten, että terveydenhoitaja vierailisi palvelutalolla kerran tai kahdesti viikossa sekä lääkärin olisi hyvä käydä palvelutalolla tarvittaessa. Lähes kaikki ikääntyneet pitivät jokapäiväistä ruokahuoltoa tarpeellisena. Muutamit haastatelluista mainitsivat, että siivouspalvelut voisivat olla ulkopuolisena palveluna. Suurin osa ikääntyneistä piti säännöllisen viriketoiminnan järjestämistä tärkeänä asiana viihtyvyyden kannalta.

5.4 Kyläyhdistyksen järjestämät palvelut

Tutkimusongelmana oli myös ottaa selville oliko ikääntyneillä tarvetta kyläyhdistyksen järjestämiin palveluihin. Tutkimusongelmasta muotoutui kaksi teemaa: Ikääntyvien vapaa-ajan toiveita sekä palvelujen tarve kotiin (liite 5).

Tutkimuksessa selvitettiin olisiko ikääntyneillä tarvetta virikepäivään kyläyhdistyksen järjestämänä. Lisäksi tutkittiin millaista sisältöä virikepäivän tulisi sisältää.

5.4.1 Ikääntyvien vapaa-ajan toiveet

Lähes kaikki haastatelluista pitivät virikepäivän järjestämistä kyläyhdistyksen organisoimana tarpeellisena ja entistä kyläkoulua hyvänä paikkana toiminnan toteuttamiseen. Osa piti koulun läheisyyttä hyvänä asiana mahdollisen yhteistoiminnan näkökulmasta. Kaikkien ikääntyneiden mielestä 5 – 10 euron suuruisen omamaksuosuus kuljetuksineen ja ruokailuineen olisi sopiva. Monen mielestä sopiva kokoontumiskertojen määrä olisi kaksi kertaa kuukaudessa, kuljetuksen järjestäminen olisi välttämätöntä.

Sinne vois kuhtuu eri alojen asiantuntijoita.

Sinne vois laittaa kangaspuut.

Ja sokerin mittausta.

Haastatelluista kolme kävi säännöllisesti talviaikaan kerran viikossa Kontiolahden kirkonkylällä Tähtäpihan päivätoiminnassa. Pari henkilöä piti virikepäivää tarpeellisena, mutta he eivät tällä hetkellä itse osallistuisi. Ikääntyneiden toiveita virikepäivän toiminnaksi olivat mm: jalkojenhoitoa, käsityöt/ askartelu, kampaa- ja jumppa, terveydenhoitopalvelut ja luentotapahtumat. Ikääntyneet kokivat nykyisen heille suunnatun ja sopivan harrastustoiminnan puuttumisen ongelmalliseksi. Ikääntyneet pitivät tärkeänä, että he voisivat kokoontua ikätovereidensa kanssa omalla kylällä säännöllisesti. Suurimman osan mielestä organisoidun toiminnan järjestäminen olisi tervetullutta.

5.4.2 Palvelujen tarve kotiin

Suurin osa haastateltavista ei kokenut sillä hetkellä tarvetta kyläyhdistyksen järjestämiin palveluihin kotiin. Lähes kaikki olivat kuitenkin varmoja siitä, että heillä olisi palveluille tarvetta tulevaisuudessa. Näitä palveluja olisivat lähinnä: lumityöt, ruohonleikkuu, puidenkanto asuntoon ja polttopuiden teko.

Ruohonleikkuu kyllä olis semmonen.

Kyllä ne lumityöt ois kans.

Puihenkantajakin saisi olla.

Haastateltujen mielestä kylätalkkarin palveluille olisi tarvetta, ainakin satunnaisesti. Kylätalkkarin tehtäviä ikääntyneitten mielestä voisivat olla raskaat kotityöt ja pienet kiinteistön korjaustyöt. Ikääntyneitten mielestä kylätalkkarin palvelujen tarve lisääntyy lähitulevaisuudessa. Tämä palvelu mahdollistaa ikääntyneiden mukaan kotona asumisen mahdollisimman pitkään.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia, kuinka ikääntyneet kokevat arkensa ja mitä palveluja he tarvitsisivat Jakokosken kyläyhdistykseltä arjen sujumiseen sekä virkistykseksi. Selvitimme myös ikääntyneiden tarvetta palvelutaloasumiseen Jakokosken kylällä. Seuraavassa tarkastelemme tuloksia suhteutettuna teoria-tietoon.

Ikääntyneiden terveys heikkenee usein ajan myötä, mutta sairauksien ja rajallisen toimintakyvyn kanssa on mahdollista tulla toimeen. Rajoitteita on mahdollista korvata esimerkiksi teknisillä apuvälineillä tai asettamalla asiat uuteen järjestykseen. Uudessa tilanteessa voi toimia omien voimavarojensa mukaan. Tekemiseen voi käyttää enemmän aikaa kuin ennen tai tekemisiä voi organisoida toisin. Toimintakyvyn heiketessäkin on edelleen mahdollista toimia yhteiskunnassa vaikuttajana henkisten voimavarojen myötävaikutuksella. (Kauhanen-Simanainen 2009, 230–231.) Harrastuksensa henkilö omaksuu lähinnä

nuoruusvuosina ja varhaisaikuisuudessa. Nämä harrastukset voivat jatkua läpi elämän. Iäkkäiden yksilöiden harrastukset muovautuvat henkilön elämäntilanteen ja toimintamahdollisuuksien mukaisesti. Jyväskyläläisessä Ikivihreät- projektissa selvisi, että harrasten väheneminen tai niistä luopuminen oli naisilla yleisempää, kuin miehillä. (Ruoppila 2002, 134 – 135.)

Melkein kaikki haastatellut ikääntyneet olivat joutuneet luopumaan joistakin heille tärkeistä harrastuksista tai toiminnoista. Toisilla tilalle oli tullut uusi harrastus, esimerkiksi päiväkerhossa käynti. Kaikki ikääntyneet olivat pitäneet kiinni kaikkein tärkeimmästä harrastuksesta, muodossa tai toisessa. Esimerkiksi eräillä kukkienhoito säilyi jokapäiväisenä askareena, vaikka toimintaan menikin aikaa paljon enemmän kuin ennen. Osa oli järjestellyt tilojaan niin, että toiminta tapahtui nyt lähempänä tai kevyempänä entiseen verrattuna. Muutamat kohderyhmän henkilöt olivat mukana vaikuttamassa osaltaan yhteiskunnan toimintaan. Suurin osa ikääntyneistä harmitteli kyläilykulttuurin hiipumista. Ikääntyneet tunsivat kylällä pitkään asuneet ihmiset, mutta uusiin kylän asukkaisiin ei ollut juurikaan kontaktia.

Iäkkäätkin tarvitsevat toimivia joukkoliikennepalveluja. Joukkoliikenteen toiminta korostuu haja-asutusalueella. Liikuntaesteisten pulmat korostuvat usein linja-autoon nousemisessa ja siitä poistumisessa. (Eloranta & Punkanen 2008, 100.)

Pulkkinen & Tedre (2011) toteavat joukkoliikenteen vähenemisen yhdessä palvelujen etääntymisen kanssa koskettavan erityisesti autottomia. Ikääntyneillä, joilla ei ole laajaa ystävä/sukulaisverkostoa käytettävissä, ainoa maaseudulla asumisen edellytys on kunnan järjestämä kuljetus. Läheskään kaikissa kunnissa tällaista palvelua ei ole järjestetty tai se ei ulotu kunnan syrjäisimmille alueille. (Pulkkinen & Tedre 2011, 4–5.)

Haastateltavat kokivat julkisten kulkuvälineiden käytön hankalaksi. Suoria linja-autoyhteyksiä ei ollut Kontiolahden kirkonkylälle (poikkeuksena koululaiskuljetus) ja usealla ikääntyneellä oli pysäkillä matkaa yli yhden kilometrin. Sukulaisten ja tuttavien tarjoamat kuljetukset asiointiin, etenkin Joensuuhun, olivat

usealle haastatellulle elintärkeitä. Kerran viikossa toiminut taksikuljetus, Tähkäpihan päiväkerhoon ja takaisin kotiin, oli kerhossa käyville hyvä mahdollisuus toimittaa kauppa – ja pankkiasiat. Osa ajokortin omaavista ikääntyneistä pohti Jakokoskella asumisen mahdollisuutta tilanteessa, kun ajokorttia ei enää olisi. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta Internetiä ei käytetty asioiden hoitamisen välineenä. Ikääntyneet pitivät sosiaalisia suhteitaan yllä matkapuhelimen välityksellä. Lisäksi matkapuhelimen koettiin lisäävän turvallisuutta, etenkin yksin ollessa tai liikkeessä lähialueella. Avun saamisen mahdollisuus matkapuhelimella nopeasti lisäsi turvallisuuden tunnetta.

Tutussa paikassa ovat tutut ihmiset, sieltä löytyvät omat juuret ja muistot ja siellä on arkielämä. Paikan merkitys korostuu yksilöllisen identiteetin lisäksi paikallisidentiteetissä. Paikallisidentiteetti muotoutuu elämän aikana emotionaalisten siteiden, läheisyyden tunteen ja yksityisyyden prosessissa. Kotitalo on paikkaan kiinnittymisen fyysinen yksikkö, paikka josta identiteetin muotoutuminen alkaa. Kotona olemisen tuntu on paikallisidentiteetin piirre. Paikallisidentiteettiin kuuluu jaettu yhteisöllinen historia sekä sosiaaliset suhteet. (Marin 2003, 30–31.) Niemelä (2007) mukaan kovat arvot elämässä aiheuttavat turvattomuutta ikääntyneille. Välittämiselle ei tunnu olevan tarpeeksi sijaa. Myös rikollisuuteen liittyvä turvattomuus huolettaa iän myötä. Omaisuus- ja väkivaltarikollisuus huolettaa useita vanhuksia. Myös ihmissuhteet, oma itsemääräämisoikeus ja vanhuuden tuomat muutokset sinänsä aiheuttavat ikääntyneissä huolta. (Niemelä 2007, 174–177.)

Haastatellut olivat asuneet Jakokoskella useita kymmeniä vuosia, osa koko elämänsä ajan. He viihtyivät kylässä hyvin ja kokivat elinympäristönsä miellyttäväksi. Luonnonläheisyys ja rauhallisuus toistuivat Jakokoskea kuvattaessa. Tuttu ympäristö, osittain tutut ihmiset ja turvallisuus olivat tyypillisimpiä vastauksia Jakokoskella viihtymisessä. Turvattomuutta haastatellut eivät kokeneet asuinympäristössään. Suurin osa ikääntyneistä ei ollut kokenut minkäänlaisia väkivaltaa – tai omaisuusrikollisuutta. Muutama vastaaja mainitsi, että murtomiehiä on vuosien kuluessa ajoittain kylässä liikkunut. Kukaan haastatelluista ei kuitenkaan kokenut elämänsä turvattomaksi.

Kauhanen-Simanainen 2009 mukaan vanheneminen tuo mukanaan kipujen, muistin heikkenemisen, liikuntakyvyn menetyksen ja toisten hoidettavaksi joutumisen pelkoa. Toimintakyky sekä fyysinen ja henkinen terveys mahdollistavat itsenäisen elämän omassa kodissa sekä muutoin aktiivisen elämän. Ikääntyneiden avuntarve on siirtynyt myöhemmäksi. Kotipalvelujen ajankohta on tänä päivänä 80 ja laitospalvelujen tarve 82 vuoden iässä. Kolmannes yli 75-vuotiaista ikääntyneistä tarvitsee apua päivittäin. (Kauhanen-Simanainen 2009, 228–229.)

Lähes kaikki haastatellut olivat tämän hetkiseen terveyteensä kohtuullisen tyytyväisiä, mutta tulevaisuuden toimintakykyyn suhtauduttiin varauksellisesti. Usealla ikääntyneellä oli jonkinlainen pitkäaikainen sairaus tai sairauksia. Yleisenä terveyden ”kohtuullisuus-kriteerinä” haastatellut pitivät liikuntakykyä. Liikuntakyvyn menetys olisi monen mielestä kotona asumisen estävä tekijä.

Suomessa 30–40 kyläkauppaa lopettaa toimintansa joka vuosi. Vuonna 1995 kyläkauppoja oli vielä reilut 1300, mutta vuoden 2008 lopussa enää noin viisisataa. Eläkkeelle jääville kyläkauppiaille on vaikea löytää jatkajaa. (Laatikainen 2010.) Kaikki haastateltavat kokivat kyläkaupan ja postin puuttumisen Jakokoskelta elämää hankaloittavana tekijänä. Etenkin päivittäistavarakaupassa asioiminen muualla oli haasteellista kyytien järjestelemisen ja liikkumisen vaikeutumisen vuoksi. Postin kautta tapahtuva toiminta koettiin taas toimivaksi, koska lähtevälle kirjepostille oli laatikko käytössä ja tuleva posti saapui jokaiselle riittävän lähelle asuintaloa. Jakokosken muusta palvelutarjonnasta haastatelluilla oli vain vähän kokemuksia tai tietämystä.

Miltei kaikki haastatellut olivat sitä mieltä, että palvelutalolle olisi tarvetta Jakokosken kylässä. Usea olisi valmis siirtymään Jakokosken palvelutaloon kunnon heiketessä. Monille olisi helpompi siirtyä palveluasumisen piiriin, jos palveluasunto olisi lähempänä entistä kotia. Palveluasuminen uudella paikkakunnalla ei ollut kenenkään vastaajan ykköstoive, vaan pikemminkin ”pakko” tämänhetkessä tilanteessa, kun Jakokoskella ei ole tarjota tätä palvelua. Kaikki haastateltavat pitivät luontoa ja rauhallista Jakokosken ympäristöä turvallisena elinpaikkana palveluasumisessakin. Palveluasumisen hyvinä virikkeinä mainittiin ulkoilu

metsässä, marjastus ja sienestys sekä yhteisiä virikehetkiä palvelutalossa. Vastaajien mielestä terveydenhoitajan pitäisi käydä talossa säännöllisesti, pari kertaa viikossa. Lääkärin palveluja pitäisi haastateltujen mielestä saada palvelutaloon tarvittaessa nopeasti.

Kaikenikäisten on tärkeää liikkua, näyttää siltä, että mikä tahansa liikkuminen edistää ihmisen terveyttä. Liikunta on tärkeää myös aivotoiminnalle ja ikääntyneen liikunta pitäisikin olla mahdollisimman monipuolista. Terveen elämän perustat löytyvät liikunnasta, ruokailutottumuksista, harrastuksista ja positiivisesta elämänasenteesta. Harrastuksistaan ei kannata luopua vain sen takia, että on omasta mielestään liian vanha. Toimintoja vain täytyy muokata toimintakykyä vastaavaksi. Taiteiden harrastaminen tekee hyvää esimerkiksi muistille ja tunne-elämän aktivoitsijana. Muistia pitäisikin käyttää aktiivisesti, koska sen toiminta vaatii muistelua ja uuden opettelua. (Kauhanen-Simanainen 2009, 228–254.)

Ikääntyvien vapaa-ajan toiveita kartoitettiin sen pohjalta, olisiko ikääntyneiden virikepäivätoiminnalle tarvetta Jakokoskella. Suurin osa haastatelluista oli virikepäivän perustamisen kannalta. Sopiva kokoontumiskertojen määrä olisi haastateltujen mielestä kaksi kertaa kuukaudessa ja maksun suuruus voisi olla 5-10 euron välillä, kyydityksineen ja ruokailuineen. Virikepäivän ohjelmaksi toivottiin askartelun/käsitöiden ja jumpan lisäksi luentoja terveydestä sekä terveydenhoitajan suorittamia terveyspalveluja.

Pohjois-Karjalan kylät ry:stä Pirjo Leppänen toteaa, että kylätalkkari – nimitys ei oikein kuvaa tehtävän työn sisältöä. Työn kuvaan voi sisältyä kaikenlaista toimintaa kuten puunpilkkomista, siivousta, asunnon remontointia, metsätöitä tai jopa autonkorjaustöitä. Kylätalkkarin toimenkuvaan kuuluu usein myös kesämökeistä huolehtiminen. Viiden vuoden kuluessa on tarkoitus löytää jokaiseen maakunnan kylään oma kylätalkkari. Näin turvattaisiin niin palvelut kuin työllistymismahdollisuudet kylillä sanoo Pirjo Leppänen. (Pielisjokiseutu 2007.)

Jakokoskella ei ollut toiminnassa olevaa kylätalkkaripalvelua. Haastateltavien mielestä kylätalkkarin palveluille ei tällä hetkellä ollut erityisesti tarvetta. Palvelulle olisi käyttöä lähinnä satunnaisesti. Tällaisia tilanteita olisivat lähinnä lumimyrskyjen jälkeiset lumityöt, satunnaiset polttopuun pilkkomiset sekä nurmikon leikkuu silloin tällöin. Haastateltavat olivat kuitenkin sitä mieltä, että kylätalkkarin tarve lisääntyisi tulevana vuosina, koska epäiltiin oman kunnan heikkenevän jatkossa.

6.1 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on, että itse tutkija on tutkimuksen oleellisin tutkimusväline. Pääasiallinen luotettavuuden mitta on tutkija itse, ja luotettavuuden arviointi tapahtuu arvioimalla koko tutkimusprosessia. Laadulliset tutkimusraportit sisältävät yleensä tutkijan omia johtopäätöksiä. (Eskola & Suoranta 2000, 210.)

Olemme kuvanneet tutkimuksen etenemisen niin tarkasti kuin mahdollista. Olemme tuoneet esille tekemämme valinnat ja perustelleet valintojen sopivuutta tutkimukseen. Pyrkimyksenä on ollut tehdä tutkimus, jonka lukeminen olisi helppoa ja mielenkiintoista.

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui Jakokoskella asuvia yli 75-vuotiaita ikääntyneitä. Kyläyhdistys tarvitsi tietoa kohderyhmän arjesta, vapaa-ajan toiveista sekä palvelujen ja palveluasumisen tarpeesta omalla kylällä. Haastattelut sujuivat hyvin: haastateltavamme puhuivat mielellään arjen sujuvuudesta ja tulevaisuuden näkymistä. Haastattelutilanteet olivat kiireettömiä ja keskustelua oli myös tutkimuksen ulkopuolisista asioista. Osa haastatelluista sanoi olevansa mielellään mukana tällaisessa tutkimuksessa. Eskola ja Suoranta (2000, 85) painottavat, että haastattelutilanne on molemminpuolista vuorovaikutusta, jossa kumpikin osapuoli vaikuttaa toiseen. Haastattelua voidaan pitää normaalina elämäntilanteena, jolloin fyysiset, sosiaaliset ja vuorovaikutukseen liittyvät asiat ovat läsnä haastattelutilanteessa.

Tiedonkeruumenetelmäksi tutkimukseen valitsimme teemahaastattelun. Tämä menetelmä toimi mielestämme hyvin vapaamuotoisena keskusteluna, jota haas-

tateltavan ei tarvinnut jännittää. Teema-alueet muodostimme suhteellisen väljiksi, että keskustelua syntyisi enemmän ja haastateltavien omat näkemykset asioista pääsisivät esiin. Haastattelutilanteisiin olimme valmistautuneet siten, että meillä oli teema-alueisiin tarkentavia kysymyksiä, mikäli vastaajan vastaukset eivät ”osuneet” teema-alueen kysymyksiin. Teimme jatkokysymyksiä, mikäli niille oli tarvetta. Hirsjärvi & Hurmeen mukaan pääkysymykset ovat haastattelun kehys ja tarkentavat kysymykset pyrkivät rohkaisemaan haastateltavaa selittämään vastausta vielä tarkemmin. Jatkokysymykset taas tuovat erilaisia ja uusia katsantokantoja käsiteltävään asiaan. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 106.)

Haastattelujen litterointi on aikaa vievä vaihe tutkimustyössä. Päätelmien tekeminen tallenteesta onnistuu parhaiten, kun haastateltavia on ollut vain vähän ja haastattelut ovat olleet lyhyitä. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 138–140.) Haastattelutilanteet kestivät kukin noin yhden tunnin. Litteroitavaa aineistoa jokaisesta haastattelusta kertyi 30–40 minuuttia, ja suoritimme litteroinnin sanatarkasti tallenteesta tietokoneelle; jätimme pois tauot ja maneerit. Sanatarkka litteroiminen pitää sanoman alkuperäisessä muodossaan, ja siten aineistoon oli helppo palata analysointivaiheessa. Prosessin litterointivaiheessa ei ollut teknisiä ongelmia sanelimen tai tietokoneen kanssa.

Yksi luotettavuuden tae on analyysin arvioitavuus ja toistettavuus. Lukijan on kyettävä seuraamaan tutkijan analyysipolkua. Toisen tutkijan on periaatteessa pystyttävä tekemään samat tulkinnat samasta aineistosta. (Eskola & Suoranta 2000, 215–216.) Teimme liitteet 3 – 6 analyysiin kuuluvista ilmaisuihin, muodostetuista merkityksistä sekä teemoista lisätäksemme tutkimuksen luotettavuutta. Lukijan on näin helpompi seurata analyysin etenemistä sekä tulosten muodostumista. Käytimme paljon suoria lainauksia tuloksien esittelyissä, että aineisto tulisi lukijalle tutummaksi ja paremmin arvioitavaksi. Muodostetut merkitykset ja teemat muodostimme omien näkemyksiemme kautta, joten toinen tutkija ei välttämättä päätyisi täsmälleen samanlaisiin tutkimustuloksiin.

6.2 Tutkimusprosessin arviointi

Koimme opinnäytetyön tekemisen haastavaksi ja opettavaksi kokemukseksi. Opinnäytetyön aihe alkoi muotoutua helmikuussa 2011 yhteydenotosta Jakokosken kyläyhdistyksen puheenjohtajaan. Kyläyhdistyksellä oli tarjolla mielenkiintoinen ja tarpeellinen opinnäytetyön aihe. Käytyjen palaverien jälkeen työme tarkentui ja alkoi saada lopulliset suuntaviivat. Tutkimussuunnitelman ja lupien järjestämisen jälkeen haastatteluosuudet alkoivat kesäkuussa 2011. Aineiston litterointi tapahtui kesällä 2011 ja analysointi suoritettiin saman vuoden alkusyksystä sekä raportointi loppusyksystä.

Ammattikorkeakoulun antama teoriatieto auttoi paljon tutkimuksen tekemistä. Tutustuimme myös itsenäisesti laadulliseen tutkimuskirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin ja saimme näiden tietojen perusteella peruskäsityksen tutkimuksen etenemisestä. Tutkimussuunnitelma on auttanut meitä jäsentämään tutkimuksen kulkua ja prosessin aikataulutusta.

Tutkimuksen teoriaosuudessa selvitimme aiheeseen liittyviä tärkeitä asiakokonaisuuksia. Osio käsittää tietoa ikääntymisestä ja etenkin ikääntymiseen liittyvistä elämän muutoksista. Tiedonkeruu ikääntyneiltä tapahtui ilman ongelmia ja haastattelutilanteissa oli sekä haastattelijan että haastateltavan helppo olla. Haastattelutilanteiden rento ilmapiiri selittyy osin sillä, että kysymyksiin ei sisällynyt varsinaisesti ”vaikeita aiheita”.

Colaizzin analysointimenetelmä tuntui aluksi hieman vaikealta, mutta menetelmään paremmin tutustuttuamme se sopi tutkimustarkoitukseemme hyvin. Alun hankaluuksien jälkeen saimme menetelmällä aineistosta kaiken oleellisen tutkimukseen. Menetelmällä oli helppo löytää tärkeät ilmaisut ja merkitykset, mutta teemojen muodostaminen merkityksistä oli mielestämme haastavampaa.

Tutkimustulokset vastaavat mielestämme tutkimusongelmiin. Pyrimme tulosten raportoinnissa selkeään ilmaisuun ja käytimme tämän vuoksi suoria lainauksia jokaisen teeman osalta, tarkoituksena säilyttää yhteys haastatteluaineistoon.

Parityöskentely antaa mielestämme mahdollisuuden asioiden tarkasteluun monipuolisesti. Teimme paljon työtä itsenäisesti tutkimusprosessin aikana. Kumpikin on tahollaan tutustunut teorian tietoon ja aineistoon parhaaksi katsomallaan tavalla. Litteroinnit suoritimme puoliksi ja lähetimme sitten litteroidun aineiston työparille sähköpostitse. Vaikka työskentely on ollut varsin itsenäistä, olemme silti perehtyneet esimerkiksi koko aineistoon kumpikin huolellisesti. Samaa itsenäiseen työskentelyyn perustuvaa käytäntöä olemme käyttäneet myös raportoinnin työskentelyssä.

6.3 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimus on suoritettu tietyllä kylällä seitsemälle ikääntyneelle ihmiselle, jolloin tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä esimerkiksi toiseen samantyylliseen maalaiskylään. Jakokosken kyläyhdistys voi hyödyntää tutkimustuloksia suunnitellessaan tulevaa toimintaa kylällä. Tutkimus antaa kyläyhdistykselle tietoa ikääntyneiden vapaa-ajan toiveista sekä palvelujen ja palveluasumisen tarpeesta Jakokoskella.

Tutkimustyötä tehdessämme pohdimme millaisia jatkotutkimusaiheita tutkimuksestamme kehittyisi. Eräs jatkotutkimuksen aihe voisi olla kuinka palveluiden kehittyminen, etenkin virkistyspäivän toteutuminen, ja palvelutalohankkeen eteneminen on kehittynyt. Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla se, miten ikääntyneiden arkielämä ja/tai viriketoiminta ovat muuttuneet tämän tutkimuksen jälkeen.

LÄHTEET

- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hakonen, S. 2008. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntähtä. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.). Kuluerästä voimavaraksi. Sosio-kulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 111–168.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.). Vanhuuden voimavarat. Vammala: Kustannus oy Tammi. 13–32.
- Heikkinen, R-L. 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.). Vanhuuden voimavarat. Vammala: kustannus Oy Tammi. 207–231.
- Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.). Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 13.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hämäläinen, J. 1987. Laadullinen sosiaalitutkimus käytännössä. Johdatus laadulliseen sosiaalitutkimukseen. Tilastot ja selvitykset 2/1987. Kuopion yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos.
- Jakokosken 2009 kyläsuunnitelma. Jakokoski – kehittyvä maaseutukylä.

- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyvä yhteiskunta ja vanhojen elinolot. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kauhanen-Simanainen, A. 2009. Valmentaudu vanhuuteen – viisaasti. Opas omaehtoiseen ikääntymiseen. Saarijärvi: CIM kustannus.
- Koskela, H. 2007. ”Rikosajatuksia” vanhusten laitoshuollosta. Teoksessa M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger (toim.). Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laatikainen, O. 2010. Sanomalehti Keskisuomalainen. Kymmenet kyläkaupat lopettavat vuosittain. <http://www.ksml.fi/uutiset/kotimaa/kymmenet-kyl%C3%A4kaupat-lopettavat-vuosittain/545955>
- Lahikainen, A. 12/2007. Hyvinvointia ja lähipalveluja maaseudulle. KYLLIKKI kyläkouluista monipalvelukeskuksia- hanke. Loppuraportti. http://www.phnet.fi/kylat/Kyllikki_loppuraportti.pdf 30.3.2011.
- Lahtinen, M. 2004. Välittämisen etiikka vanhustyön lähtökohtana. Teoksessa: Kankare, H, Lintula, H. (toim.). Vanhusten äänen kuuleminen. Kirjoittajat ja Kustannus oy Tammi (50 - 55)
- Marin, M. 2003. Elämän paikallisuus ja paikat. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen (toim.). Seniori – ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Niemelä, P. 2007. Vanhuus ja turvattomuus. Teoksessa M. Seppänen, A. Karisto & T. Kroger (toim.). Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pielisjokiseutu. 2007. Talkkareiden tarve kylillä kartoitetaan. <http://www.pielisjokiseutu.fi/tarkennus.php%3Flehti=606&id=25103.html> (Luettu 29.9.2011.)
- Pulkkinen, A. & Tedre, S. Kulkeminen avaimena ikääntyvien maalla asumisen mahdollisuuksiin. Stakes. <http://www.stakes.fi/yp/2011/3/tedre.pdf>
- Ruoppila, I. 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa: Heikkinen E & Marin M (toim.) Vanhuuden voimavarat. Kustannus Oy Tammi Vammala (119 – 171)
- Ruth, J. 1995. Älykkyys ja oppiminen vanhuudessa. Teoksessa E. Karvinen, R. Koivisto, P. Koponen, A. Laner, P. Pohjolainen, J. Ruth, T. Sihvola, A. Suni (toim.). Ikäänny viisaasti: gerontologiaa ikäihmisille. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Suni, A. 1995. Sosiaaliset taidot. Teoksessa E. Karvinen, R. Koivisto, P. Koponen, A. Laner, P. Pohjolainen, J. Ruth, T. Sihvola, A. Suni (toim.). Ikäänny viisaasti: gerontologiaa ikäihmisille. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuorinen, L. 2009. Ikääntyminen maalaiskylässä. Sosiaalipolitiikan väitöskirja. Helsingin yliopisto.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/43705/ikaantym.pdf?sequence=1> (Luettu 16.10.2011)
- Åstedt-Kurki, P & Nieminen, H. 1997. Fenomenologisen tutkimuksen peruskysymykset hoitotieteessä. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.

LIITELUETTELO

LIITE 1: Haastattelusuostumus

LIITE 2: Haastattelurunko

LIITE 3: Tärkeitä ilmaisuja, ikääntyvien kokemuksista arjesta Jakokosken kylällä

Tärkeitä ilmaisuista muodostetut merkitykset arjesta Jakokosken kylällä

Merkityksistä muodostetut teemat

LIITE 4: Tärkeitä ilmaisuja, kokemuksia Jakokoskella asumisesta

Tärkeitä ilmaisuista/kokemuksista muodostetut merkitykset Jakokoskella asumisesta

Merkityksistä muodostetut teemat

LIITE 5: Tärkeitä ilmaisuja, toiveet palveluista/toiminnasta Jakokosken kyläyhdistyksen järjestämänä

Tärkeitä ilmaisuista muodostetut merkitykset palveluista/toiminnasta

Merkityksistä muodostetut teemat

LIITE 6: Tärkeitä ilmaisuja, palveluasumisen tarve Jakokoskella

Tärkeitä ilmaisuista muodostetut merkitykset palveluasumisen tarpeesta

Merkityksistä muodostetut teemat

HAASTATTELUSUOSTUMUS

Arvoisa Jakokoskelainen!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Jakokosken kylän yli 75-vuotiaiden asukkaiden tämän hetkinen tyytyväisyys arkielämäänsä sekä ikääntyneiden toivomukset siitä, millaista toimintaa kyläyhdistyksen tulisi järjestää paikallisesti esimerkiksi kylätalolla. Lisäksi selvitämme myös sitä, olisiko ikääntyneillä halua palveluasumiseen kotikylällään ja millaista tämän palveluasumisen tulisi olla. Jakokosken kyläyhdistys hyödyntää opinnäytetyöstä kerättyä tietoa oman toimintansa suunnittelussa.

Haastattelu toteutetaan vapaamuotoisena teemahaastatteluna. Haastattelu vie aikaa noin tunnin verran ja haastattelut nauhoitetaan. Nauhoitukset tuhotaan työn valmistumisen jälkeen. Haastateltavan henkilöllisyys ei tule tutkimuksessa esille.

Yhteistyöterveisin,

Sosionomiopiskelijat Arja Hyötyläinen ja Osmo Ryyänen

Suostumus

Minä_____ osallistun sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyön haastatteluun. Samalla annan suostumuksen siihen, että haastattelu nauhoitetaan ja antamani tietoja voidaan hyödyntää kyseessä olevassa opinnäytetyössä. Nauhoitetut haastattelut hävitetään työn valmistumisen jälkeen. Haastateltavan henkilöllisyys ei paljastu valmiissa työssä.

Paikka, aika, allekirjoitus ja nimenselvennys

HAASTATTELURUNKO

1 Ikääntyvien kokemuksia arjesta Jakokosken kylällä

- Asumishistoria Jakokoskella (asumismuoto, kesto)
- Vapaa-aika, harrastukset
- Sosiaaliset suhteet
- Asioiden hoitaminen (terveydenhoito, pankki, kauppa tms.)

2 Haasteet Jakokoskella asumisessa

- Viihtyvyys
- Turvallisuus
- Liikkuminen
- Asioiminen
- Itsestä huolehtiminen (psykykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi)

3 Ikääntyvien toiveet palveluista/toiminnasta Jakokosken kyläyhdistyksen järjestämänä

- ”Virikepäivän” tarve (Oman maksuosuuden suuruus, kertojen määrä)
- ”Virikepäivän” sisällön toiveet (esimerkiksi kampaaja, jalkojenhoitaja, luennot, jumppa, terveydenhoitopalvelut, tapahtumat, askartelu/käsityöt)
- Palvelut kotiin (minkälaisia palveluja tarvitaan)

4 Palveluasumisen tarve Jakokoskella kyläyhdistyksen organisoimana

- Palveluasumisen tarve ja muoto Jakokoskella (Tukipalvelujen tarve)

TÄRKEÄT ILMAISUT, IKÄÄNTYNEIDEN ARKI JAKOKOSKELLA

1. Asumishistoria Jakokoskella (1, 5, 10, 14, 23, 28,29)
2. Harrastukset ja ajanviete (2, 6, 11, 15, 16, 24, 29, 30)
3. Sosiaalisten suhteiden muutokset (3,17, 18, 19, 25, 32)
4. Asioimisen vaikeutuminen (8, 13, 20, 20, 21, 26)

MERKITYKSISTÄ MUODOSTETTU TEEMA

1. Elinehtojen muutokset
2. Kuljetuksen tarve

TÄRKEÄT ILMAISUT, ASUMINEN JAKOKOSKELLA

1. Viihtyminen (1, 5, 12, 19, 23)
2. Turvallinen asuinympäristö (2, 6, 14, 20, 28)
3. Palvelujen puuttuminen (3, 7, 8, 9,15, 16, 29)
4. Terveys (4, 10, 11, 17, 18, 22, 26, 30)

MERKITYKSISTÄ MUODOSTETUT TEEMAT

- 1.Viihtyisä ja turvallinen elinympäristö
2. Terveysten heikkeneminen
- 3 Palvelujen saatavuus

TÄRKEÄT ILMAUKSET PALVELUISTA/TOIMINNASTA

1. Oma maksu osuus ”virikepäivästä” 10 euroa (2, 12, 17, 20, 23)
2. Terveyspalvelut, jumppa, käsityöt/askartelu, luennot (3, 8, 9, 13, 14, 19, 22, 24, 25)
3. Tällä hetkellä kyläyhdistyksen palveluille kotiin ei ole tarvetta (4, 10, 15)
4. Kylätalkkarin tarve (16, 18)

MERKITYKSISTÄ MUODOSTETUT TEEMAT

1. Ikääntyvien vapaa-ajan toiveita
2. Palvelujen tarve kotiin

TÄRKEÄT ILMAUKSET PALVELUASUMISEN TARPEESTA

1. Palvelutalolle tarvetta (1, 14, 17, 22)
2. Terveysten- ja ruokahuollon tarve palvelutalossa (3, 4, 6, 7, 8, 10, 18, 19, 23, 24, 25)
3. Oman huoneen tarve (2, 6, 10, 11, 25)
4. Viriketoiminta/ yhteinen tila (9, 10, 13, 20, 25)

MERKITYKSISTÄ MUODOSTETTUJA TEEMOJA

1. Palvelutalo lähellä kotia
2. Peruspalvelut ja virikkeet päivän sisältönä