



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Katja Laiho, Tiia Toikonniemi

# Ikääntyneiden osallisuutta edistä- mässä

Yhteiskehittämällä asukaskokouksen toimintamalli

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

6.4.2021

|  |  |
|--|--|
| Tekijä(t)<br>Otsikko   | Katja Laiho, Tiia Toikonniemi<br>Ikääntyneiden osallisuutta edistämässä  |
| Sivumäärä<br>Aika  | 30 sivua + 2 liitettä<br>6.4.2021  |
| Tutkinto   | Geronomi   |
| Tutkinto-ohjelma   | Vanhustyön tutkinto-ohjelma  |
| Suuntautumisvaihtoehto   | Vanhustyö  |
| Ohjaaja(t)   | Anna Puustelli-Pitkänen, lehtori   |
| <p>Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista velvoittaa kuntia kuulemaan ikääntyneitä ja parantamaan ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen. Osallisuus on noussut tärkeäksi ikäpoliittiseksi tavoitteeksi useissa yhteiskunnallisissa kehittämisen hankkeissa ja ohjelmissa. Osallisuus on keskeisessä roolissa myös sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Keravan palvelutalosaatiön Kotimäen palvelukeskukseen asukaskokouksen toimintamalli. Toimintamallin oli tarkoitus synnyttää pysyvää toimintaa palvelukeskukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Kotimäen asukkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Asukaskokous palvelukeskuksessa mahdollistaa ajan ja paikan, jossa asukkaat pääsevät vaikuttamaan asuinympäristönsä toimintaan ja liittymään sosiaalisiin suhteisiin.</p> <p>Teoreettinen tietoperusta perustui osallisuuden ja yhteisöllisyyden viitekehykseen. Opinnäytetyön toiminnallisena menetelmänä käytimme yhteiskehittelyn työpajoja. Työpajat toteutettiin yhteiskehittelyn sekä sosiokulttuurisen innostamisen menetelmiä hyödyntäen. Työpajoja toteutettiin kolme kertaa syksyn 2020 aikana.</p> <p>Opinnäytetyön kokonaisuutta arvioitiin opinnäytetyön suunnitelmasta työpajojen toteutuksiin ja lopullisen tuotoksen onnistumiseen. Palautetta annettiin työpajojen toteutuksista ja lopullisesta käyttäjäkokemuksesta. Päätelmänä voidaan todeta opinnäytetyön onnistuneen tarkoituksessa kehittää Kotimäen palvelukeskukseen asukaskokoustoiminta. Asukaskokoukset ovat tulleet osaksi Kotimäen palvelukeskuksen arkea. Palautteista voidaan päätellä, että asukaskokous on edistänyt asukkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Asukkaat ovat päässeet osallistumaan ja vaikuttamaan talon yhteisiin asioihin. Toiminta on mahdollistanut ajan ja paikan asukkaiden kohtaamisille ja sosiaalisiin suhteisiin liittymisille.</p> <p>Asukaskokouksen toimintamallia on mahdollisuus levittää laajemminkin vahvistamaan ikäihmisten yhteisöjen osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.</p> |  |
| Avainsanat   | Ikääntyneiden osallisuus, osallisuus, yhteisöllisyys, yhteiskehittely, sosiokulttuurinen innostaminen, fasilitointi. |

|   |  |
|---|--|
| Author(s)<br>Title  | Katja Laiho, Tiia Toikonniemi<br>Promoting the participation of older people                               |
| Number of Pages<br>Date   | 30 pages + 2 appendices<br>April 2021  |
| Degree  | Bachelor of Social Services and Health Care  |
| Degree Programme  | Elderly Care   |
| Specialisation option   | Elderly Care   |
| Instructor(s)   | Anna Puustelli-Pitkänen, Senior Lecturer   |
| <p>The Act of supporting functional capacity of the aged population and their social and healthcare services obliges municipalities to take older people`s opinions into account and improve their possibilities to participate both in the preparation of the decision making of their living conditions and in developing the needed services. Participation has stood out as an important and age-related factor in many public development projects. It has a key role in the quality recommendation of The Ministry of Social Affairs and Health which aims to guarantee healthy and capable aging and improvement of services.</p> <p>The purpose of this study was to develop a tenant committee meeting procedure for older people`s care home Kerava Kotimäki Service and Healthcare Center and increase participation and sense of community among its tenants. The aim was to create regular activity among the tenants. The tenant committee meeting enables the tenants to regularly participate and develop the functions of their living environment and participate socially.</p> <p>Theoretical knowledge was based on the framework of participation and the sense of community. Cooperative workshops were used as an activating method in this study. In these workshops, the methods of the socio-cultural inspiration and cooperation were utilized. The workshops took place three times during the fall 2020.</p> <p>The project was assessed by taking into consideration the planning process, execution of the workshops and its final outcome. The feedback was given of the execution of the workshops and the final client experience. It can be concluded that the study succeeded in developing the tenant committee meeting procedure. The meetings have now been taken in everyday use in Kotimäki. Based on feedback, the tenant committee meetings have improved participation and the sense of community. The tenants have been able to participate and develop the common issues. The tenant community activity has provided the tenants with a time and place to meet other people and tie social relationships.</p> <p>By strengthening elderly communities` participation and sense of community it is possible to spread the tenant committee meeting procedure among other service and healthcare centers as well.</p> |  |
| Keywords  | participation of elderly, participation, community, cooperation, socio -cultural inspiration, facilitation |

## Sisällys

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | Johdanto  | 1  |
| 2   | Yhteisöllisyys  | 2  |
| 2.1 | Ikäihmisten yksinäisyys                                       | 2  |
| 2.2 | Yhteiset tilat ja aika yhteisöllisyyden mahdollistajina       | 3  |
| 3   | Osallisuus  | 4  |
| 3.1 | Osallisuus omassa elämässä                                    | 5  |
| 3.2 | Osallisuus yhteisössä   | 6  |
| 3.3 | Osallisuus yhteiskunnallisesti                                | 7  |
| 3.4 | Ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä edistävät mallit | 8  |
| 4   | Asiakaslähtöinen yhteiskehittely                              | 11 |
| 4.1 | Fasilitointi  | 11 |
| 4.2 | Sosiokulttuurinen innostaminen ikäihmisten parissa            | 12 |
| 5   | Työpajojen toteutus   | 13 |
| 5.1 | Toteutuksen suunnittelu                                       | 13 |
| 5.2 | Ensimmäinen työpaja   | 14 |
| 5.3 | Toinen työpaja  | 16 |
| 5.4 | Kolmas työpaja  | 19 |
| 6   | Pohdinta  | 24 |
| 6.1 | Opinnäytetyön eettisyys                                       | 24 |
| 6.2 | Toteutuksen arviointi   | 24 |
| 6.3 | Päätelmät   | 28 |
|     | Lähteet   | 31 |
|     | Liitteet  |    |
|     | Liite 1. Tiedote opinnäytetyöstä                              |    |
|     | Liite 2. Suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta           |    |

## 1 Johdanto

Sosiaali- ja terveysalan uudistustarpeisiin voidaan löytää vastauksia asiakaslähtöisestä kehittämisestä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan asukkaat, asiakkaat ja kokemusasiantuntijat tulee ottaa mukaan palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. (Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen 2020.)

Asiakaslähtöisiä toimintamalleja kehitetään niin, että palvelun tai toimintamallin lopulliset käyttäjät osallistuvat alusta asti kehittämiseen. Asiakaslähtöisemmällä toimintamalleilla voidaan lisätä palveluiden vaikuttavuutta, kustannustehokkuutta ja asiakkaiden sekä työntekijöiden tyytyväisyyttä. (Virtanen & Suonheimo & Lamminmäki & Ahonen & Suokas 2011: 7–10.) Vanhuspalvelulaki velvoittaa kuntia kuulemaan ikäihmisiä ja parantamaan heidän mahdollisuuksiaan osallistua tarvitsemiensa palveluiden suunnitteluun ja kehittämiseen (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012 § 1).

Osallisuus on tärkeä ikäpoliittinen tavoite, joka on vahvasti esillä useissa yhteiskunnallisissa kehittämisen hankkeissa ja ohjelmissa. Osallisuus on keskeisessä roolissa myös sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020), sekä laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalveluista. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.)

Monimuotoisen opinnäytetyön yhteistyökumppanina on Keravan palvelutalosaatiön Kotimäen palvelukeskus ja palvelukeskuksen ikääntyneet asukkaat. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää palvelukeskukseen pysyvä asukaskokouksen toimintamalli. Asukaskokous palvelukeskuksessa mahdollistaa ajan ja paikan, jossa asukkaat pääsevät vaikuttamaan asuinympäristönsä toimintaan. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää palvelukeskuksen ikääntyneiden asukkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Opinnäytetyön toiminnallisena menetelmänä käytämme yhteiskehittelyn työpajoja. Työpajoissa hyödynnämme ikäihmisten sosiokulttuurisen innostamisen ja fasilitoinnin menetelmiä. Työpajojen tarkoituksena on antaa ääni Kotimäen palvelukeskuksen asukkaille ja ottaa heidät mukaan asukaskokouksen toimintamallin kehittämiseen alusta saakka.

## 2 Yhteisöllisyys

Yhteisöt, yhteisöllisyys ja yhteisöllinen elämä ovat tärkeitä jokaiselle ihmiselle. Myös ikäihmiset ovat osa yhteisöään ja yhteiskuntaa sekä toimivat vuorovaikutuksessa lähiympäristönsä ja ympäröivän yhteiskunnan kanssa. (Jaakkola 2015: 27.) Kun kuntatasolla panostetaan ihmisten hyvinvointiin iästä riippumatta, pääsevät myös ikäihmiset mukaan yhteisön elämään. Yhteisöllisyys lisää osallisuuden tunnetta, vahvistaa hyvinvointia sekä ehkäisee yksinäisyyttä. (Ikääntyminen 2020.)

### 2.1 Ikäihmisten yksinäisyys

Sosiaaliset suhteet muuttuvat ikääntymisen ja ikääntymiseen liittyvien elämäntilanteiden muutosten mukaan. Suuria ja juuri ikääntymiseen liittyviä elämäntilanteen muutoksia ovat esimerkiksi eläkkeelle jääminen, sairastuminen, asuinpaikan vaihtaminen tai elämänkumppanin menettäminen. (Hoppania & Vilkkonen 2020: 20; Mielenterveystalo n.d.) Yleensä elämäntilanteesta johtuva yksinäisyys lievittyy ajan kanssa, kun ihminen prosessoi asiaa ja sopeutuu muutokseen sekä löytää tapoja sosiaaliseen kanssakäymiseen uudessa muuttuneessa tilanteessa (Mielenterveystalo n.d). Osalla sosiaalisten suhteiden muutokset ovat myönteisiä ja osalla kielteisiä (Hoppania & Vilkkonen 2020: 20). Muutokset ikääntyneen ihmisen sosiaalisessa verkostossa ja perheen rakenteessa voi lisätä yksinäisyyden riskiä. Vanhusten yksinäisyyttä käsittelevissä suomalaisissa tutkimuksissa on todettu, että yksi kolmasosa vanhuksista kokee yksinäisyyttä, johon liittyy negatiivisia tunteita ja negatiivisia muutoksia sosiaalisissa suhteissa. (Eloniemi-Sulkava 2014b: 28.)

Yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys ovat merkittäviä ikäihmisten hyvinvoinnin riskitekijöitä. Sosiaalisella eristyneisyydellä tarkoitetaan kontaktien ja vuorovaikutuksen puuttumista tai vähäisyyttä ihmisen ja sosiaalisen verkoston välillä. Yksinäisyydellä tarkoitetaan subjektiivista tunnetta olla yksin, erillään tai eristettynä muista. Yksinäisyys on epätasapainoa toivottujen sosiaalisten kontaktien ja todellisten sosiaalisten kontaktien välillä. Ikäihmisten sosiaalisen eristymisen ja yksinäisyyden torjumiseksi on kehitetty erilaisia yhteisöpohjaisia toimenpiteitä ja palveluita, joiden avulla voidaan edistää ikäihmisten hyvinvointia. (Gardiner & Geldenhuys & Gott 2016.)

Dickens, Richards, Greaves ja Campbell (2011) tutkivat ikäihmisten sosiaalisen eristymisen ja yksinäisyyden lieventämiseen tarkoitettujen keinojen tehokkuutta. Tehokkaita

keinoja näyttivät olevan interventiot, jotka perustuivat teorialle ja sisälsivät sosiaalista toimintaa tai tukea ryhmämuodossa, sekä toiminta, jossa ikäihmiset olivat aktiivisia osallistujia. (Dickens & Richards & Greaves & Campbell 2011.) Osallistuminen yhteisöihin ja yhteisöllisen vuorovaikutuksen katsotaan ehkäisevän ja korjaavan syrjäytymisen aiheuttamia sosiaalisia ongelmia (Hyväri & Nylund 2010: 29). Ryhmämuotoisista toiminnoista koottujen palautteiden pohjalta moni ryhmätoimintoihin osallistunut kokee ryhmät hyväksi toimintamuodoksi. Ryhmämuotoisen toiminnan koetaan mahdollistavan sosiaalista liittymistä ja mielekästä tekemistä. Yksinäisyyden tunteen koettiin lieventyneen ryhmätoimintojen aikana. (Pietilä & Saarenheimo 2017: 56–57.)

## 2.2 Yhteiset tilat ja aika yhteisöllisyyden mahdollistajina

Yhteisöt ja yhteisöllisyys ovat ajan saatossa muuttaneet muotoaan (Kangaspunta 2011:15–16; Saastamoinen 2009: 33–35). Ihmiset ovat nykyään vuorovaikutuksessa toisiinsa yhä enemmän verkon välityksellä. Teknologia mahdollistaa sen, että yhteisöjä ja yhteisöllisyyttä voi syntyä muutoinkin, kuin kasvotusten tapahtuvina tapaamisina. (Kangaspunta 2011: 15–16.) On kuitenkin tärkeää, että ikäihmisille luodaan konkreettisia tiloja ja toimintaympäristöjä, jotka voivat tukea toisiinsa tutustumista ja yhteisen toiminnan syntymistä ilman teknologiaa. Yhteiset tilat tarjoavat ajan ja paikan ihmisten välisille kohtaamisille ja yhteiselle tekemiselle. (Jolanki ym. 2017: 113.)

Yhteisöllisyyden voidaan käsittää olevan paikallistasolla tapahtuvaa sosiaalista vuorovaikutusta. Se on vapaaehtoista tekemistä naapureiden kanssa sekä kiinnostusta siitä, mitä omassa elinympäristössä ja yhteisössä tapahtuu. (Jaakkola 2015: 27–28.) Keskeisiä yhteisöllisyyden ulottuvuuksia ovat yhteenkuuluvuuden tunne, luottamus ja turvallisuuden tunne. Tutustuminen ja yhdessä toimiminen ovat perustana yhteisyyden ja luottamuksen syntymiselle. (Jolanki ym. 2017: 113.)

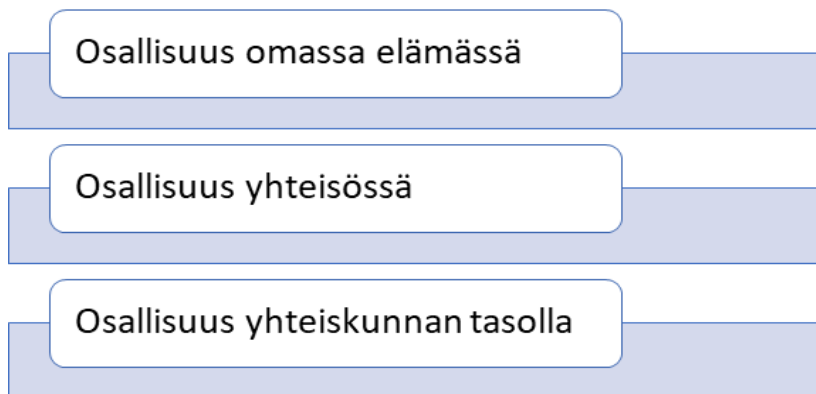
Osallisuuteen linkittyvissä tutkimuksissa on noussut esille yhteenkuuluvuuden tunne sekä yhteisön sosiaalisen koheesion tunne. Yhteisöllisessä asumisessa iäkkäät kokevat yhteisen tekemisen ja kokoontumisen tilat tärkeäksi, kun tutustutaan toisiin ihmisiin. Tarkasteltaessa osallistumista erilaisiin aktiviteetteihin yhteisöllisessä asumisessa, on havaittu, että osa asukkaista ei osallistunut yhteisiin aktiviteetteihin lainkaan. Haasteena osallistumisessa olivat esimerkiksi asujien ikäerot sekä erot heidän toimintakyvyssään. Yhteisen toimimisen haasteena saattoi lisäksi olla myös puuttuvat keinot ja väylät yhteiselle keskustelulle ja tiedottamiselle (Pulkinen 2019: 19).

### 3 Osallisuus

Kansalaisten osallisuus ja kansalaisten osallisuuden edistäminen ovat vahvasti esillä yhteiskunnallisesti. Osallisuudesta puhutaan paljon ja kansalaisten osallisuutta edistäviä toimintamalleja on kehitetty paljon. (Koivisto & Isola & Lyytikäinen 2018: 11–19.)

Isola (2017) kirjoittaa, että osallisuus ilmenee ihmisen mahdollisuutena toimia, osallistua toimintaan tai mahdollisuutena vaikuttaa. Osallisuus ilmenee myös erilaisissa yhteisöissä, ryhmissä, palveluissa tai yhteiskunnan tasolla. Osallisuutta on, kun panostetaan yhteiseen hyvään, luodaan yhteisiä kokemuksia, koetaan elämä merkitykselliseksi sekä liitytään sosiaalisiin suhteisiin. Osallisuus on yhteensopivuutta ja yhteiseen olemiseen, tekemiseen, vaikuttamiseen ja päätöksien tekemiseen mukaan ottamista. Se on ihmisen osallistumista ja vaikuttamista sekä demokratian toteutumista. (Isola 2017a: 3.) Osallisuuden syntymiseen tarvitaan innostajia, yhteiskunnan rakenteita ja uudenlaisia keinoja ja menetelmiä (Rouvinen-Wilenius 2014: 66).

Osallisuus käsitteenä on moniulotteinen, jota on mahdotonta määritellä yksiselitteisesti (Isola 2017a: 3). Osallisuutta voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista ja eri tasoilta.



Kuvio 1. Osallisuuden eri tasoja (Isola 2017b).

Seuraavissa luvuissa kerromme, miten osallisuus ilmenee omassa elämässä, yhteisössä sekä yhteiskunnan tasolla.



### 3.1 Osallisuus omassa elämässä

Isolan mukaan osallisuus omassa elämässä on ihmisen yhteyttä omiin tarpeisiin ja voimavaroihin. Osallisuutta on se, että ihminen pystyy hyödyntämään sen potentiaalin, joka hänellä on. (Isola 2017b.) Kun elinpiiri pienenee, niin lähiympäristön merkitys korostuu. Silloin yhteen kuulumisen tunteen ja hyvin yksilöllisen osallisuuden kokemuksen tukeminen korostuu. (Fried 2014.) Osallisuutta omassa elämässä lisäävillä keinoilla pyritään vaikuttamaan siihen, että ihminen kokee hallitsevansa omaa elämää ja pystyy vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin omassa ympäristössään. Osallisuutta omassa elämässä voidaan lisätä luomalla olosuhteita ja toimintaa, jossa ihminen kokee olevansa osa jotain isompaa kokonaisuutta. (Isola 2017b.)

Isolan (2017) mukaan osallisuus on ihmisen yhteyttä omiin tarpeisiin ja voimavaroihin (Isola 2017b). Hoppania, Vilkkonen ja Topo (2019) ovat Elämänote-ohjelmassa hahmotelleet osallisuutta siten, että se on ihmisen yhteyttä hyvinvoinnin lähteisiin. Nämä hyvinvoinnin lähteet ovat jaettu nelikentän avulla aineettomiin, aineellisiin, omiin ja yhteisiin hyvinvoinnin lähteisiin. Oman elämän hyvinvoinnin lähteitä ovat elämän tarkoitus, merkitys, mielen hyvinvointi, osaaminen, taidot, vahvuudet, elämäntilanteiden tunne. Perhe ja lähisuhteet sekä henkinen terveys on jaoteltu sekä aineettomiin että aineellisiin. Oman elämän aineellisia hyvinvoinnin lähteitä ovat fyysinen terveys, toimeentulo, tulot sekä omaisuus. (Hoppania & Vilkkonen & Topo 2019: 87.)

Särkelä-Kukko (2014) ja Rouvinen-Wilenius (2014) määrittelevät osallisuutta niin, että oman elämän osallisuus muodostuu voimaantumista, identiteetistä ja valmiuksista hallita omaa elämää. Heidän mukaansa osallisuudessa olennaista on, että ihminen sitoutuu, osallistuu omaehtoisesti, vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin asioihin ja ottaa vastuuta tekemiensä valintojen seurauksista. Osallisuus ja osallisuuden kokemukset ovat aina yhteydessä ihmisen henkilökohtaiseen ihmiskäsitykseen ja elämäntilanteeseen. (Jämsen & Pyykkönen 2014: 9.) Voimaantumista tarkoitetaan ihmisen kykyä tuoda ilmi ja arvioida omalle toiminnalle asetettuja tarkoituksia, tavoitteita ja niiden toteutumista sekä kykyä nähdä mahdollisuuksia vaikuttaa omaa elämää koskeviin päätöksiin (Rouvinen-Wilenius 2014: 52).

Ihmisten voimavarat vaihtelevat elämässä elämäntilanteiden mukaan eikä kaikilla ole aina mahdollisuutta, kykyä tai jaksamista hyödyntää omia voimavarojaan niin, että osal-

lisuuden kokemus pääsisi aidosti syntymään. Kuormittava elämäntilanne tai elämän kriisit voivat kuluttaa voimavaroja ja suunnata ne silloin selviytymiseen, jolloin voimavaroja ei riitä osallistumiseen. Omiin voimavaroihin ei aina uskota, niihin ei luoteta tai niitä ei tunnusteta eikä niitä silloin myöskään osata hyödyntää. Ihmisellä voi olla myös käytössään voimavaroja, joita yhteiskunnan tasolla ei osata tunnistaa ja se estää osallisuuden kokemuksen syntymisen. (Särkelä-Kukko 2014: 39.)

### 3.2 Osallisuus yhteisössä

Osallisuus näyttäytyy yhteisöissä, ryhmissä ja palveluissa. Osallisuutta on, kun panostetaan yhteiseen hyvään, luodaan elämään merkityksellisyyttä, kokemuksia sekä liitytään sosiaalisiin suhteisiin. (Isola ym. 2017a: 6; Fried 2014.) Fried (2014) kirjoittaa, että osallisuus ja osallisuuden tukeminen tulkitaan tavallisesti yhteyksinä erilaisiin tilaisuuksiin, tapahtumiin ja ryhmiin osallistumisen mahdollisuuksiin. Osallistuminen on tärkeä väylä osallisuuteen, mutta se ei aina ole riittävä. Osallisuuden kokemukset syntyvät osallistumisesta, hyväksytyksi tulemisesta ja kuulumisen tunteesta. Osallistuminen on ensimmäinen askel kohti osallisuutta, ja toinen askel on se, että osallistuminen oikeasti tuottaa osallistujalle myönteisiä joukkoon kuulumisen tunteita. (Fried 2014.)

Elämänlaatu on läheisesti yhteydessä sosiaaliseen osallistumiseen. Ihminen kokee tyytyväisyyttä, kun osallistuu erilaisissa yhteisöissä ja, kun hän pääsee käyttämään taitojaan ja kasvattamaan persoonallisuuttaan. Sosiaalisella osallistumisella tarkoitetaan merkittävää sosiaalista osallistumista eli henkilökohtaista vuorovaikutusprosessia, johon liittyy osallistumista ja sitoutumista yhteiseen toimintaan ja joka on henkilölle hyödyllistä. (Eloniemi-Sulkava 2014a: 21.)

Ikääntyneiden sosiaalista osallisuutta pidetään tärkeänä hyvinvointiin, terveyteen ja ikääntyneiden oikeuksiin vaikuttavana osatekijänä. Sosiaalinen osallistuminen on yhteydessä yhteisöpohjaiseen toimintaan ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, joka perustuu jakamiseen, aktiiviseen osallistumiseen ja yksilön tyytyväisyyteen (Aroogh & Shahboulaghi 2020). Toiset ihmiset ovat sosiaalisesti arkoja ja heidän voi olla myös vaikea toimia aloitteellisesti omien asioidensa edistämiseksi. Tilannetta voi olla vaikeaa lähteä muuttamaan, ainakaan itsekseen. (Pietilä & Saarenheimo 2017: 56–57.) Asukaskokous tarjoaa ajan ja paikan, eli ympäristön psykososiaalisten tarpeiden toteutumiseksi (Pietilä & Saarenheimo 2017: 88).

Myös ikääntyneenä on tärkeää kokea, että pystyy vaikuttamaan oman itsensä ulkopuolisiin asioihin, ja kokea vaikuttamisen kautta oman elämä merkitykselliseksi. Vaikuttaminen tuo sisältöä ja merkityksellisyyttä elämään. Kun kokee voivansa vaikuttaa, voi siitä syntyä tahtoa tavoitella enemmän. (Isola 2017b.)

Hoppania, Vilkko ja Topo (2019) ovat Elämänote-ohjelmassa hahmotelleet yhteisiä hyvinvoinnin lähteitä, joita ovat aineettomista hyvinvoinnin lähteistä kuuluminen, yhteisyys, kohtaamiset, luottamus, vaikuttaminen, demokratia ja päätöksenteko. Yhteisiä aineellisia hyvinvoinnin lähteitä ovat kulttuuri, koulutus, sosiaali- ja terveyspalvelut, harrastusmahdollisuudet, yhteiset tilat, ympäristö ja luonto. (Hoppania ym. 2019: 87.) Osallisuudessa on kyse kiinnittymisestä johonkin: yhteisöihin, ympäristöön ja yhteiskuntaan, yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisestä, turvallisuudesta ja oikeudenmukaisuudesta. Osallisuus on syrjäytymisen vastavoima. (Jämsen & Pyykkönen 2014: 9.)

### 3.3 Osallisuus yhteiskunnallisesti

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Laatusuosituksen tavoitteena on ikäystävällinen Suomi. Laatusuositus tukee ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista annetun lain (nk. vanhuspäalvelulaki 980/2012) toimeenpanoa ja siihen tehtyjä uudistuksia sekä hallitusohjelman linjauksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.) Lain tarkoituksena on muun muassa parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012 § 1). Laatusuosituksessa osallisuus on nostettu yhdeksi tärkeäksi kriteeriksi iäkkään henkilön tarvitsemien palvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa, kun palveluntarpeita selvitetään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020: 51–52.)

Yhteiskunnan tasolla osallisuus voidaan ymmärtää demokratian toteutumisella. Ihmisen osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia tulisi tukea yhteiskunnallisesti. Osallistuminen voi olla yksilön puolelta passiivistakin, mutta mahdollisuus osallistumiseen tulisi olla joko lain määrittämänä tai omaehtoisena kansalaistoimintana, -aktivismina tai järjestön toimintaan osallistumisena. (Rouvinen-Wilenius 2014: 52.) Yhteiskunnan tasolla voidaan luoda puitteita, edellytyksiä ja rakenteita ihmisen osallisuudelle (Rouvinen-Wilenius 2014: 65).

Yhteiskunnan rakenteet, yhteiskunnassa vallitseva asenneilmapiiri sekä ihmisen käytävissä olevat voimavarat vaikuttavat siihen, miten osallisuus koetaan ja miten sen toteutuminen mahdollistuu. Yhteiskunta voi siis tukea tai olla esteenä ihmisen osallisuuden kokemukselle ja osallisuuden toteutumiselle. (Särkelä-Kukko 2014: 39.)

Osallisuus on vahvasti yhteydessä yhteiskunnan hyvinvointiin. Osallisuus lisää hyvinvointia osallisuuden eri tasoilla. Osallistuminen mahdollistaa osallisuuden kokemuksen, mikä edistää osallistujan hyvinvointia. Aukkaat voivat osallistua päätöksentekoon esimerkiksi päätettäessä yhteisten varojen keräämisestä ja käytöstä. Osallisuudessa on kyse vuorovaikutuksesta. (Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen 2019.)

### 3.4 Ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä edistävät mallit

Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä edistäviä ohjelmia ja hankkeita on toteutettu useita. Yksi hyvä esimerkki on vuonna 2021 päättyvä Elämänote- ohjelma, jossa on mukana kaksikymmentä hanketta. Hankkeet tukevat toiminnallaan haastavissa elämäntilanteissa olevien ikäihmisten kotona asumista ja osallisuutta. (Ikäinstituutti n.d.a.) Hankkeen tavoitteena on, että sen aikana hyviksi koetut toimintamallit saisivat tunnettavuutta ja ne jatkuisivat laajasti hankkeen jälkeinkin (Ikäinstituutti n.d.b). Hankkeessa on kehitetty myös uudenlaista toimintamallia, jossa ikäihmiset on otettu mukaan tutkimuksen tekemiseen ja toimivat hankkeessa kanssatutkijoina (Hoppania & Vilkkonen & Topo 2019). Vastaavanlaista toimintamallia on kehitetty kansainvälisestikin, esimerkiksi Tine Buffelin tutkimuksessa, jossa kehitettiin ikäystävällisiä yhteisöjä ja jossa ikäihmiset olivat mukana hankkeessa alusta saakka kanssa tutkijoina (Buffel 2018).

Elämänote-hankkeeseen sisältyneessä tutkimuksessa tarkasteltiin keinoja osallisuuden vahvistamiseksi. Tuloksissa oli nähtävillä, että osallisuutta voidaan vahvistaa kiinnittämällä huomiota ikäihmisiin yhteisöllisenä resurssina, kun otetaan heidän voimavaransa ja vahvuudet esille ja hyödyksi. Osallisuuden vahvistaminen luo yhteisön sidoksia ja jatkuvuutta sekä antaa mahdollisuuksia ja pysyvyyttä kohtaamiselle ja osallistumiselle. (Hoppania & Vilkkonen 2020: 35.)

Pohjois-Karjalassa neljän maakunnan alueella 2011–2015 toteutetun osallisuushanke Sallin päämääränä oli lisätä heikommassa asemassa olevien osallisuutta. Hankkeessa kehitettiin ja kokeiltiin uusia toimintamalleja sekä tapoja osallisuuden edistämiseksi. Eri-

laisissa elämäntilanteissa olevat ihmiset osallistuivat kokeiluun ja kehittämiseen. (Jäm- sen & Pyykkönen 2014: 8.) Hankkeessa oli mukana laaja yhteistyöverkosto, kehittä- miseen sitoutuneita kunta- ja järjestötoimijoita, oppilaitoksia ja sosiaalialan osaamiskes- kuksia, joiden toimesta rakennettiin kehittämispilotti tai kehittämiskokeiluja. Salli-hank- keen työntekijät toimivat fasilitaattoreina tilaisuuksissa ja tapahtumissa. (Pieviläinen & Saukkonen 2015: 5–6.) Salli-hanke on tuottanut julkaisuja, koulutuksia, Osallisuus –si- vuston verkossa sekä toimintamalleja Innokylään. Osallisuushanke Sallin loppurapor- tissa sanotaan, että kehittämistyön tuloksena on syntynyt ymmärrystä osallisuudesta ja osallisuuden moniulotteisuudesta. Hanketyön pohjalta vahvistui käsitys, että osallisuus ja osallisuuden kokemukset syntyvät aina suhteessa johonkin. (Pieviläinen & Saukkonen 2015: 9–19.)

Yhdessä Kotikulmilla –hankkeessa 2017–2019 luotiin yhteisöllistä toimintaa taloyhti- öissä. Hanke toi yhteisöllistä tekemistä taloyhtiöihin lähelle ikäihmisiä. Hankkeen tulok- set ovat olleet hyviä ja niistä käy ilmi yksinäisyyden lievittyminen. Yksinäisyyden tilalle on tullut ilo, yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys. (Ikäinstituutti 2019.)

Loppukiri on Aktiiviset Seniorit ry:n toimesta rakennutettu ikääntyville ihmisille tarkoitettu yhteisöllinen asumismuoto Helsingissä. Yhteisöllinen Loppukiri toimii asukasyhteisönä, johon jokainen talon asukas kuuluu. Asukasyhteisön tarkoituksena on kehittää talossa asuvien yhteisöllistä toimintaa, viihtyvyyttä ja turvallisuutta. Asukasyhteisön tarkoituk- sena on, että kaikki talon asukkaat voivat vaikuttaa arkielämän käytäntöihin. Asukasyh- teisö kokoontuu kerran kuukaudessa kokouksessa, jossa jokaisella on mahdollisuus tuoda esiin omia ajatuksia ja keskustella niistä. Kokouksessa tehdään myös demokraat- tisesti päätöksiä ja ryhdytään toimeen, mikäli näin yhteisesti koetaan. Asukasyhteisön taustalla on ajatus yhteisön jäsenten tasa-arvoisesta asemasta ideoijina ja päättäjinä sekä päätösprosessin läpinäkyvyys. Minkkisen ja Dahlströmin mukaan tämä vaatii jäse- niltä harjoittelua ja uskallusta asettaa omat näkemyksensä toisten testattavaksi sekä ha- lua ja kykyä kuunnella toisia. (Dahlström & Minkkinen 2009: 169).

Eloisa ikä -ohjelma toteutettiin 2012–2017 Vanhustyön keskusliiton koordinoimana. Oh- jelmassa oli mukana 31 hyvin erilaista järjestöä ja hankkeissa mukana hyvin erilaisia ikäihmisiä ympäri Suomea. Ohjelmassa yhdistettiin usean erilaisen järjestön voimat eri- laisilla teemoilla ikääntyneiden ihmisten hyvän arjen puolesta. Kun Eloisa ikä -hankkei- siin osallistuneiden ikäihmisten mahdollisia muutoksia arjessa kartoitettiin, todettiin psy-

kososiaalisen hyvinvoinnin muutoksia parhaiten erottelevaksi tekijäksi yksinäisyyden kokemus (Pietilä & Saarenheimo 2017: 58). Kun ihminen, jonka hyvinvointi ja osallisuus ovat jollain tavoin vaakalaudalla, tulee vedetyksi mukaan mielekkääseen vuorovaikutukseen tai toimintaan, hän voi oman voimaantumisensa myötä puolestaan vahvistaa muiden hyvinvointia (Pietilä & Saarenheimo 2017: 89; Saarenheimo 2017.)

## 4 Asiakslähtöinen yhteiskehittely

Monimuotoisen opinnäytetyön toteutuksessa lähtökohtana oli asiakslähtöinen kehittäminen ja yhteiskehittely. Asiakslähtöistä kehittämistä kuvataan kolmivaiheisesti, jonka vaiheet muodostuvat 1) asiakasymmärryksestä ja tarpeiden tunnistamisesta, 2) kehittämisestä ja 3) tuotoksen syntyisestä ja käyttäjäkokemuksesta. (Virtanen ym. 2011: 37.)

Asiakslähtöisessä kehittämisessä on keskeistä se, että palvelut järjestetään asiakkaan näkökulmasta mahdollisimman toimiviksi, eikä siten, että ne järjestetään organisaation tarpeista lähtien (Virtanen ym. 2011: 18). Kehittämistoimintaa kutsutaan sosiaalseksi prosessiksi, joka edellyttää, että kehittämistoimintaan osallistuvat ihmiset osallistuvat aktiivisesti ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ajatellaan, että palveluiden käyttäjillä on oikeus osallistua kehitettävään palveluun ja se on myös keino parempaan ja asiakkaan tarpeita paremmin vastaavaan palveluun. (Toikko & Rantanen 2009: 90–91.) Yhteiskehittely on lähestymistapa, jonka kautta kaikille osallistujille annetaan mahdollisuus osallistua kehittämiseen tasa-arvoisesti riippumatta esimerkiksi siitä, missä roolissa tai asemassa he ovat tai perustuvatko heidän ajatuksensa tutkittuun tietoon vai käytännön kokemukseen. Yhteiskehittelyn tarkoituksena on vastata toimintaympäristön konkreettisiin muutostarpeisiin. (Harra & Mäkinen & Sipari 2011–2012: 9.)

### 4.1 Fasilitointi

Yhteiskehittely vaatii vetäjän tai vetäjät, joita voidaan kutsua fasilitaattoreiksi. Fasilitaattorin tehtävänä on huolehtia, että yhteiskehittelyprosessin punainen lanka pysyy käsissä, eli varmistaa, että prosessi etenee loogisesti, eikä karkaa aiheesta. Fasilitaattori on sisällön suhteen neutraali ja hänen pääasiallinen tehtävänsä on keskittyä vain ja ainoastaan yhteiskehittelyn etenemiseen. (Nummi 2018: 34.) Yhteiskehittelyssä fasilitoinnin tarkoitus on hyödyntää ryhmän osallistujien piilevä osaaminen ja viisaus, sekä edistää osallistujien sitoutumista yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi (Sipponen-Damonte 2020: 14).

Yhteiskehittelymenetelmien ja keinojen käyttö vaatii suunnitelmallista valmistelua. Tällaisia ovat muun muassa tilan ja paikkojen järjestäminen ryhmätyöskentelymuotoa tukeväksi eli ryhmäytyminen ja asettuminen tilaan. Yhteiskehittelytilanteissa fasilitaattori huolehtii selkeästä aloituksesta ja asiaan orientoitumisesta sekä aikataulutuksesta. Fasilitaattorilla on vastuu siitä, että yhteiskehittelyn tulokset kootaan selkeästi kaikkien nähtä-

väksi ja dokumentoitavaksi. (Harra ym. 2011–2012: 13–14.) Fasilitoinnissa yksinkertaisin ideointimenetelmä on listata asiat paperille kaikkien näkyville. Menetelmä auttaa kaikkia keskittymään ja tuottamaan suuremman määrän erilaisia ideoita. (Kantojärvi 2012: 137.)

#### 4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen ikäihmisten parissa

Sosiokulttuurinen innostaminen on elämän antamista, toimintaan motivoitumista, suhteeseen asettumista ja yhteisön puolesta toimimista. Innostamalla herätetään ihmisten tietoisuutta, organisoidaan toimintaa ja saadaan ihmiset liikkeelle. Innostamisella pyritään parantamaan ihmisten elämänlaatua ja edistämään ihmisen omaa osallistumista. Innostamisen tavoitteena on, että ihmiset ymmärtäisivät oman roolin ja vastuunsa yhteisössä, yhteiskunnassa ja maailmassa. Innostaminen on kaikkien niiden toimenpiteiden yhdistelmä, jotka luovat sellaisia osallistumisen prosesseja, joissa ihmiset kasvavat aktiivisiksi toimijoiksi yhteisöissään. (Kurki 2000: 19–20.)

Innostamisen yhteydessä puhutaan usein valtaistamisesta. Valtaistamisella tarkoitetaan ihmisten tukemista niin, että avustetaan heitä saavuttamaan enemmän itseohjautuvuutta ja tarjotaan heille kokemuksia siitä, että heillä voisi olla enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa elämäänsä, kuin mitä he itse ajattelevat, että heillä on. Valtaistamisessa on tärkeää kuitenkin pohtia sitä, kuka määrittelee, mitä valtaistaminen on ja millä keinoilla siihen pyritään. Usein ikäihmiset voidaan nähdä kohteina, joille ”me” annamme valtaa sillä tavoin, kun se meille sopii. Onnellisen vanhenemisen edellytyksenä on, että ikäihmisen itsemääräämisoikeus ja oma aktiivisuus säilyvät. Ikäihmisen toiminnan ja aktiivisuuden tulee olla tukemisen keskiössä. (Kurki 2008: 57–69.)



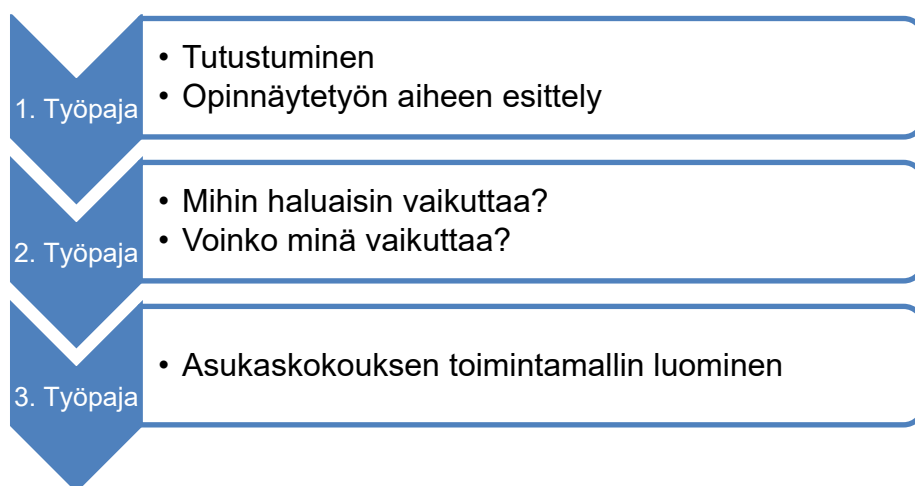
## 5 Työpajojen toteutus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää palvelukeskukseen asukaskokouksen toimintamalli. Toimintamallin oli tarkoitus synnyttää pysyvää toimintaa palvelukeskukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Kotimäen asukkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Asukaskokous palvelukeskuksessa mahdollistaa ajan ja paikan, joka tukee asukkaiden sosiaalisia suhteita ja mahdollistaa asukkaiden vaikuttamisen asuinympäristönsä toimintaan.

### 5.1 Toteutuksen suunnittelu

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Keravan palvelutalosaäitiön kanssa yhteiskehittelynä Kotimäen palvelukeskuksen asukkaiden kanssa. Palvelukeskuksen edustajan kanssa käydyissä keskusteluissa tuli esille, että palvelukeskuksessa ei ole ollut suunniteltua toimintaa, jossa asukkaat voisivat vaikuttaa ja kehittää palvelukeskuksen toimintaa. Keskustelun pohjalta ilmentyi tarve mahdollistaa asukkaille avoin tila ja toiminta, jossa asukkaat voivat tuoda esiin ajatuksiaan ja kehittämisehdotuksiaan liittyen palvelukeskuksen arkeen, toimintaan ja siellä tarjottaviin palveluihin. Tämän pohjalta ideoimme yhteistyössä palvelukeskuksen edustajan kanssa asukaskokouksen.

Suunnittelimme jokaista työpajaa varten työpajakohtaisen käsikirjoituksen. Teimme käsikirjoituksiin selkeän rungon, johon suunnittelimme työpajojen toteutukset. Käsikirjoitukset pohjautuivat teoriaan.



Kuvio 2. Työpajojen teemat (Katja, Laiho & Tiia, Toikonniemi 2020).

Päätimme jokaista työpajaa varten työpajakohtaisen tarkoituksen ja tavoitteen sekä teeman, joka vei meitä kohti koko opinnäytetyölle asetettua tarkoitusta ja tavoitetta. Pajojen suunnittelussa otimme huomioon koronapandemian aiheuttaman poikkeustilan ja noudatimme palvelukeskuksen käytännön ohjeistuksia.

Suunnittelimme, että arvioimme jokaisen työpajan suunnitelmaa ja toteutusta keskinäisellä reflektoinnilla. Reflektointi heti pajojen jälkeen oli olennaista, jotta keskustelut työpajoista oli tuoreessa muistissa. Reflektoinnin pohjalta toteutimme tarvittavia muutoksia seuraaviin työpajoihin.

Suunnittelimme, että pyydämme osallistujilta palautteen toteutetuista työpajoista viimeisen työpajan lopuksi sekä yhteistyökumppanilta sähköpostitse. Suunnittelimme, että lopullisesta tuotoksesta eli asukaskokouksen toimintamallista pyydämme osallistujilta käyttäjäkokemusta, kun toiminta on ollut toiminnassa muutaman kuukauden ajan. Palautteiden pohjalta pystyimme arvioimaan opinnäytetyön kokonaisuuden onnistumista.

## 5.2 Ensimmäinen työpaja

Ensimmäinen työpaja jakaantui neljään vaiheeseen: 1) tutustumiseen, 2) opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen esittelyyn 3) opinnäytetyön suostumuslomakkeiden allekirjoittamiseen ja 4) kotitehtävän antamiseen.

Ensimmäinen työpaja toteutettiin elokuussa 2020 palvelukeskuksen tiloissa. Työpajaan oli varattu olohuonetyylinen, kauniisti sisustettu huone. Huomioimme tilan ja toiminnan suunnittelussa turvavälit. Työpajan aluksi esittelimme itsemme sekä avasimme osallistujille geronomin tutkintoa. Tämän jälkeen pidimme opinnäytetyöstä suullisen tiedotuksen ja pyysimme allekirjoitukset suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta- lomakkeeseen. Tiedotuksen jälkeen pidimme kahvihetken. Kahvihetken jälkeen keskustelimme osallistujien kanssa siitä, mitä asukaskokous voisi tulevaisuudessa olla.

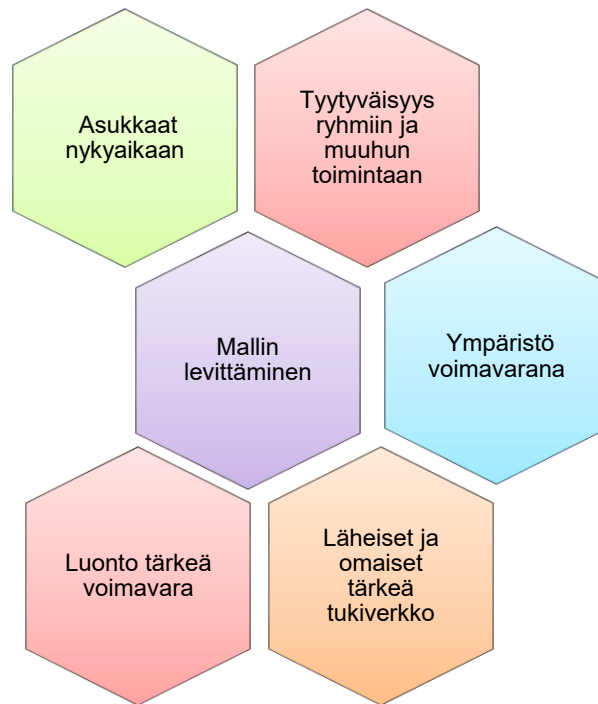


Kuvio 3. Kuva tilasta, jossa asukaskokoukset toteutettiin (Katja, Laiho & Tiia, Toikonniemi 2020).

Osallistajat toivat esiin sen, että he ovat tyytyväisiä palvelukeskuksen toimintaan ja palvelukeskuksen ryhmät ovat jo nyt monipuolisia. Osallistajat pohtivat, että asukaskokouksessa asukkaat voisivat tuoda esiin omia ajatuksia ja näkökulmia. He pohtivat, että asukaskokouksen toimintamallia voisi levittää muuallekin. Osallistajat toivoivat, että palvelukeskuksen asukkaita tuotaisiin nykyaikaan:

Me muistamme vanhoja asioita ja pystymme muistelemaan, mutta tuokaa meitä tähän päivään.

Osallistajat keskustelivat palvelukeskuksen ympäristön merkityksestä. He kokivat ympäristön turvalliseksi, jota he pitivät merkittävänä asiana hyvinvoinnin näkökulmasta. Tärkeänä turvallisuuteen vaikuttavana asiana pidettiin sitä, että apua on tarvittaessa saatavilla. Palvelukeskuksen lähellä oleva luonto, omaiset ja läheiset, naapurit sekä koko asuinyhteisö koettiin myös tärkeiksi voimavaroiksi.



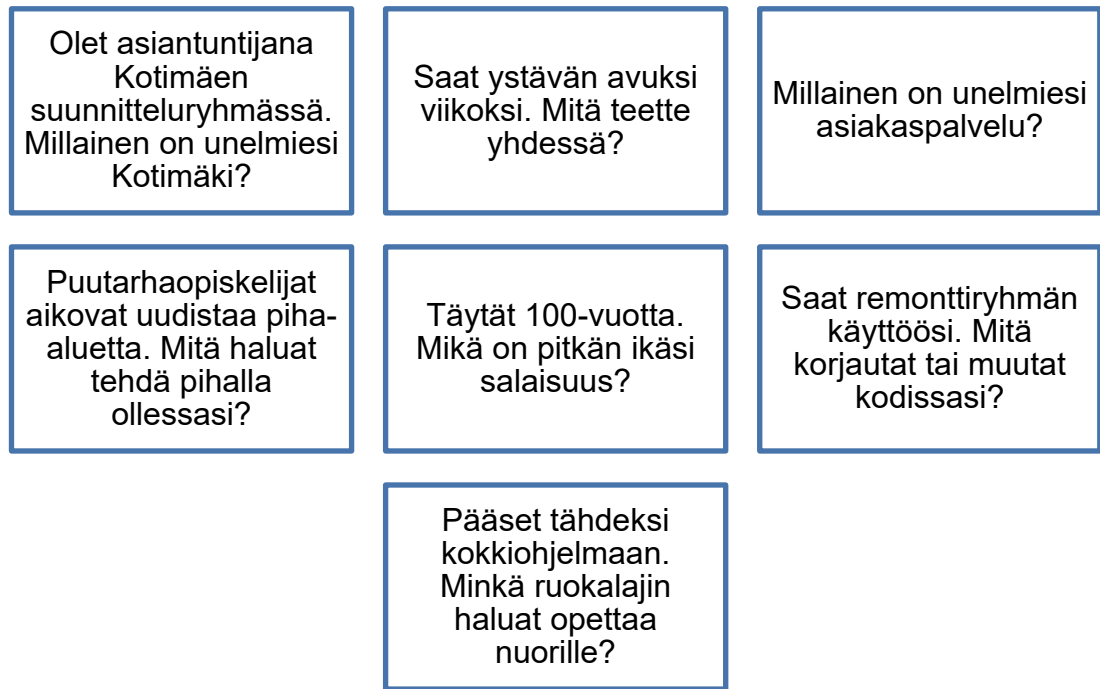
Kuvio 4. Työpajassa osallistujilta esille nousseita ajatuksia (Katja, Laiho & Tiia, Toikonniemi 2020).

Avoimen keskustelun päätteeksi annoimme osallistujille kotitehtävän. Kotitehtävän tarkoituksena oli pohtia kuvaavaa nimeä asukaskokoukselle.

### 5.3 Toinen työpaja

Toinen työpaja toteutettiin syyskuussa 2020. Työpajan teemana oli: “Mihin haluaisin vaikuttaa? Voinko minä vaikuttaa?”.

Työpajan tarkoituksena oli 1) päättää yhdessä osallistujien kanssa asukaskokoukselle nimi, 2) keskustella osallistujien kanssa siitä, minkälaisiin asioihin he haluaisivat vaikuttaa sekä miten he niihin pystyisivät vaikuttamaan palvelukeskuksen arjessa. Työskenteleä varten kokosimme digitaaliselle Jamboard kirjoitusludalle kysymyksiä, joiden avulla saisimme synnytettyä keskustelua ja kuulimme osallistujien ajatuksia aiheista. Valitsimme kysymykset siten, että ne olisivat mahdollisimman monipuolisia ja herättäisivät osallistujissa kriittistäkin näkökulmaa palvelukeskuksen arkeen. Tavoitteena oli, että saisimme osallistujilta heidän oikeita, omia ajatuksiaan kuuluville.

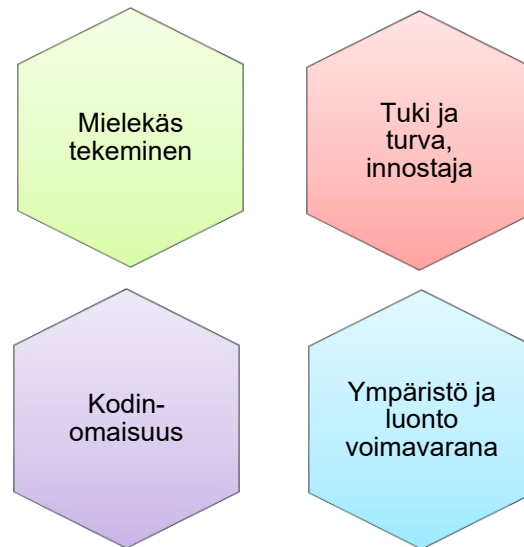


Kuvio 5. Toisessa työpajassa esitetyt kysymykset osallistujille (Katja, Laiho & Tiia, Toikonniemi 2020).

Olimme järjestäneet Jamboard-alustalle kymmenen kysymystä, joista ehdimme käsitellä seitsemän kysymystä. Olimme etukäteen päättäneet, mitä kysymyksiä jätämme pois, jos aika ei tunnu riittävän.

Aloitimme työpajan kertaamalla osallistujille opinnäytetyön tavoitetta ja tarkoitusta sekä esittelimme työpajan teeman. Kävimme läpi kotitehtävän, jonka tarkoituksena oli pohtia asukaskokoukselle nimeä. Osallistujat olivat ideoineet useita nimiehdotuksia, joita olivat; Kotitöyräs, Kotimäen tammet, Heikkiläläiset, Kotimäen lemmikit, Heikkilän mäkeläiset, Luonto ja Heikkilän tammet. Osallistujat keskustelivat aktiivisesti aiheesta erilaisista näkökulmista. Nimiehdotusten taustalla oli syvempiäkin pohdintoja palvelukeskuksen sijainnista, lähiympäristön historiasta ja niihin liitetyistä mielikuvista. Kirjasimme kaikki nimiehdotukset Jamboard alustalle, jonka jälkeen äänestettiin parasta ehdotusta. Jokainen sai antaa äänensä yhdelle tai useammalle nimiehdotukselle. Selkeästi eniten ääniä sai nimiehdotus Heikkilän tammet. Tammi koettiin jyrkänä perusjalkana asukaskokouksella, josta juuret ja ylöspäin suuntautuva kasvusto versovat. Nimen päättämisen jälkeen pidimme kahvihetken.

Kahvihetken jälkeen siirryimme uuden aiheen työskentelyvaiheeseen. Työskentelyä ohjaavat teemat olivat vaikuttaminen ja osallisuus. Tarkoituksena oli, että osallistujat pohjaisivat, mitkä ovat niitä asioita palvelukeskuksen arjessa, joihin haluaisivat vaikuttaa sekä omia vaikuttamisen mahdollisuuksiaan. Työpajassa esitetyistä kysymyksistä nousi esiin selkeitä teemoja, jotka puhuttelivat osallistujia eniten.



Kuvio 6. Osallistujille esitetyistä kysymyksistä esille nousseita teemoja (Katja, Laiho & Tiia, Toikkoniemi 2020).

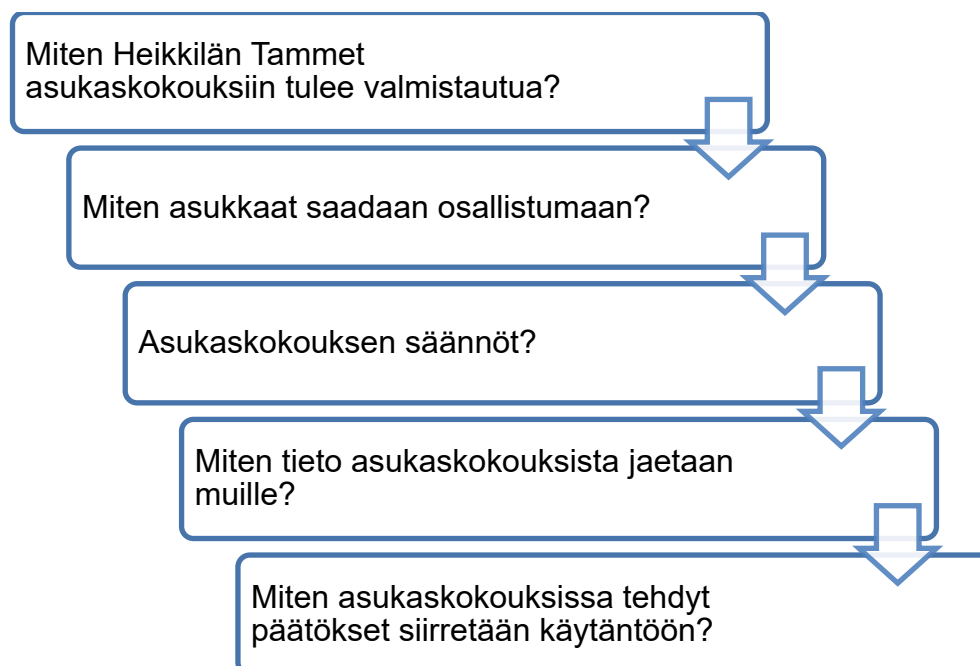
Omaan elämään vaikuttaminen, mielekäs arki ja mielenkiinnon kohteet herättivät paljon keskustelua. Osallistujat keskustelivat siitä, kuinka arjessa on tärkeää, että pystyy tekemään itselle merkityksellisiä asioita. Jokaisella on omanlaiset mielenkiinnon kohteet ja kaikki toiminta ei sovi kaikille. Mielekkään tekemisen toteuttamiseen tarvitaan usein kannustaja tai innostaja. Ilman toimeenpanijaa asioita ei tapahdu. Palvelukeskuksen ympäristö ja luonto koettiin suurena voimavarana arjessa. He toivat esille myös sen, miten ympäristö on turvallinen ja toimintakykyä tukeva. Pohdintaa syntyi myös siitä, mitä kenellekin koti merkitsee ja minkälaisia asioita tarvitaan, jotta koti tuntuu kodilta. He pohtivat, että kodinomaisuutta voisi vielä lisätä palvelukeskuksen yhteisiin tiloihin.

## 5.4 Kolmas työpaja

Kolmannen työpajan tarkoituksena oli 1) käydä läpi kotitehtävä ja suorittaa äänestys ideoiden keräyspaikasta ja tavasta 2) käydä läpi yhteenvetoa viime kerran työpajasta syntyneistä teemoista, 3) kehittää asukaskokouksen toimintamalli ja 4) kerätä osallistujilta palautetta työpajoista.

Aloitimme työpajan kotitehtävän läpikäymisellä. Kotitehtävänä oli pohtia, mikä olisi hyvä ideoiden ja ajatusten keräyspaikka ja minkälaisessa muodossa se olisi. Osallistujat pohtivat sitä, että ideoiden keräyspaikan tulisi olla mahdollisimman houkuttelevan näköinen ja sijaita paikalla, joka on avoin sekä näkyvillä kaikille palvelukeskuksen asukkaille. Osallistujat pohtivat myös sitä, että olisi hyvä, jos idean tai ajatuksen voisi kirjoittaa kotona lapulle ja sitten viedä sovittuun paikkaan. Ehdotuksina olivat kiinteä seinässä oleva postilaatikko, liikuteltava pahvirasia, jossa olisi kansi sekä taulu, jossa olisi lapputasku. Osallistujat päättivät äänestyksellä ideoiden keräyspaikaksi postilaatikon. Postilaatikko on jo olemassa oleva ja sijaitsee keskeisellä paikalla yhteisessä ruokailutilassa. Osallistujat sopivat, että kokeilevat ensin, miten postilaatikko toimii ja vaihtavat keräyspaikkaa tarvittaessa.

Olimme laatineet 5 kysymystä, joiden avulla osallistujat saivat luoda asukaskokouksen runkoa meidän toimiessa fasilitaattoreina. Kysymykset olivat;



Kuvio 7. Kysymykset asukaskokouksen toimintamallin kehittämiseksi (Katja, Laiho & Tiia, Toikkoniemi 2020).

Osallistujat olivat hyvin aktiivisia ja ryhtyivät heti ideoimaan, miten sujuva asukaskokous toimii. Olimme pohtineet valmiiksi apukysymyksiä, joiden avulla saisimme keskustelua syntymään. Apukysymyksille ei ollut tarvetta osallistujien runsaan keskustelun ansiosta.

Osallistujille oli heti selvää, että he toimisivat vastuuhenkilöinä kokoukseen valmistautumisessa, kokouksessa sekä kokouksessa saadun tiedon levittämisessä. Osallistujat pohtivat tarvetta kokoontua useammin kuin kerran kuukaudessa. He päättivät yhteisesti, ettei heillä riitä intoa kokoontua useasti vaan kerran kuukaudessa on oikein hyvä. He sopivat, että Tammet voivat tarvittaessa kutsua talon asukkaita paikalle ja pitää tiiviimpää kokousta useammin kuin kerran kuukaudessa.

Osallistujat keskustelivat omaisten ja läheisten osallistumisesta asukaskokoukseen, mutta eivät kokeneet tarpeelliseksi kutsua heitä kokouksiin. Kaikille osallistujille oli selvää, että läheiset ovat tervetulleita osallistumaan kokoukseen, mikäli ovat juuri kokouksen aikana talossa. Keskustelua syntyi myös siitä, voisivatko myös omaiset laittaa ideoita postilaatikkoon. Tähän osallistujat pohtivat vastausta ja olivat vahvasti sitä mieltä, että jos omaisten asia liittyy palveluiden tarjontaan, niin heidän täytyy kääntyä palveluntarjoajan puoleen eikä tuoda asiaa asukaskokoukseen.

Osallistujat pohtivat, miten asukaskokouksiin tulisi valmistautua. He kävivät keskustelua siitä, kuka tai ketkä ottaisivat vastuun postilaatikon tyhjentämisestä. Osallistujat päättivät nimetyn vastuuhenkilön tähän tehtävään. He sopivat, että vastuuhenkilön voi vaihtaa tarvittaessa. Osallistujat sopivat, että postilaatikon sisältö käydään läpi lyhyesti ennen kokousta, jotta käsiteltävät asiat ovat jo ennalta tiedossa. Näin kokouksen asioita voidaan käsitellä sujuvammin. Sovittiin, että postilaatikko tyhjennetään maanantaina eli päivää ennen kokousta.

Osallistujat kokivat haasteena sen, miten kotimäen asukkaat saadaan osallistumaan asukaskokouksiin. Aiheesta käytiin keskustelua, jonka päätteeksi osallistujat päättivät siitä, minkälaisia keinoja voisivat kokeilla, jotta he saisivat asukkaita osallistumaan. He päättivät, että kokouksessa tarjotaan kahvit, joka varmasti houkuttelee asukkaita paikalle. He päättivät myös, että jokaisen asukkaan postiluukusta jaetaan asukaskokouksen kutsu ja käydään vielä pimputtamassa jokaisen ovella. Osallistujat sopivat, että kutsut

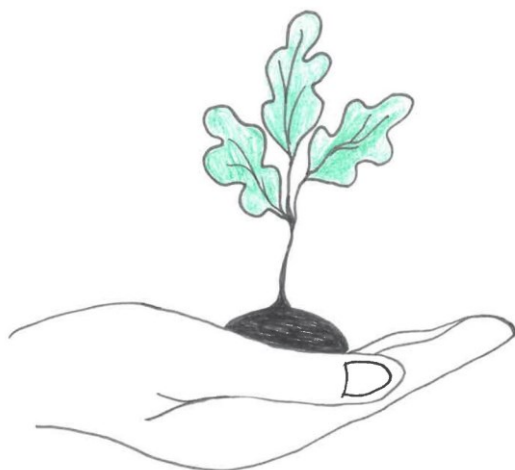


laitetaan jokaisen postiluukusta viikkoa ennen kokousta. Kaksi viikkoa etukäteen koettiin liian aikaiseksi, koska asia voi siinä ajassa jo unohtua:

Eilen puhuttua, ei tänään enää muista! Eteisestä kävelee keittiöön, niin unohtui jo!

Osallistujat keskustelivat siitä, että osa talon asukkaista ei tyypillisesti osallistu talon toimintaan. Osallistujat keskustelivat siitä, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että osa asukkaista ei osallistu talon toimintaan ja miten heidän mielipiteitään voidaan silti kuulla. Esille nousi, että asukkaiden passiivisuuteen voivat vaikuttaa esimerkiksi ikä, sairaudet sekä arjessa pärjäämisen haasteet. Osallistujat pohtivat, että he voivat keskustella asioista kaikkien kanssa talon käytävillä, ja tuoda sitten keskustelujen kautta heiltä syntyneitä ajatuksia kokoukseen käsiteltäviksi.

Esittelimme osallistujille logopohjan, jonka olimme tehneet heille viestintää varten. Kerroimme heille logokuvan taustalla olevasta ideasta kehittyvä taimi. Kuvassa oleva taimen taimi kuvastaa heitä hyvin kehittyvänä Heikkilän Tammet-ryhmänä. Osallistujat päättivät, että logopohjaa voidaan käyttää esimerkiksi asukaskokouksen kutsussa ja kokousmuistion pohjana. Osallistujat hyväksyivät kuvan Heikkilän Tammi-asukaskokouksen toiminnan logoksi.



Kuvio 8. Heikkilän Tammet Logo-kuvake (Katja, Laiho & Tiia, Toikonniemi 2020).

Osallistujat päättivät, että kokoukset pidetään joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina ja kokousten kesto on noin tunnin. Kokouksen aluksi juodaan kahvit, jonka jälkeen käsitellään esille tulleita aiheita.

Osallistajat päättivät, että kokouksessa on aina puheenjohtaja ja sihteeri. Osallistajat valitsivat jo seuraavaan kokoukseen puheenjohtajan ja sihteerin työpajaan osallistuneiden joukosta. Osallistujia puhutti Kotimäen asukkaiden ikä ja vointi, kun he pohtivat kokoukseen sitoutumista ja vastuualueita. Osallistajat sopivat, että vastuualueita voi tilanteen mukaan vaihtaa, ettei vastuut muodostu kenellekään liian raskaiksi.

Asukaskokouksista toivottiin vapaamuotoisia ja rentoja. Kohtelias käytös koettiin itseltään selväksi säännöksi. Osallistajat kokivat, että liian jäykkä kokous ei ole puoleensavetävä. Osallistajat sopivat, että kokouksessa varmistetaan, että jokaisella on mahdollisuus sanoa oma mielipiteensä asioihin ja tarpeen mukaisesti päätettävistä asioista äänestetään. Myös hiljaisemmilta asukkailta kysytään mielipidettä ja otetaan mukaan. Osallistajat kokivat, että asukaskokous tuo asukkaiden ääntä esille, koska asukaskokous tarjoaa mahdollisuuden tuoda esille omia ajatuksia.

Osallistajat sopivat, että he tekevät kokouksessa muistiinpanot kokouksessa käsitellyistä asioista. Kokoukseen osallistunut Kotimäen palvelukeskuksen työntekijä kirjoittaa muistion puhtaaksi. Osallistajat jakavat kokousmuistion jokaisen asukkaan postilaatikosta. Kokouksissa käsitellyistä asioista puhutaan niille talon asukkaille, jotka eivät kokoukseen ole osallistuneet.

Osallistajat kokivat, että päätösten siirtäminen käytäntöön riippuu siitä, mistä asiasta on kyse. Kun asiat saadaan keskusteltua ja kirjattua paperille, niin asiat lähtevät siitä eteenpäin. Asioiden eteenpäin viemiseksi valitaan vastuuhenkilöt asian mukaan. Vastuuhenkilö voi olla joku asukkaista tai henkilökunnasta.

Alla olevassa kuvassa olemme koostaneet osallistujien päättämät asukaskokouksen toimintamalliin liittyvät käytännön asiat.

#### Valmistautuminen Heikkilän Tammiin.

- Kaikille asukkaille jaetaan kutsu Heikkilän Tammien asukaskokoukseen viikkoa ennen kokousta.
- Postilaatikko tyhjennetään kokousta edeltävänä maanantaina.

#### Miten asukkaat innostetaan osallistumaan.

- Asukkaille jaetaan kutsu kokoukseen.
- Käydään asukkaiden ovella kolkuttamassa ja hakemassa mukaan.
- Kokouksessa kahvitarjoilu.
- Kokouksiin kutsutaan esittelijöitä ja yhteistyökumppaneita, mielenkiinnon mukaisesti.

#### Heikkilän Tammien säännöt.

- Kokoukset ovat vapaamuotoisia, ei liian virallisia.
- Puheenjohtaja ja sihteeri on valittu. Tilanteen mukaan vastuualueita voi vaihtaa.
- Päätökset tehdään yhdessä keskustelemalla ja tarvittaessa äänestyksellä.
- Kaikkien mielipide otetaan huomioon.
- Kohtelias ja ystävällinen käytös!

#### Miten tieto jaetaan eteenpäin.

- Kokouksissa sihteeri kirjaa muistion. Kokouksen jälkeen muistio kirjataan koneella puhtaaksi ja toimitetaan jokaiselle asukkaalle tiedoksi.
- Alkuperäiset Heikkilän Tammit huolehtivat siitä, että kaikki saavat tiedon.

#### Miten kokouksissa sovitut asiat siirretään käytäntöön.

- Asioiden käytäntöön vieminen riippuu vahvasti sovitusta asiasta. Kokouksessa päätetään, kuka tai ketkä lähtevät asiaa viemään eteenpäin.

Kuvio 9. Asukaskokouksen toimintamalli (Katja, Laiho & Tiia, Toikonniemi 2020).

Työpajan lopuksi kävimme lyhyesti läpi edelliseltä kerralta nousseita teemoja. Kerroimme, että he voivat jatkaa esille nousseiden teemojen ideoimista ja läpikäymistä tulevissa asukaskokouksissaan.

Viimeisenä pyysimme osallistujilta palautetta toteutetuista työpajoista. Toivoimme palautteen kirjallisena, mutta toimme esille mahdollisuuden antaa palautetta myös suullisesti, jos kirjallinen vaihtoehto ei ole mahdollista toteuttaa. Pyysimme yhteistyökumppanilta palautetta tähän mennessä toteutetusta toiminnasta ja sen sujuvuudesta.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Opinnäytetyön eettisyys

Haimme Metropolia Ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti tutkimusluvan yhteistyökumppanilta ja laadimme sopimuksen opintoihin liittyvästä opinnäytetyöstä yhteistyökumppanin kanssa (Metropolia 2020). Toteutimme opinnäytetyötä koronapandemiasta johtuvan globaalin poikkeustilan aikana. Vallitsevasta tilanteesta johtuen tiedote opinnäytetyöstä jaettiin yhteistyökumppanin kautta osallistujille. Yhteistyökumppani tiedusteli asukkaiden halukkuutta osallistua opinnäytetyön toteutukseen. Asukkaille annettiin luettavaksi opinnäytetyön tiedote (liite 1.), sekä suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta (liite 2.).

Ensimmäisen työpajan yhteydessä pidimme opinnäytetyöstä suullisen tiedotuksen, jossa kerroimme opinnäytetyön kokonaisuudesta. Varmistimme myös, että jokainen oli saanut kirjallisen tiedotteen. Tämän jälkeen varmistimme jokaisen halukkuuden olla mukana opinnäytetyön toteutuksessa ja vahvistimme asian jokaisen allekirjoituksella. Annoimme osallistujille tilaisuuden kommentoida aihetta ja esittää kysymyksiä. Esitimme myös heille avoimia kysymyksiä aiheeseen liittyen. Jokainen osallistuja sai oman kopionsa allekirjoitetusta sopimuksesta.

Osallistuminen opinnäytetyön toteutukseen oli täysin vapaaehtoista ja anonymia, eikä osallistujat ole tunnistettavissa opinnäytetyön lopullisesta kirjallisesta raportista. Painotimme opinnäytetyöhön osallistumisen vapaaehtoisuutta. Näillä toimilla noudatimme hyvän tieteellisen käytännön ohjeistusta ja eettisiä periaatteita kunnioittaen osallistujien ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta, yksityisyyden ja tietosuojan kunnioittamista sekä vahingon välttämistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019: 7.) Suostumuksensa osallistumisesta allekirjoitti yhdeksän asukasta. Palvelukeskuksen henkilöstöstä yksi henkilö seurasi työpajojen toteutusta, mutta ei osallistunut konkreettiseen työskentelyyn.

### 6.2 Toteutuksen arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kotimäen palvelukeskukseen asukaskokouksen toimintamalli. Tavoitteena oli edistää Kotimäen asukkaiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Arvioimme opinnäytetyön kokonaisuutta opinnäytetyön suunnitelmasta työpajojen toteutuksiin ja lopullisen tuotoksen onnistumiseen.

Toteutimme opinnäytetyön monimuotoisena, koska halusimme toteuttaa konkreettista ja asiakaslähtöistä kehittämistyötä. Tämä toteutustapa antoi meille mahdollisuuden työskennellä ikäihmisten tasavertaisina yhteistyökumppaneina heidän tarpeistaan ja toiveistaan lähtöisin.

Työpajojen aiheina olivat osallisuus ja yhteisöllisyys. Aiheiden käsittelyssä hyödynnettiin yhteiskehittelyn menetelmiä. Olimme määrittäneet jokaiselle työpajalle tarkoituksen, tavoitteen ja pajakohtaisen teeman. Työpajojen jälkeen käydyt keskinäiset reflektoinnit olivat hyödyksi, kun arvioimme työpajoille asetettujen tavoitteiden toteutumista. Reflektoinnit olivat tärkeässä roolissa myös seuraavien työpajojen toteutuksia suunniteltaessa.

Ensimmäinen työpaja toteutui suunnitellusti. Työpaja jakaantui neljään vaiheeseen: 1) tutustumiseen, 2) opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen esittelyyn 3) opinnäytetyön suostumuslomakkeiden allekirjoittamiseen ja 4) kotitehtävän antamiseen. Työpajalle asetetut tavoitteet toteutuivat. Olimme mielestämme onnistuneet luomaan työpajaan rennon tunnelman. Osallistujat olivat avoimia ja keskustelu oli aktiivista. Työpajan haasteeksi muodostui keskustelun rajaaminen, aiheessa pysyminen sekä osallistujien kriittisen ajattelun puuttuminen. Osallistujat näkivät palvelukeskuksen positiivisessa valossa, ja olivat tyytyväisiä kaikkeen talossa tapahtuvaan toimintaa kohtaan. Tästä syystä he eivät nähneet suurta muutostarvetta talon toiminnassa. Keskusteluista heräsi ajatus, että meidän tulee fasilitaattoreina suunnata osallistujien ajatuksia laajempaan näkökulmaan heidän vaikuttamisensa mahdollisuuksista ja siihen, millä keinoin he voisivat vaikuttaa talon toimintaan.

Toisen työpajan teemana oli ”Mihin haluaisin vaikuttaa ja voinko minä vaikuttaa”. Työpajan tarkoituksena oli 1) päättää yhdessä osallistujien kanssa asukaskokoukselle nimi, 2) luoda osallistujien kanssa keskustelua siitä, minkälaisiin asioihin he haluaisivat vaikuttaa sekä miten he niihin pystyisivät vaikuttamaan palvelukeskuksen arjessa. Suunnittelimme työpajaan kysymyksiä, joiden kautta osallistujat voisivat pohtia oman elämän merkityksellisiä asioita. Toivoimme, että kysymysten avulla osallistujilta olisi herännyt konkreettisia ideoita siitä, miten mielekkääseen ja omannäköiseen arkeen pystyy itse vaikuttamaan.

Erityisesti toisen työpajan jälkeen koimme, että osallistujilla on paljon keskusteltavaa ja ideoita, kun siihen annetaan oma aika ja tila. Osallistujat pohtivat työpajassa heidän yhteisönsä ja ympäristönsä kannalta merkityksellisiä asioita ja pystyivät sanoittamaan

tekijöitä, joita tarvitaan hyvään elämään Kotimäessä. Osallistujat eivät kuitenkaan pohtineet syvemmin sitä, pystyvätkö toteuttamaan itselle merkityksellistä arkea talossa esimerkiksi yksilöllisen eletyn elämän näkökulmasta.

Tässä työpajassa ei päästy täysin toivottuun tavoitteeseen. Reflektoimme, että voi olla, että yritimme lähteä tässä työpajassa liian henkilökohtaiselle ja yksilölliselle tasolle osallistujien omaa elämää koskeviin asioihin. Jos olisimme suunnanneet kysymykset koskemaan koko yhteisöä ja yhteisiä asioita, olisi kehittämideoita ehkä syntynyt. Koimme, että tämä työpaja oli kuitenkin tärkeä valmisteleva työpaja viimeiseen, jossa tarkoituksena oli kehittää konkreettisesti toimintamalli heidän tuleville asukaskokouksille.

Suunnittelimme viimeisen työpajan sisällön niin, että pääsemme nopeasti aiheeseen ja kohti tavoitetta, joka oli kehittää Heikkilän Tammien asukaskokouksen malli. Viimeinen työpaja sujui suunnitellusti ja saavutimme tavoitteen. Osallistujat olivat aktiivisia ja yllätyimme siitä, kuinka hyvin onnistuimme toimimaan fasilitaattoreina.

Osallistujat alkoivat heti yhdessä pohtimaan ja tekemään päätöksiä siitä, minkälaisen asukaskokouksen haluavat taloon. Osallistujilla oli selkeitä mielipiteitä ja visio siitä, mitä tulevaisuuden asukaskokouksissa tapahtuu. Fasilitaattoreina meidän tehtäväksemme jäi ainoastaan ajan käytöstä ja tavoitteeseen pääsystä huolehtiminen. Osallistujista löytyi heti ihmisiä, jotka ottivat vastuuta ja yhteinen päätöksenteko vastuualueistakin sujui erittäin hyvin. Koimme, että tässä työpajassa näyttäytyi yhteisöllisyyden ja osallisuuden toteutuminen käytännössä. Työpajassa konkretisoitui hienosti opinnäytetyön tavoite ja ydin, joka oli edistää ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Onnistuimme siinä osallistujien kohdalla jo työpajoissa.

Pyysimme osallistujilta palautetta toteutetuista työpajoista. Toivoimme palautteen kirjallisenä, mutta toimme esille mahdollisuuden antaa palautetta myös suullisesti, jos kirjallinen vaihtoehto ei ole mahdollista toteuttaa. Pyysimme osallistujia kirjaamaan palautteet heti paikan päällä. Pyysimme palvelukeskuksen edustajalta palautteen työpajoista ja niiden sujuvuudesta. Saimme palautetta työpajojen sisällöstä sekä meidän roolistamme fasilitaattoreina. Palautetta annettiin muun muassa siitä, että olimme huomioineet ikäihmiset kohderyhmänä. Se näkyi toiminnassamme esimerkiksi vuorovaikutuksessa, kommunikaatiossa, kohtaamisen taidoissa ja ajankäytössä:

Jokainen on saanut olla mielipiteissään oma itsensä.

Asukaskokouksen toimintamallia pidettiin tarpeellisena ja kehittämiskelpoisena sekä juuri heidän tarpeisiinsa sopivana. Osallistujat kokivat, että asukaskokoustoiminta tulee osaksi palvelukeskuksen toimintaan. He kokivat, että olimme onnistuneet tuomaan heille uudenlaisia näkökulmia. Osallistujat olivat tyytyväisiä toteutuneihin työpajoihin ja kokivat osallistumisen niihin mielenkiintoisena ja osallistavana.

Pyysimme työpajoihin osallistuneilta viimeisen palautteen eli käyttäjäkokemuksen pidetyistä asukaskokouksista. Asukaskokouksia oli pidetty kaksi kertaa palautteen antamisen hetkellä. Palautteista ilmeni, että asukaskokouksiin oli osallistunut runsaasti talon asukkaita. Aiemmin osallistujien kokema haaste, miten asukkaita saadaan osallistumaan, osoittautui turhaksi ennako-oletukseksi. Osallistumiseen oli vaikuttanut se, että kutsukirje asukaskokouksiin oli lähetetty toimintamallin suunnitelman mukaisesti.

Käyttäjäkokemuspalautteiden mukaan asukaskokous on lähtenyt hyvin käyntiin eikä haasteita ole ilmennyt. Kokouksissa on tehty yhteisiä päätöksiä talon toimintaan liittyen. Asukkaat ovat suunnitelleet ja päättäneet muun muassa yhteisestä leivontahetkestä. He ovat myös pohtineet varojenkeruuta, jonka tarkoituksena on hankkia taloon defibrillaattori. Asukkaat ovat laatineet jo yhteisesti tästä suunnitelman. Osallistujat kokevat, että asukaskokouksessa on syntynyt uusia ideoita, ja he ovat pystyneet vaikuttamaan siellä yhteisiin asioihin. Palautteissa korostuu vahvasti se, että asukaskokous on tarjonut Kotimäen asukkaille tilan ja ajan yhteiselle tekemiselle, yhteiselle keskustelulle ja yhteisiin asioihin vaikuttamiselle. Asukaskokous koettiin jo nyt yhteisöä ja yhteisöllisyyttä vahvistavana tekijänä, johon jokainen pääsee halutessaan osallistumaan:

Asioista puhuminen niin hyvässä kuin pahassa. Ilmapiiri pysyy ”puhtaana” kun asioista puhutaan yhdessä ja päätökset tehdään yhteishengessä. Se luo yhteenkuuluvuutta ja oikean ilmapiirin.

Vertasimme työpajojen jälkeen käytyjä reflektointejamme saamaamme kirjalliseen ja suulliseen sekä yhteistyökumppanilta saamaamme palautteeseen. Reflektoimme työpajoissa osallistujien keskusteluissa usein toistuneita asioita ja kommentteja, jotka vahvistivat meidän onnistumisen kokemuksen tunnetta. Koimme, että reflektointimme on linjassa osallistujilta ja yhteistyökumppanilta saatujen palautteiden kanssa.

### 6.3 Päätelmät

Päätelmänä voidaan sanoa, että onnistuimme luomaan yhteisöllisyyttä ja yhteisön osallisuutta edistävää asukaskokoustoimintaa palvelukeskukseen. Asukaskokous edistää Kotimäen asukkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, koska toiminta vahvistaa asukkaiden vaikutusmahdollisuuksia ja tukee asukkaiden sosiaalisia suhteita.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet toteutuivat meidän ja yhteistyökumppanin mielestä onnistuneesti. Tavoite säilyi samana koko opinnäytetyöprosessin ajan ja tarkoituksemme vahvistui teorian ja saamamme palautteen myötä. Onnistumiseen saattoi vaikuttaa se, että asukkaat olivat alusta asti mukana opinnäytetyön toteutuksessa. Opinnäytetyön tarkoitus vastasi heidän tarpeitaan, joten yhteiskehittelyn työpajoissakaan aihe ei muuttunut. Palautteiden yhteenvetona voimme todeta opinnäytetyön kokonaisuuden onnistuneen ja olemme saaneet aikaan Heikkilän Tammet asukaskokouksen.

Asiakaslähtöinen kehittäminen oikein toteutettuna voi tarjota aitoja vaikuttamisen mahdollisuuksia ja kokemuksen osallisuudesta. Koimme, että onnistuimme työpajoissa aidosti toimimaan osallistujien innostajina ja kannustajina tuomatta liikaa itseämme tai omia ajatuksiamme esille. Meillä oli aito halu saada ikäihmisten omat aidot ajatukset ja ideat esille sekä saada heidät osallistumaan toimintamallin kehittämiseen, niin että siitä tulisi mahdollisimman paljon heidän näköisensä.

Kurki (2008) puhuu siitä, että ikäihmiset nähdään usein kohteina, joille ”me” annamme valtaa sillä tavoin, kun meille sopii (Kurki 2008:57). Meidän tarkoituksemme oli päinvastainen. Näimme osallistujat osallistujina, vaikuttajina ja päätöksentekijöinä, jota korostimme koko opinnäytetyön toteutuksen ajan. Asukkaat toivat työpajassa esiin sen, että he tarvitsevat innostajan, kannustajan tai toimeenpanijan, jotta he saavat itsestään irti ja alkavat tehdä asioita. Vaikka ikäihmiset nähdäänkin aktiivisina osallistujina ja vaikuttajina, ei heitä tule silti jättää yksin. Ikäihmisten kanssa tulisi toimia yhdessä ja yhteistyössä, tasavertaisina kumppaneina.

Opinnäytetyötä toteuttaessa opimme, että osallisuus sekä yhteisöllisyys osoittautuivat hyvin lähellä toisiaan oleviksi käsitteiksi sekä teoriassa että käytännössä. Molempia edistettäessä tavoitellaan yhteistä hyvää, elämän merkityksellisyyden kokemusta, sosiaali-



siin suhteisiin liittymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Osallisuus ja osallisuuden kokemus syntyvät aina suhteessa johonkin (Pieviläinen & Saukkonen 2015: 9–19). Yhteisöllisyys lisää osallisuuden tunnetta ja yhteisöllisyyden kokemiseksi täytyy osallistua.

Pohdimme asukaskokouksen vaikuttavuutta ikäihmisten syrjäytymisen ehkäisyssä. Asukaskokouksiin osallistuminen tarjoaa talon asukkaille väylän tutustua talon asukkaisiin, liittymään sosiaalisiin suhteisiin sekä vaikuttamaan palvelukeskuksen toimintaan. Jolankin (2017) mukaan on tärkeää, että ikäihmisille luodaan konkreettisia tiloja ja toimintaympäristöjä, jotka voivat tukea toisiinsa tutustumista ja yhteisen toiminnan syntymistä. Yhteiset tilat tarjoavat ajan ja paikan ihmisten välisille kohtaamisille ja yhteiselle tekemiselle. (Jolanki ym. 2017: 113.)

Opinnäytetyötä toteuttaessa havaitsimme, että vaikka palvelukeskus on yhteisöllinen asumismuoto, tarvitaan talon sisälle toimintaa, jossa pääsee tutustumaan ihmisiin ja viettämään aikaa yhdessä muiden kanssa vapaaehtoisesti. Uusille asukkaille voi olla haastavaa sopeutua uuteen ympäristöön, tutustua talon asukkaisiin ja päästä sisään taloon. On hyvä, että uusi ympäristö tarjoaa toimintaa, jossa asukkaat pääsevät osallistumaan, vaikuttamaan ja tutustumaan talon ihmisiin ja tapoihin. Kun tällaista toimintaa on, ihminen ei pääse niin helposti syrjäytymään ja näin ehkäistään yksinäisyyden syntymistä. Hyvä olisi päästä toimintaan heti kiinni, niin yksinäisyyden riski minimoituu.

Kuten Pulkkinen (2019) sanoo, että yhteisen toimimisen haasteena saattaa olla puuttuvat keinot ja väylät yhteiselle keskustelulle ja tiedottamiselle (Pulkkinen 2019: 19). Asukaskokouksen toimintamallilla vastasimme juuri tähän haasteeseen. Asukaskokouksessa ihmiset pääsevät osaksi itselleen tärkeää yhteisöä ja toimintamalli on kehitetty yhdessä Kotimäen asukkaiden kanssa. (Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen 2020.) Kun yhteisön osallisuutta ja yhteisöllisyyttä halutaan edistää, on tärkeää, että yhteiselle keskustelulle ja vaikuttamiselle järjestetään aika ja paikka, jossa aito kuuleminen on mahdollista. Ikäihmisillä on mielipiteitä ja hyviä ajatuksia, kun niitä vain halutaan aidosti kuulla ja tarjotaan heidän vaikuttamisellensa mahdollisuus.

Asukaskokouksen toimintamallin haasteena voi olla kysymys siitä, miten myös toimintakyvyltään heikommassa asemassa tai jo syrjäytyneet palvelukeskuksessa asuvat ikäihmiset saadaan mukaan toimintaan. Miten asukaskokoukseen osallistumisen kynnystä voidaan madaltaa vielä enemmän, niin että ihan jokaisella on mahdollisuus osallistua?

Voimme lopuksi todeta, että ikäihmisten osallisuuden edistämistä tulisi mahdollistaa. Asukaskokoustoimintamalli on yksi hyvä keino vahvistaa ikääntyneiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Jatkokehittämisen näkökulmasta asukaskokousmallia olisi hyvä ottaa käyttöön erilaisissa asumismuodoissa.

## Lähteet

Aroogh, Dehi & Shahboulaghi, Mohammadi 2020. Social Participation of Older Adults: A Concept Analysis. *Int J Community Based Nurs Midwifery* 8 (1). Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6969951/#ref4>>. Luettu 30.11.2020.

Buffel, Tine 2018. Social research and co-production with older people: Developing age-friendly communities. *Journal of aging Studies*. 52–60. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890406517304577?via%3Dihub>>. Luettu 10.12.2020.

Dahlström, Marja & Minkkinen, Sirkka 2009. Loppukiri- Vaihtoehtoista asumista seniori-iässä. Juva: WS Bookwell Oy.

Dickens, Andy P & Richards, Suzanne H & Greaves, Colin J & Campbell, John 2011. *BMC Public Health* 11, Article number: 647 (2011). Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. Saatavana osoitteessa: <<https://bmcpub-lichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-647>>. Luettu 19.11.2020.

Eloniemi-Sulkava, Ulla 2014a. Senioreiden koulutus ja elämänlaatu. Elämänlaadun parantaminen. Teoksessa Escuder-Mollon, Pilar & Cabedo, Salvador (toim.), Issakainen, Cecil (toim. suomi): Helsinki: Helsingin Yliopisto. 20-22. Saatavana osoitteessa: <<http://www.eduseniior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-FI.pdf>>. Luettu 29.10.2020.

Eloniemi-Sulkava, Ulla 2014b. Senioreiden koulutus ja elämänlaatu. Ikääntymisen kokemus. Teoksessa Escuder-Mollon, Pilar & Cabedo, Salvador (toim.), Issakainen, Cecil (toim. suomi): Helsinki: Helsingin Yliopisto. 28. Saatavana osoitteessa: <<http://www.eduseniior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-FI.pdf>>. Luettu 29.10.2020.

Fried, Suvi 2014. Osallisuuden ydin kumpuaa osallistumisesta ja kuulumisen tunteesta. Saatavana osoitteessa: <[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Fried\\_Osallisuus\\_ss\\_36\\_37\\_Hoivapalvelut\\_2\\_2014.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Fried_Osallisuus_ss_36_37_Hoivapalvelut_2_2014.pdf)>. Luettu 29.9.2020.

Gardiner, Clare & Geldenhuys, Gideon & Gott, Merryn 2016. Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health and social care in the community* 2018. 26 (2). 147–157. Saatavana osoitteessa: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.12367>>. Luettu 19.11.2020.

Harra, Toini & Mäkinen, Elisa & Sipari, Salla 2011–2012. Yhteiskehittelyllä hyvinvointia. Metropolia ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261036/2012\\_yhteiskehittelylla\\_hyvinvointia.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261036/2012_yhteiskehittelylla_hyvinvointia.pdf?sequence=2&isAllowed=y)>. Luettu 1.5.2020.

Hoppania, Hanna-Kaisa & Vilkkonen, Anni 2020. ”Jos mä sit kerran tullen” Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 1 / 2. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavana

osoitteessa: <[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/10/Elamanote-1\\_172x245\\_kevyt.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/10/Elamanote-1_172x245_kevyt.pdf)>. Luettu 28.11.2020.

Hoppania, Hanna-Kaisa & Vilkkonen, Anni & Topo, Päivi 2019. Elämänote-tutkimus on käynnistynyt: mukana iäkkäitä kanssatutkijoita. Gerontologia, 33 (2). 86–91. Saatavana osoitteessa: <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/82441>>. Luettu 6.5.2020.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen 2019. Asukas- ja asiakasosallisuus. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Päivitetty 13.8.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/asukas-ja-asiakasosallisuus>>. Luettu 22.1.2021.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen 2020. Osallisuuden edistäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 29.10.2020. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>>. Luettu 21.11.2020.

Hyväri, Susanna & Nylund Marianne 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Laine, Terhi & Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.). 29. Helsinki: Tammi.

Ikäinstituutti n.d.a. Elämänote-hankkeet. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ikainstituutti.fi/elamanote-hankkeet/>>. Luettu 29.9.2020.

Ikäinstituutti n.d.b. Elämänote-ohjelman tavoitteet. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ikainstituutti.fi/elamanote-ohjelman-tavoitteet/>>. Luettu 28.11.2020.

Ikäinstituutti 2019. Tiitu, tiiviisti tutkimuksesta 3/2019. Yhteisöllistä toimintaa taloyhtiöissä. Saatavana osoitteessa: <[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/12/TiiTu\\_No\\_3\\_kotikulmilla\\_2019\\_interactive.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/12/TiiTu_No_3_kotikulmilla_2019_interactive.pdf)>. Luettu 3.11.2020.

Ikääntyminen 2020. Iäkkäiden hyvinvointi kunnassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 1.10.2020. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/iakkaiden-hyvinvointi-kunnassa>>. Luettu 30.11.2020.

Isola, Anna-Maria & Kaartinen Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017a. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 29.9.2020.

Isola, Anna-Maria 2017b. Mitä osallisuus on ja miten sitä edistetään. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokran erikoistutkija Anna-Maria Isola (THL) valottaa osallisuuden teoriataustaa, osallisuuden osa-alueita ja keinoja edistää erityisesti kaikista heikoimmassa asemassa olevien osallisuutta videotuotannossa 15.12.2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <<https://www.youtube.com/watch?v=T5PUgtFihuw>>. Katsottu 29.9.2020.

Jaakkola, Eevi 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. Saatavana osoitteessa: <[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62139/Jaakkola\\_Eevi\\_ActaE\\_175\\_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62139/Jaakkola_Eevi_ActaE_175_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y)>. Luettu 30.11.2020.

Jolanki, Outi & Leinonen, Emilia & Rajaniemi, Jere & Rappe, Erja & Räsänen, Tiina & Teittinen, Outi & Topo, Päivi 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoimikunta. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. Saatavana osoitteessa: <[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79913/47\\_ASUVA-loppuraportti%202017\\_NET-TIindd.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79913/47_ASUVA-loppuraportti%202017_NET-TIindd.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 30.11.2020.

Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne 2014. Osallisuuden jäljillä. Osallisuudesta on kyse. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.) Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 9–10. Saatavana osoitteessa: <<https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>>. Luettu 11.3.2021.

Kangaspunta, Seppo 2011. Traditionaalista yhteisöstä verkkoyhteisyyteen. Yksilöllinen yhteisöllisyys. Teoksessa Kangaspunta, Seppo (toim.) Tampere: University Press. 15–16. Saatavana osoitteessa: <[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta\\_Yksilollinen\\_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta_Yksilollinen_yhteisollisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 30.11.2020.

Kantojärvi, Piritta 2012. Fasilitointi Luo uutta. Menesty ryhmän vetäjänä. Helsinki: Talentum.

Koivisto, Juha & Isola, Anna-Maria & Lyytikäinen Merja 2018. Osallisuus kuuluu kaikille. Innokylän innovaatiokatsaus. Saatavana osoitteessa: <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136074/URN\\_ISBN\\_978-952-343-077-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136074/URN_ISBN_978-952-343-077-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 29.9.2020.

Kurki, Leena 2008. Innostava vanhuus. 2. painos. Tampere: Oy finn lectura Ab.

Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980. Annettu Helsingissä 28.12.2012. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>>. Luettu 17.3.2020.

Metropolia 2020. Tutkimusetiikka ja hyvä tieteellinen käytäntö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.metropolia.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/tutkimusetiikka#metropolian-tutkimuslupa>>. Luettu 21.11.2020.

Mielenterveystalo n.d. Yksinäisyys ja mielenhyvinvointi. Saatavana osoitteessa: <[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_ikaihmiesten\\_mielenterveydesta/mielen\\_hyvinvointi/Pages/%C3%BDksinaisyys\\_ja\\_mielen\\_hyvinvointi.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmiesten_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/%C3%BDksinaisyys_ja_mielen_hyvinvointi.aspx)>. Luettu 17.9.2020.

Nummi, Pepe 2018. Fasilitoivan johtamisen käsikirja, 9 avainhetkeä. Helsinki: Alma Talent. Saatavana osoitteessa: <[https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.metropolia.fi/teos/BABBXXBTABFED#/kohta:2\(\(20\)FASILITOIVA\(\(20\)JOHTAMINEN\(\(20\)\(:FASILITAATTORIN\(\(20\)ROOLI\(\(20\)/piste:b6](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.metropolia.fi/teos/BABBXXBTABFED#/kohta:2((20)FASILITOIVA((20)JOHTAMINEN((20)(:FASILITAATTORIN((20)ROOLI((20)/piste:b6)>. Luettu 24.10.2020.

Pietilä, Minna & Saarenheimo, Marja 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Vanhustyön keskusliitto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.stinfo.fi/data/attachments/00943/f9072248-fabb-4fd1-8aac-68cac321847a.pdf>>. Luettu 13.10.2020.

Pieviläinen Hanna & Saukkonen Tanja 2015. Osallisuushanke Salli 2011–2015. Loppuraportti. Pohjoiskarjalan sosiaaliturvayhdistys ry. Saatavana osoitteessa: <<https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/04/SALLIN-LOPPURAPORTTI.docx-HPTS-2.pdf>>. Luettu 24.11.2020.

Pulkkinen, Mia 2019. Iäkkäiden henkilöiden osallisuus: terveys, asuminen ja osallisuuden mahdollistajat ja estäjät. Kirjallisuuskatsaus. Saatavana osoitteessa: <[http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/05/Osallisuus-i%84kk%84%84n%84\\_kirjallisuuskatsaus.pdf](http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/05/Osallisuus-i%84kk%84%84n%84_kirjallisuuskatsaus.pdf)>. Luettu 28.2.2021.

Rouvinen-Wilenius, Päivi 2014. Osallisuuden jäljillä. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.) Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 51–68. Saatavana osoitteessa: <<https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>>. Luettu 11.3.2021.

Saarenheimo, Marja 2017. Eloisa ikä – tutkimustuloksia Marja Saarenheimo. Vanhustyön keskusliiton vanhempi tutkija FT Marja Saarenheimo kertoi Eloisa ikä -ohjelmassa tehdyn tutkimuksen tuloksia esityksessään "Toimijuus sekä sen erilaiset ulottuvuudet ja yhteydet 'aktiivisena' ikääntymiseen" Mitä on vanhuus: kuvasto, kielenkäyttö ja käytännöt, Ikääntymisen tutkimusseminaarissa 31.10.2017. Helsinki. Saatavana osoitteessa: <[https://www.youtube.com/watch?v=\\_MYhHEnB7F8](https://www.youtube.com/watch?v=_MYhHEnB7F8)>. Katsottu 19.11.2020.

Saastamoinen, Mikko 2009. Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Yhteisöllisyys liikkeessä. Teoksessa Filander, Karin & Vanhalakka-Ruoho Marjatta (toim.) Jyväskylä: Gummerus. 33–35.

Sipponen-Damonte, Mirjami 2020. Varmuutta fasilitointiin. Helsinki: Alma Talent Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2020–2023. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana osoitteessa: <[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM\\_2020\\_29\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 3.11.2020.

Särkelä-Kukko, Mona 2014. Osallisuuden jäljillä. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.) Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. 34. Saatavana Osoitteessa: <<https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>>. Luettu 11.3.2021.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3., korjattu painos. Tampere: University Press. Saatavana osoitteessa: <[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 1.4.2020.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Saatavana osoitteessa: <[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)>. Luettu 21.11.2020.

Virtanen, Petri & Suoheimo, Maria & Lamminmäki, Sara & Ahonen, Päivi & Suokas, Markku 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen. Helsinki: Tekes – Teknologian ja innovaatioiden kehittämiskeskus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>>. Luettu 20.4.2020.

## Tiedote opinnäytetyöstä

### TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ

Asukaskokouksen toimintamalli- Ikääntyneiden osallisuutta edistämässä

#### Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Teitä pyydetään mukaan opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on kehittää Kotimäen palvelukeskukseen asukaskokouksen toimintamalli. Kehittämistyö toteutuu yhteiskehittelyn työpajoissa. Kutsumme yhteiskehittelyn työpajoihin mahdollisimman monia palvelukeskuksen toimijoita. Tämä tiedote kuvaa opinnäytetyötä ja teidän osuuttanne siinä. Perekäytyänne tähän tiedotteeseen, teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöstä, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

#### Vapaaehtoisuus

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta oikeuksiinne, kohteluunne tai saamaanne hoitoon Kotimäen palvelukeskuksen asukkaana tai henkilökunnan jäsenenä.

Voitte myös keskeyttää osallistumisen opinnäytetyöhön koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana opinnäytetyötä.

#### Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää palvelukeskukseen asukaskokouksen toimintamalli. Asukaskokous palvelukeskuksessa mahdollistaa ajan ja paikan, jossa asukkaat pääsevät vaikuttamaan asuinympäristössään tapahtuvaan toimintaan.

#### Opinnäytetyön toteuttajat

Opinnäytetyötä on toteuttamassa kaksi vanhustyön (geronomi) opiskelijaa Metropolian ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Keraavan palvelutalosaatiön kanssa.

#### Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Opinnäytetyön suunnittelu on aloitettu keväällä 2020. Opinnäytetyöhön osallistuminen teidän osaltanne toteutuu syksyllä 2020. Osallistutte yhteiskehittelyn työpajoihin syksyllä. Yhteiskehittelyn työpajoja on kolme, joiden suunniteltu kesto on 2–3 tuntia. Yhteiskehittelyn työpajoissa ideoidaan yhdessä asukaskokouksen toimintamallia. Työpajoihin osallistuu opinnäytetyön tekijöiden lisäksi Kotimäen palvelukeskuksen henkilökuntaa ja asukkaita. Opinnäytetyö päättyy keväällä 2021.



**Opinnäytetyön mahdolliset hyödyt**

Opinnäytetyöhön osallistuessasi pääsette osalliseksi kehittämään Kotimäen palvelukeskukseen asukaskokouksen toimintamallia. Pääsette vaikuttamaan asukaskokouksen toimintamallin sisältöön.

**Kustannukset ja niiden korvaaminen**

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

**Opinnäytetyön tuloksista tiedottaminen**

Kyseessä on Metropolian ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyö. Opinnäytetyö julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa.

**Opinnäytetyön päätyminen**

Myös opinnäytetyön tekijät voivat keskeyttää opinnäytetyön esimerkiksi terveydellisten esteiden vuoksi. Opinnäytetyön valmistuttua valmis tuotos toimitetaan kaikkien nähtäville palvelukeskukseen.

**Lisätiedot**

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään opinnäytetyöhön liittyviä kysymyksiä opinnäytetyöstä vastaaville henkilöille.

**Opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot**

Opinnäytetyötekijät

Katja Laiho ja Tiia Toikonniemi

Puh. xxx

Sähköposti: katja.laiho@metropolia.fi, tiia.toikonniemi@metropolia.fi

Opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Lehtori

Nimi: Anna Puustelli-Pitkänen

Metropolia Ammattikorkeakoulu/ Vanhustyö

Puh. xxx

Sähköposti: anna.puustelli-pitkanen@metropolia.fi

## Suostumus osallistumisesta opinnäytetyöhön

**Opinnäytetyön nimi:** Asukaskokouksen toimintamalli, Ikääntyneiden osallisuutta edistämässä

**Opinnäytetyön toteuttajat:** Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy,

Katja Laiho katja.laiho@metropolia.fi ja Tiia Toikonniemi tiia.toikonniemi@metropolia.fi

Opinnäytetyön ohjaaja Anna Puustelli-Pitkänen, anna.puustelli-pitkanen@metropolia.fi

Minua [tutkittavan nimi] on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun opinnäytetyön toteutukseen, jonka tarkoituksena on kehittää palvelukeskukseen asukaskokouksen toimintamalli. Asukaskokous palvelukeskuksessa mahdollistaa ajan ja paikan, jossa asukkaat pääsevät vaikuttamaan asuinympäristössään tapahtuvaan toimintaan. Toimintamallin on tarkoitus synnyttää pysyvää toimintaa palvelukeskukseen. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää ikääntyneiden asukkaiden osallisuutta.

Olen saanut tiedotteen opinnäytetyöstä ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän opinnäytetyön tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana opinnäytetyötä.

**Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön.**

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

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

Alkuperäinen allekirjoitettu suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta sekä kopio opinnäytetyön tiedotteesta liitteineen jäävät opinnäytetyön tekijöiden arkistoon. Opinnäytetyön tiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan opinnäytetyöhön osallistuvalla.