

IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA LOMAHAKEMUKSEN HYLKÄÄMISESTÄ

Yhteistyö Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sairaanhoitaja, Forssa

syksy 2021

Maria Sivonen

Henna Törmä

Sairaanhoidtaja

Tiivistelmä

Forssa

Tekijät	Maria Sivonen, Henna Törmä	Vuosi 2021
Työn nimi	Ikääntyneiden kokemuksia lomahakemuksen hylkäämisestä	
Ohjaaja	Katri Pärssinen	

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin tuetulle lomalle hakeneiden ikääntyneiden kokemuksia hylkäävästä päätöksestä sekä sen vaikutusta heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyön tilaajana toimi Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH). MTLH on tuettuja lomia eri ryhmille järjestävä järjestö.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa ikääntyneiden hakijoiden kokemuksesta saada hylkäävä lomatukipäätös. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:lle tietoa, jonka pohjalta he voivat arvioida lomatoiminnan merkitystä ja tarvetta ikääntyville.

Tutkimusmateriaali kerättiin puhelinhaastattelujen avulla. Tutkimukseen osallistui 15 ikääntynyttä henkilöä. Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ikääntyneet toivoivat tuetuilta lomilta apua fyysisen kunnon kohentamiseen ja ylläpitoon. Lomalle hakeneet odottivat myös sosiaalista kanssakäymistä ja sen myötä henkisen hyvinvoinnin kohentumista. Haastatelluista osa koki negatiivisia tunteita hylkäävän päätöksen jälkeen, mutta lähes kaikki haastateltavat aikoivat hakea uudelleen tuetulle lomalle.

Avainsanat ikääntynyt, tuettu loma, terveyden edistäminen

Sivut 21 sivua

Degree programme in Nursing

Abstract

Forssa

Authors	Maria Sivonen, Henna Törmä	Year 2021
Subject	Experiences of elderly people about getting rejected on their application for supported vacation	
Supervisor	Katri Pärssinen	

ABSTRACT

In this thesis we studied the experiences of elderly people who got a rejected decision on their application for supported vacation and about the affects it had on their well-being. The commissioner of this thesis was Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH). MTLH is an organization which provides supported vacations to different groups.

The purpose of this thesis was to collect information from elderly people about the experience of getting rejected after applying for supported vacation. Our goal was to provide information to Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, so they can evaluate the meaning and purpose of supported vacations to the elderly.

Material for the research was collected by using telephone interviews. Fifteen elderly people were interviewed for this research. The research showed that elderly people hoped for help on improving and maintaining their physical condition. Social interaction with others and improving their mental well-being was anticipated. After getting a rejections some of the people who were interviewed felt negative emotions, but nearly all the interviewees intended to apply again for a supported vacation.

Keywords elderly, supported vacation, health promotion

Pages 21 pages

Sisällys

1	Johdanto.....	4
2	Ikääntyvä ihminen ja toimintakyky	5
2.1	Ikääntymisen vaikutukset toimintakykyyn	5
2.2	Ikääntyminen ja mielenterveys	6
2.3	Ikääntyneen terveyden edistäminen.....	7
3	Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry ja tuettu lomatoiminta.....	8
3.1	Tuettu lomatoiminta	9
3.2	Ikääntyneille suunnatut tuetut lomat	9
3.3	Hakemusten pisteyttäminen	10
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	12
5	Opinnäytetyön toteutus	12
5.1	Puhelinhaastattelun toteuttaminen.....	14
5.2	Ikääntyneen henkilön haastatteleminen	15
5.3	Aineiston analyysi.....	16
6	Opinnäytetyön tulosten tarkastelu.....	17
7	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	18
8	Pohdinta	20

1 Johdanto

Tilastokeskuksen mukaan vuoden 2019 loppuun mennessä Suomessa eli yli 1,2 miljoonaa ihmistä, jotka olivat täyttäneet vähintään 65-vuotta. Samana vuonna koko Suomen väkiluku oli 5 525 292 ihmistä. Eri ennusteiden mukaan ikääntyneiden määrä tulee kasvamaan seuraavan kymmenen vuoden aikana. Käytämme tässä työssä termiä ikääntynyt henkilöistä, jotka ovat täyttäneet 65 vuotta, koska Suomessa 65 vuotta täyttäneet luokitellaan ikääntyneiksi henkilöiksi. (Tilastokeskus, 2020; Verner, 2019)

Olemme työskennelleet vuosia ikääntyneiden ihmisten parissa ja havainneet ikääntymisen vaikutuksia ihmisen elämään. Ihmisen ikääntyessä sosiaalisten kontaktien määrä vähenee. Työelämästä poisjääminen, sairastuminen, fyysisen-, psyykkisen- tai kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen ja sosiaalisten suhteiden supistuminen aiheuttavat monelle ikääntyneelle yksinäisyyttä. Perheenjäsenet ja sukulaiset saattavat asua kaukana eikä ystäviäkään välttämättä enää tavata aktiivisesti. Yksinäisyyteen puuttumalla ja sitä ennaltaehkäisemällä voidaan parantaa ikääntyneen ihmisen terveyttä ja elämänlaatua. Tällaisista havainnoistamme käydyin keskustelumme pohjalta päädyimme siihen, että tekisimme opinnäytetyömme kyseisiin teemoihin liittyen.

Tuetut lomamatkukset ehkäisevät yksinäisyyttä ja syrjäytymistä tarjoamalla osallistujille mahdollisuuden vertaistukeen ja irtautumiseen arjesta. Tuetuilla lomilla ikääntyneille tarjotaan ohjattua liikuntaa ja harrastetoimintaa. Lomilla voi osallistua ohjattuihin keskusteluryhmiin ja luennoille. Myös hemmotteluhoitoja löytyy lomien ohjelmistosta. Tavoitteena on lomalaisen virkistyminen. (Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, n.d.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli puhelinhaastattelun avulla kerätä tietoa hylkäävän päätöksen saaneilta yli 75-vuotiailta ihmisiltä ja päätöksen vaikutuksesta heidän senhetkiseen elämäntilanteeseensa ja hyvinvointiinsa. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:lle tietoa, jonka pohjalta MTLH pystyy arvioimaan lomatoiminnan merkitystä, tarvetta ja vaikutusta. Lomatoimintaa ei ole aiemmin tutkittu tästä näkökulmasta, sillä aikaisemmat tutkimukset ovat kohdistuneet tuetuille lomille osallistuneiden henkilöiden kokemuksiin.

2 Ikääntyvä ihminen ja toimintakyky

Tilastollisesti Suomessa ihminen luokitellaan ikääntyneeksi 65-vuotiaasta alkaen. Ikä perustuu yleiseen eläkeikään. Tilastollinen määrittely ei kuitenkaan ole ainoa tulkinta asiasta, vaan asiaan liittyy paljon myös ihmisen oma mielipide sekä biologinen, fysiologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä. Ikää voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Biologinen ja fysiologinen ikä määrittyvät ihmisen kunnon mukaan. Subjektiivinen ikä määrittyy henkilön oman kokemuksen kautta. Toimintakykyyn perustuva ikä määritteli vanhuuden alkavan vasta 75 vuoden iässä. Ikääntymisen määrittely siis vaihtelee paljon riippuen siitä, mistä näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Ikääntyminen on heikkeneviä muutoksia eri kehitysvaiheiden jälkeen, jotka lisäävät riskiä sairastua, vammautua tai kuolla. Ihmisen ikääntymisen prosessi alkaa jo hedelmöityksestä, ja kestää kuolemaan asti. (Verner, 2019; Jantunen, 2020, s. 26)

2.1 Ikääntymisen vaikutukset toimintakykyyn

Lääketieteellinen terveydentila on toimintakyvyn tärkein määrittelijä. Myös yksilön, ympäristön ja yhteiskunnan ominaisuudet vaikuttavat toimintakykyyn. Yksilön asuinolot ja asenne sekä läheisten tuki ovat tärkeässä asemassa yksilön toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Salunen, 2019, s. 148)

Toimintakyky käsittää ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia toimintoja. Hyvä toimintakyky sekä toimintoja tukeva ympäristö auttavat ihmistä voimaan hyvin ja jaksamaan arjessa. Ihmisen toimintakyvyn huonontuessa, häntä voidaan tukea ja auttaa selviytymään arjestaan asuin- ja elinympäristöön vaikuttamalla, muiden ihmisten tuella ja erilaisilla palveluilla. (THL, 2019)

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa, miten hyvin ihminen selviytyy hänelle itselleen tärkeistä päivittäisistä fyysisistä toiminnoista ja se ilmenee kykyä liikkua. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa lihasvoimaan ja kestävyteen, nivelten liikkuvuuteen, kehon asentoon ja liikkeiden hallintaan. Myös aistitoiminnot, kuten näkö ja kuulo, luetaan fyysiseen toimintakykyyn. Ikääntymisen myötä ilmenevät sairaudet heikentävät fyysistä toimintakykyä ja saavat ihmisen jopa varovaiseksi liikkumista kohtaan. Ikääntymisen myötä tapahtuu myös muutoksia hengitys- ja verenkiertoelimistössä sekä tuki- ja liikuntaelimistössä, jotka suoranaisesti ovat yhteydessä

fyysiseen toimintakykyyn. Lisäksi ikääntymisen myötä tapahtuu muutoksia motorisissa toiminnoissa sekä tasapainossa. (THL, 2019; Kelo ym., 2015 s. 12,41)

Ikääntyneen hyvää toimintakykyä voidaan edistää hyvällä sairauksien ehkäisemisellä ja hoidolla, hyvällä ravitsemuksella, liikuntaan ja aktiivisuuteen tukemalla ja toimintakyvyn ongelmien varhaisella tunnistamisella ja ongelmiin puuttumisella. Ikääntyneen elinympäristöä voidaan muokata myös toimintakykyä tukevaksi, esimerkiksi apuvälineillä. Tutkimusten mukaan ikääntyneiden liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla on yleistä, mutta kuitenkin iän myötä liikkuminen vähenee. Iän myötä naiset harrastavat vapaa-ajallaan liikuntaa miehiä vähemmän. (THL, 2020; Koponen ym., 2018, s. 39)

2.2 Ikääntyminen ja mielenterveys

Ikääntyneiden mielenterveyden vahvistaminen on jäänyt vähemmälle, vaikka se onkin yksi hyvin olennainen osa ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja tukemisessa. Hyvä mielenterveys auttaa ikääntyneitä elämään aktiivista ja laadukasta elämää vahvistaen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Kelo ym., 2015, s. 106)

Ikääntyminen tuo mukanaan ihmiselle monia mielen hyvinvointia koettelevia tekijöitä. Ihmisen perustarpeet eivät muutu, vaikka iän myötä elämässä tulee koettua menetyksiä sekä muutoksia terveyteen, ihmissuhteisiin ja toimintakykyyn. Lisääntyneeseen vapaa-aikaan pitäisi keksiä mielekästä tekemistä, sillä ikääntymisen myötä suhde aikaan muuttuu ja ihmisen pohdittavaksi tulee myös elämän rajallisuus sekä kuoleman lähestymisen hyväksyminen. Hyvä mielenterveys ja sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen auttaa ihmistä selviämään näistä muutoksista. (Kelo ym., 2015, ss. 106–109)

Ikääntyneiden mielenterveyteen voidaan vaikuttaa ja sitä voidaan edistää monilla tavoin. Positiiviset perhesuhteet ja sosiaalisen verkoston ylläpitämisen tukeminen on tärkeää. Ikääntynyttä voi rohkaista osallistumaan sopiviin harrastusryhmiin, vertaisryhmiin tai hengellisiin tapahtumiin. Mielekkään toiminnan tekemisen avulla ikääntynyt voi tuntea itsensä arvostetuksi ja nauttia elämästä. Tutkimusten mukaan myös liikunnalla on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, joten sairauksien hyvä hoito sekä asianmukaiset ja toimintakykyä tukevat

apuvälineet lisäävät hyvinvointia ja vähentävät masentuneisuutta. Lisäksi terveellinen ruokavalio, riittävä uni, päihteettömyys sekä ulkonäöstä huolehtiminen lisäävät onnellisuutta ja hyvinvointia. (Kelo ym., 2015, ss. 109–110)

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan psyykinen kuormittuneisuus ja masennus ovat yleisiä etenkin 80 vuotta täyttäneillä. Masennuslääkkeiden käyttö on yleistä ja tutkimuksen mukaan vuonna 2016 yli 65-vuotiaista suomalaisista 11 prosenttia on lunastanut heille määrätyn masennuslääkeresepin. (Koponen ym., 2018, s. 89)

2.3 Ikääntyneen terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä, jonka ohjaus- ja valvontavastuu on sosiaali- ja terveysministeriöllä. Terveyden edistämiseen ja terveyden edistämiseen tähtäävistä toimenpiteistä on säädetty myös laissa. Sosiaali- ja terveysministeriön keskeinen tavoite on terveyserojen kaventaminen, jotka voivat olla sosiaaliryhmien välisiä, alueellisia tai sukupuolten välisiä. Suomessa terveyden taso on kohentunut, mutta samaan aikaan terveys jakautuu yhä enemmän eriarvoisemmin. Terveyden edistäminen on erilaisia toimintoja, joilla parannetaan mahdollisuuksia vaikuttaa terveyteen. Terveyden edistämisen piiriin kuuluvat yksilön terveyskäyttäytyminen sekä sosiaaliseen, taloudelliseen ja ympäristöön liittyvä terveys. Iäkkäiden määrän kasvaessa väestössä on tulevaisuudessa entistä enemmän tarvetta yhteisöllisyyteen tähtääville tapahtumille ja matalan kynnyksen palveluille. Tutkimuksen mukaan iäkkäät itsekin kokevat yhteisöllisyyden ja sosiaalisen kanssakäymisen tärkeäksi. (STM, 2019; Koponen ym., 2018, s. 182)

Terveyden edistämistä toteuttavat Suomessa kunnat ja kuntayhtymät. Terveyden edistäminen on kuntien perustehtävä. Jokaisessa kunnassa on oltava hyvinvointiryhmä ja hyvinvointikoordinaattori, jotka toteuttavat ja ylläpitävät terveyttä edistävää toimintaa. Mukana tukemassa toimintaa on Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, THL. Kunnan tehtävänä on esimerkiksi seurata ja arvioida asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. (STM, 2019)

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut kunnille terveyden edistämisen laatusuosituksen, jonka mukaan kunnissa toimitaan. Laatusuosituksen mukaan ikääntyneen ihmisen terveyden

edistämisessä tärkeää on, että terveyttä ja toimintakykyä tarkasteltaisiin mahdollisimman laajasti, fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn näkökulmista. Toimintakyvyn laskuun tulisi puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja tehdä ehkäiseviä toimenpiteitä. Ikääntyneille pitäisi tarjota mahdollisuus osallistua esimerkiksi liikuntaan, opiskeluun, järjestötoimintaan ja kulttuuritapahtumiin. Terveiden edistämisen tulisi tukea ikääntynyttä elämään mahdollisimman pitkään kotona tai muussa tutussa asuinympäristössä. Kunnissa on tehty erilaisia toimenpiteitä ikääntyneiden terveyden edistämiseksi, kuten terveystarkastuksia ja ehkäiseviä kotikäyntejä. Ikääntyneen terveyden edistämisessä on tärkeää varmistaa myös monipuolinen ravinnonsaanti. Ikääntyneiden suositellaan harrastavan hyötyliikuntaa arkiaskareiden parissa mahdollisimman paljon sekä reipasta liikuntaa 1–2 tunnin ajan viikoittain. Lisäksi lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävää harjoittelua suositellaan tehtäväksi ainakin kahdesti viikossa. (STM, 2006; UKK-instituutti, 2021)

Elintavoilla on mahdollista edistää omaa terveyttään ja pidentää tervettä ja toimintakykyistä elinaikaa. Geeneihinsä ihminen ei voi vaikuttaa, mutta tupakoimattomuus, kasvipohjainen ruokavalio, kohtuullinen liikunta ja sosiaalinen aktiivisuus näyttäisivät olevan avainasemassa terveyden edistämisessä. Arvioiden mukaan terveellisten elämäntapojen vaikutus biologiseen ikään voisi olla jopa kymmenen vuotta. (Kananen & Marttila, 2019, s. 1098)

3 Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry ja tuettu lomatoiminta

Viittaamme tässä työssä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:hyn heidän itsensä käyttämällä lyhenteellä MTLH ry. MTLH ry on vuonna 1954 perustettu rekisteröity yhdistys. Se perustettiin alun perin tarjoamaan lomaa ja virkistystä maaseudun vähävaraisille äideille ja heidän lapsilleen. (Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, n.d.)

Tänä päivänä MTLH ry toimii tuetun lomatoiminnan tuottajana sekä maaseudun tukihenkilöverkoston muodossa. MTLH ry toteuttaa vuosittain noin 600 lomaviikkoa, joille osallistuu yhteensä 19 000 lomalaista. Toimintaa tuotetaan palvelemaan kaikkia ikäryhmiä sekä erilaisia erityisryhmiä. MTLH ry:n toiminta on valtakunnallista ja se toimii Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) tuella. (Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, 2020.)

Saimme 12.6.2020 sähköpostitse opinnäytetyön tilaajalta tiedoston, jossa kerrotaan MTLH ry:n strategia vuodelle 2021. Strategiasta käy ilmi MTLH ry:n arvot, missio ja strategiset tavoitteet. MTLH ry:n arvoja ovat avoimuus, kunnioitus, oikeudenmukaisuus, turvallisuus ja välittäminen. MTLH ry:n tavoitteena on vaikuttaa lomatoiminnan avulla eri ikä- ja erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden sekä perheiden hyvinvointiin edistävasti ja sitä ylläpitäen. Päämääränä on tuottaa arvostuksen kokemuksia ja voimaannuttaa osallistujia.

3.1 Tuettu lomatoiminta

Tuettuja lomia myönnetään terveydellisin, sosiaalisin ja taloudellisin perustein. Tuetun lomatoiminnan tarkoituksena onkin tarjota lomaa ja virkistymistä sellaisille perheille ja henkilöille, joilla ei olisi vastaavaan lomaan muuten mahdollisuutta. Vuonna 2019 tuettuja lomia toteutettiin 30 eri lomakohteessa. Samana vuonna lomaviikkoja järjestettiin yhteensä 592.

Lomatukihakemuksia käsiteltiin 15 572 kappaletta. Hakijoita lomatuella oli 38 523, joista lomatuella myönnettiin 18 700 hakijalle. Kaikista hakijoista tämä vastasi 48,5 prosenttia. (STM, 2019; Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, n.d., s. 5)

Tuetuilla lomilla MTLH ry tarjoaa osallistujille terveyttä ja hyvinvointia edistävää ohjelmaa, jonka tarkoituksena on tukea osallistujan oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitoa. Lomalla voi halutessaan myös viettää täysin omaehtoista aikaa. Lomalla osallistujan ei tarvitse olla yksin, vaan hänellä on mahdollisuus vuorovaikuttamiseen muiden samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa ja saada halutessaan vertaistukea. Lomien tavoitteena onkin, että osallistuja virkistyy ja saa voimavaroja arjessa jaksamiseen. (Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, 2020)

3.2 Ikääntyneille suunnatut tuetut lomat

Tuetulle lomalle voivat hakea Suomessa vakituisesti asuvat henkilöt. Lomaa haetaan lomahakemuksella, jonka voi täyttää tulosteena tai sähköisesti. Hakuaika päättyy kolme kuukautta ennen loman suunniteltua alkamispäivää. Hakemukseen voi ilmoittaa kolme erillistä lomatoivetta. Perustelut ovat välttämättömät lomatuen myöntämiselle, joten hakemuksessa hakijan tulee perustella tarvettaan lomatuella. Perusteluja voivat olla esimerkiksi taloudelliset, terveydelliset tai

sosiaaliset syyt. Jos hakemus on täytetty puutteellisesti, sitä ei voida käsitellä. (Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, n.d.)

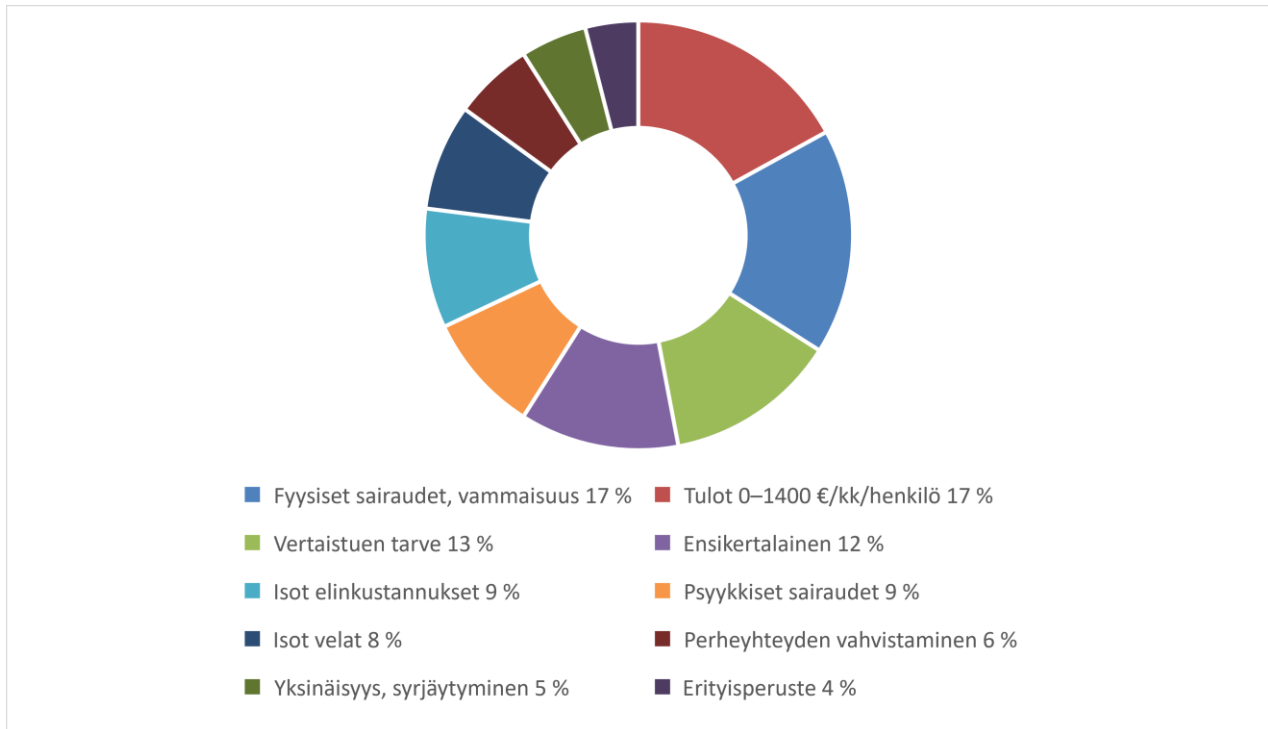
Ikääntyneille suunnattujen lomien tarkoituksena on mahdollistaa ikääntyneelle sosiaalista kanssakäymistä sekä irtautumista arjesta. Loman aikana lomailijalla on mahdollisuus osallistua luentoihin, ryhmäkeskusteluihin, ohjattuun liikuntaan sekä harrastetoimintaan. MTLH ry tarjoaa ikääntyneille suunnattuja lomia eri ikäryhmille. Työt takana -lomat ovat suunnattu 60–74-vuotiaille ja Seniorilomat yli 75-vuotiaille. Ikärajat ovat kuitenkin ohjeellisia. Ikääntyneiden lomat sisältävät luentoja, ohjattuja ryhmäkeskusteluja, ohjattua liikuntaa sekä harrastetoimintaa, kunto- tai toimivatestin ja palautteen testistä, hemmotteluhoitoa sekä yhteisillanviettoa. (Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, n.d.)

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n vuoden 2019 vuosikirjan mukaan Työt takana -lomia järjestettiin vuonna 2019 46 kappaletta, joka vastasi 19,09 prosenttia kaikista lomajaksoista. Seniorilomia taas järjestettiin 37 kappaletta, joka vastasi 15,35 prosenttia kaikista lomajaksoista. (MTLH, n.d., s. 7)

MTLH ry:n mukaan tuetun loman omavastuuosuus on aikuisilta 100 euroa. Omavastuuosuutta on kuitenkin mahdollista pienentää, mikäli omavastuu olisi esteenä lomalle osallistumiselle. Vuonna 2019 ikäihmisten hakemuksissa tuetulle lomalle korostui yksinäisyys. (Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, n.d.; MTLH, n.d., s. 7)

3.3 Hakemusten pisteyttäminen

Saimme 12.6.2020 sähköpostitse opinnäytetyömme tilaajalta tiedoston, jossa kerrotaan tuetusta lomatoiminnasta Suomessa. Tiedostossa kerrotaan lomatoiminnan historiasta, mitä lomatoiminta on ja käytiin läpi perusteluja lomatuen tarpeelle. Hyväksytyjen hakijoiden tärkeimmät perustelut lomatuen tarpeelle on esitetty alle olevassa kuviossa 1.



Kuvio 1. Hyväksytyjen hakijoiden tärkeimmät perustelut lomatuon tarpeelle.

Hakemuksen saapuessa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:lle se tallennetaan ja pisteytetään. Pisteitä saa erilaisista fyysisistä ja psyykkisistä sairauksista, vammaisuudesta, pienistä tuloista sekä mahdollisista veloista. Jos tulot ylittävät 1600 euroa kuukaudessa, ei pisteitä saa lainkaan. Omaishoitajuudesta saa myös pisteitä ja ensikertalaisuus on vahva peruste loman myöntämiselle. (M. Kalpa, henkilökohtainen tiedonanto, 26.5.2020)

Yksinäisyys, vertaistuen tarve, kriisitilanne, riippuvuudet ja maahanmuuttajatausta ovat pisteiden arvoisia asioita, jotka otetaan huomioon valintaprosessissa. Myös sosiaalityöntekijän tai muun viranomaisen antamasta puoltavasta lausunnosta lomalle saa pisteitä. Pisteitä voidaan antaa myös erityisperustein, jos hakijan elämäntilanne on kuvattu hakemukseen sellaisena, etteivät valmiit pisteytysvaihtoehdot riitä. Pisteytyksen jälkeen tietokone laskee pisteet yhteen. Pisteytyksen jälkeen hakemukset siirtyvät hakijan hakemille lomajaksoille pistemäärien mukaiseen järjestykseen suurimmasta pistemäärästä pienempään. (M. Kalpa, henkilökohtainen tiedonanto, 26.5.2020)

Mikäli hakija on ollut tuetulla lomalla jo aiemmin, lomatukea ei myönnetä peräkkäisinä vuosina. Tässä poikkeuksina ovat erittäin vaativat omaishoitotilanteet. Lomajärjestöillä on yhteinen

asiakastietojärjestelmä, josta he voivat nähdä, onko hakija ollut toisen lomajärjestön tuottamalla lomalla. Jos on, näkyy hakijan kohdalla karenssimerkintä, hänen hakiessaan tuettua lomaa toiselta järjestöltä. Muita hakijan tietoja järjestelmästä ei näe. (M. Kalpa, henkilökohtainen tiedonanto, 26.5.2020)

Jos hakijaa ei valita tuetulle lomalle, hän ei saa siitä erikseen ilmoitusta. Hyväksytystä valinnasta saa ilmoituksen. Hakijalla voi olla yhdellä hakemuksella esimerkiksi kolme eri lomatoivetta. Jos ei tule valituksi ensimmäiseen lomatoiveeseen, siirtyy hakemus automaattisesti aktiivisena muiden lomatoiveiden kohdalle. Lomaa voi hakea uudestaan hylkäyspäätöksestä huolimatta. (M. Kalpa, henkilökohtainen tiedonanto, 26.5.2020)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli puhelinhaastattelujen avulla kerätä tietoa hylkäävän päätöksen saaneilta yli 75-vuotiailta ihmisiltä ja päätöksen vaikutuksesta heidän senhetkiseen elämäntilanteeseensa ja hyvinvointiin.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:lle tietoa, joiden pohjalta MTLH ry pystyy arvioimaan lomatoiminnan merkitystä, tarvetta ja vaikutusta.

Opinnäytetyöllä pyrittiin vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä tuetulle lomalle hakeva ikääntynyt odotti lomalta?
2. Mitä vaikutuksia hylkäävällä lomatukipäätöksellä oli ikääntyneen senhetkiseen elämäntilanteeseen?
3. Aikovatko hylätyn lomatukipäätöksen saaneet hakea uudelleen lomalle?

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön suunnittelu käynnistyi keväällä 2020. Opinnäytetyön tilaajaan oltiin yhteydessä sähköpostitse ja videopuhelun avulla. Ensimmäinen tapaaminen opinnäytetyön ohjaajan kanssa

pidettiin 26.5.2020, jonka jälkeen opinnäytetyön tilaajaan oltiin yhteydessä jälleen sähköpostitse. Tämän jälkeen tutkimuksen rajaus tarkentui ja alustava sisällysluettelo alkoi hahmottua.

Kesän ja syksyn aikana kerättiin teorian tietoa suunnitelmaan kirjoista. Hakukoneina käytettiin Mediciä, Google Scholaria ja Finnaa. Käytimme hakusanoja: ikääntynyt, terveyden edistäminen ja toimintakyky sekä mielenterveys. Opinnäytetyön tilaajalta saatiin käyttöön materiaaleja, joita käytettiin tässä työssä. Syksyn 2020 aikana ohjaavan opettajan kanssa tavattiin kolme kertaa videopuhelun välityksellä.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Keskeinen laadullisen tutkimuksen piirre on sen todellisuudesta saatavan yksilöllisen tiedon korostava vaikutus. Keskeistä on tutkimukseen osallistuvien kokemukset. Laadullinen tutkimus avulla voidaan tutkia asioita, joiden perusta on ihmisissä ja heidän vuorovaikutuksessaan. (Puusa & Juuti, 2020, ss. 73–74)

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on saada selville tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemuksia tutkittavasta aiheesta. Haasteena on, että tutkimuksen kohteena olevat henkilöt eivät kerro kokemuksistaan tutkijalle riittävän avoimesti. Tutkijan tulisi käyttäytyä mahdollisimman neutraalisti, luontevasti ja luottamusta herättävästi. Vuorovaikutustaitojen tulisi olla hyvät. Laadullisessa tutkimuksessa tulisi pyrkiä saamaan esille erilaisia näkökulmia, joista aihetta voi tarkastella. Aineistoon voidaan hankkia lisätietoa, jos huomataan jotain puuttuvan tai esiin nousee uusia kiinnostavia näkökulmia. Tieteellisesti kestävien johtopäätöksien tekeminen laadullisen tutkimuksen pohjalta edellyttää pohdittua tutkimusasetelmaa ja kykyä käsitellä aineistoa, joka on usein runsas ja monivivahteinen (Puusa & Juuti, 2020, ss. 9–13; Puusa, 2020, s. 141)

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n tietosuojavastaava sekä suunnittelija ottivat ennen haastatteluja sähköpostitse yhteyttä lomalle hakeneisiin henkilöihin, pyytäen heidän suostumuksensa osallistumisesta tutkimukseen. Jos lomalle hakenut vastasi pyyntöön myöntävästi, välitettiin hänen yhteystietonsa tämän opinnäytetyön tekijöille puhelinhaastattelua varten. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistujilla oli oikeus jättäytyä pois tutkimuksesta haastattelun aikana tai sen jälkeen.

5.1 Puhelinhaastattelun toteuttaminen

Tutkimukseen tarvittava aineisto kerättiin puhelinhaastattelujen avulla, koska elämme parhaillaan keskellä Covid-19 pandemiaa. Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan suurin osa koronavirustautiin menehtyneistä on ollut yli 70-vuotiaita ja heidän tulisi välttää altistumista koronavirukselle, koska heillä on muita suurempi riski sairastua. (THL, 2020).

Pandemian vuoksi kasvotusten tapahtuvat haastattelut eivät olleet turvallinen vaihtoehto aineiston keräämiselle. Toinen tutkijoista soitti haastateltaville, toisen kuunnellessa puhelimen kaiuttimen kautta. Haastateltavien puhelinnumerot saimme MTLH ry:n suunnittelija Mia Kalpalta. Ennen puhelinnumeroiden luovuttamista tutkijoille, haastateltavat olivat antaneet suostumuksensa tähän MTLH ry:lle. Molemmat tutkijat esittäytyivät haastateltavalle. Toinen tutkijoista puhui haastateltavan kanssa ja toinen tutkijoista kirjoitti haastateltavan vastaukset tekstinkäsittelytiedostoon puhelinhaastattelun aikana. Haastatteluja ei nauhoitettu. Vastauksia ei tulkittu puhelun aikana, vaan vastauksien ydinasiat kirjattiin muistiin. Jos vastaajan vastauksesta ei saatu selvää, pyydettiin häntä toistamaan vastaus. Haastattelut toteutettiin avointen kysymysten avulla. Kysymyksiä oli viisi kappaletta. Haastattelukysymykset luotiin vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

1. Mitä odotuksia Teillä oli tuetulle lomalle?
2. Mihin erityisesti toivoitte apua tuetulta lomalta?
3. Miltä tuntui, kun lomalle ei päässykään?
4. Aiotteko hakea uudelleen tuetulle lomalle?
5. Vaikuttiko hylkäävän päätöksen saaminen mielikuvaanne Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:stä?

Haastattelujen tapahtuessa puhelimen välityksellä, voidaan nopeasti tavoittaa suuri joukko ihmisiä, vaikka fyysiset matkat olisivatkin pitkät. Puhelimitse tapahtuva haastattelu tarjoaa myös mahdollisuuden joustavaan työskentelyyn. Jos haastattelu aika ei sovi, voidaan uusi aika sopia samalla hetkellä. Puhelinhaastattelu tarjoaa haastattelijalle sekä haastateltavalle anonymiteetin, joka voi antaa rohkeutta keskustella asioista. (Ikonen, 2017, ss. 271–272)

Toisaalta puhelimitse voi olla vaikeampi saavuttaa luottamusta, jota yleensä vaaditaan keskusteltaessa henkilökohtaisista aiheista. Haastattelun tapahtuessa puhelimitse, haastattelijan ja haastateltavan välinen valta-asetelma muuttuu. Haastateltava saattaa pelätä haastattelijan tuomitsevan tai arvostelevan hänen elämäänsä, jos haastattelijaa tulee tekemään haastattelua kotiin. Haastattelun tapahtuessa puhelimitse ihmisten on helpompi luottaa siihen, että haastattelijaa todella on kiinnostunut kuulemaan, mitä sanottavaa haastateltavalla on. Haastateltavalla on myös mahdollisuus päättää puhelu heti halutessaan. (Ikonen, 2017, s. 273)

Tutkijoiden on varauduttava siihen, että he joutuvat perustelemaan valintaansa puhelimitse toteutetusta haastattelusta. Tutkijapiireissä puhelimitse tapahtuviin haastatteluihin saatetaan suhtautua epäilevästi. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, ettei menetelmien välillä ole merkittäviä eroja. Haastattelijan on kyettävä muuttamaan toimintaansa haastattelun aikana, jos tilanne sitä vaatii. (Ikonen, 2017, ss. 273–274, 277)

Tavoitteena oli haastatella 20 tuetulle lomalle hakenutta ikääntynyttä henkilöä. Ensimmäiset kaksi haastattelua toimivat pilottihaastatteluina, joiden jälkeen haastattelijoiden oli mahdollisuus muuttaa toimintaansa, jos se olisi osoittautunut tarpeelliseksi. Haastattelutapa todettiin toimivaksi, joten kaksi ensimmäistä puhelua otettiin mukaan tutkimukseen. Tätä tutkimusta varten tavoitimme 15 ikääntynyttä henkilöä.

5.2 Ikääntyneen henkilön haastattelemine

Kun haastatellaan ikääntynyttä ihmistä, tulee häneen suhtautua kuin kehen tahansa aikuiseen ja on muistettava, että ihminen on aina yksilö. Ikääntynyttä haastateltaessa ikää tärkeämpi huomioon otettava asia on haastateltavan toimintakyky. (Lumme-Sandt, 2017, s. 299)

Haastattelijan on muistettava, että vanhuus on vaihe ihmisen elämässä, joka kattaa sisälleen 30–40 elinvuotta. Usein kaikki yli 65-vuotiaat lokeroidaan samaan ryhmään ja samalla unohdetaan, että ryhmässä saattaa olla eri henkilöitä eri sukupolvista. Ihmiset saattavat ryhmän sisällä olla hyvinkin erilaisia toimintakyvyltään ja ajatella asioista eri tavoin. Haastattelijan tulee huomioida, että ikääntyneellä vastaaminen kysymyksiin voi kestää kauemmin kuin nuoremmalla ihmisellä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö ikääntynyt olisi ymmärtänyt kysymystä, vaan kyse voi olla

luonnollisesta psykofyysisestä hidastumisesta. Haastattelijan ei tule olettaa, että kaikilla ikääntyneillä olisi iän tuomia fyysisiä tai psyykkisiä rajoitteita. Vaikka ihmisen ikä olisi haastattelun tai tutkimuksen syy, ei häntä silti tule kohdata ainoastaan vanhana ihmisenä. (Lumme-Sandt, 2017, ss. 298–308)

5.3 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen analysoinnin perinteisiä välineitä ovat koodaaminen, teemoittelu ja tyypittely. Analyysi aloitetaan yleensä aineistoon tutustumalla ja muodostamalla kokonaiskuva aineiston sisällöstä. Ennen analysoinnin aloittamista, tulee aineisto muuttua käsiteltävään muotoon eli litteroida. Tämän jälkeen aineiston analysointi voi alkaa tutkijan valitsemalla tavalla. Aineiston analysointiin voi käyttää apuna siihen suunniteltuja ohjelmia, tai tehdä analyysia perinteisesti käsityönä. Analyysia tulkitaan ja tehdään päätelmiä asetettujen tutkimuskysymysten kautta. Olennaista on, että tutkija kuvaa miten analyysi on tehty, ja että tehdyt valinnat perustellaan ja avataan tutkimuksen lukijalle. Näin luodaan mahdollisimman luotettava, perusteltava ja uskottava analyysi. (Günther, Hasanen & Juhila, n.d.)

Tutkimuksen sisältöä analysoidessa keskitytään siihen, mistä asioista kerätty tutkimusaineisto kertoo. Eli siihen, mistä haastateltavat puhuvat. Sisällönanalyysia voi käyttää eri tavoin kerättyjen aineistojen analysointiin, esimerkiksi kirjoitettujen haastattelujen, tekstien tai nauhoitetun puheen analysointiin. (Vuori, n.d.)

Sisällönanalyysia tehtäessä tulee aineistosta valita tarkkaan oman tutkimuksen kannalta kiinnostavat asiat ja niistä kerrottava kaikki mitä kerrottavissa on. Jos aineistosta löytyy muita kiinnostavia asioita tai ilmiöitä, tulee ne säästää toiseen tutkimukseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 104)

Opinnäytetyön tutkimusmateriaaleja kerätessä puhelinhaastatteluja ei nauhoitettu, vaan haastateltavien antamat vastaukset kirjattiin ylös haastattelun aikana. Eli analysoitava materiaali on tekstimuodossa, eikä sitä tarvinnut erikseen muuttaa tutkittavaan muotoon. Pyrimme sisällönanalyysia tehdessä valitsemaan aineistosta tarkkaan oman tutkimuksen kannalta tärkeät asiat. Jätimme sivuun esimerkiksi huomiot haastateltavien asumismuodoista, elämäntilanteesta ja

terveydentilasta. Haastattelujen jälkeen kerätty aineisto käytiin läpi kysymys kerrallaan. Vastauksista alleviivattiin samankaltaiset vastaukset käyttämällä eri värejä, ja laskemalla samankaltaisten vastauksien määrä. Näin saimme selville esiin tulevat käsitteet. Näitä käsitteitä olivat fyysinen hyvinvointi, sosiaalinen kanssakäyminen ja virkistäytyminen.

Tässä opinnäytetyössä tehty tutkimus toteutettiin aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen pääpaino on tutkimusta varten kerätyssä aineistossa. Induktiivisuus on päättelyä, joka etenee yksittäisistä havainnoista yleisempiin väitteisiin. Lähtökohtana ei siis voi olla esimerkiksi teorian testaaminen. Induktiivisesti kerätyssä aineistossa tulee poissulkea teorian ja ennakkokäsitykset, ja pysytellä tiukasti aiheessa aineiston käsittelemisessä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006)

6 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu

Ensimmäisenä kysyimme haastateltavilta, mitä odotuksia heillä oli tuetulle lomalle. Suurin osa vastaajista kertoi odottaneensa eniten fyysiseen hyvinvoinnin kohentumista sekä sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa. Arjesta irtautuminen ja yleinen virkistäytyminen olivat myös vastaajien odotuksissa. Konkreettisia asioita näiden teemojen ympärillä olivat uima-altaaseen pääseminen ja tanssit. Tästä voidaan päätellä, että ikääntyneet tiedostavat fyysisen hyvinvoinnin tärkeyden ja haluavat kohentaa kuntoaan. Useissa vastauksissa fyysinen ja psyykinen hyvinvointi olivat nivoutuneet yhteen. Vastauksista kävi ilmi, että tuetut lomamatkustukset mahdollistavat ikääntyneille liikunnan ja sosiaalisen kanssakäymisen muotoja, joita heidän ei ole mahdollista muuten arkielämässään toteuttaa.

Toinen kysymyksemme oli, mihin hakijat olivat erityisesti toivoneet apua tuetulta lomalta. Eniten apua kaivattiin fyysisen kunnan hoitamiseen ja kohentamiseen. Liikunnan lisäämisen odotettiin tuovan apua fyysisiin vaivoihin. Loman toivottiin lisäävän motivaatiota liikuntaa kohtaan myös loman jälkeen. Apua kaivattiin myös uusien liikuntamuotojen löytämiseen. Tuetun loman tuoma apu sosiaalisen elämän parantamiseen oli monen vastaajan mielessä. Osa vastaajista kertoi viettävänsä paljon aikaa kotona ja kertoi kaipaavansa apua uusien ihmisten tapaamisessa. Tästä voidaan päätellä, että tuetuilla lomilla on positiivinen vaikutus ikääntyneiden sosiaalisen elämän kohentajana ja sitä kautta myös henkisen hyvinvoinnin lisääjänä sekä yksinäisyyden

ennaltaehkäisijänä. Tuetuilta lomilta saadaan motivaatiota liikkumiseen ja fyysisen kunnon ylläpitämiseen sekä tutustutaan uusiin liikuntamuotoihin.

Seuraavaksi kysimme, miltä hakijoista tuntui, kun lomalle ei päässytäkään. Puolet haastatelluista henkilöistä oli kokenut negatiivisia tunteita, joita he kuvailivat pettymyksenä tai harmituksena. Toisaalta muut haastatelluista kokivat, ettei hylkäävällä päätöksellä ollut vaikutusta. Tähän vaikutti myös Covid-19 pandemia, koska osa vastaajista koki olevansa helpottunut siitä, ettei tullut valituksi tuetulle lomalle, pandemian vuoksi. Tästä voidaan päätellä, että jos Covid-19 pandemiaa ei olisi, olisi hylkäävällä päätöksellä ollut enemmän vaikutusta.

Neljäs kysymys oli, aikovatko haastateltavat hakea uudelleen tuetulle lomalle. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista vastasi aikovansa, vain muutama henkilö oli epävarma uudelleen hakemisen suhteen. Vastauksista voi päätellä, että hylkäävän päätöksen saaminen ei lannistanut hakijoita. Tämänkin kysymyksen kohdalla vastauksissa mainittiin Covid-19 pandemia ja tuetuille lomille aiottiin hakea uudelleen vasta pandemian päättymisen jälkeen.

Viimeiseksi ikääntyneiltä kysyttiin, vaikuttiko hylkäävän päätöksen saaminen heidän mielikuvaansa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:stä. Vain muutama vastaaja kertoi, että päätöksellä oli negatiivisia vaikutuksia, mutta suurin osa kertoi, ettei hylkäävällä päätöksellä ollut vaikutusta heidän mielikuvaansa.

Haastatteluun osallistuneilla saattoi olla kysymyksiin useampi vastaus tai näkökulma. Eryteisesti kahden ensimmäisen haastattelukysymyksen kohdalla vastaukset olivat kietoutuneet toisiinsa. Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että tuetut lomat ovat haluttuja mahdollisuuksia, joilta odotetaan tukea niin fyysisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Hylkäävän päätöksen saaminen koettiin harmillisena, mutta vastaajat aikoivat sinnikkäästi anoa lomaa uudelleen.

7 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tässä työssä käytimme teoriapohjan lähteinä luotettavia ja mahdollisimman tuoreita lähteitä. Yhtä lähdeä lukuun ottamatta kaikki käyttämämme lähteet ovat alle kymmenen vuotta vanhoja.

Lähteisiin suhtauduttiin kriittisesti ja päädyimmekin jättämään pohdintojemme perusteella joitakin lähteitä käyttämättä, koska emme arvioineet niiden olevan luotettavia tai asiasisällöiltään aiheeseen sopivia. Tekstiviitteet ja lähdeluettelon koonti toteutettiin Hämeen Ammattikorkeakoulun lähdeviiteoppaan mukaisesti ja osoittaen kunnioitusta lähteiden alkuperäisille tekijöille.

Ennen tutkimuksen aineiston keräämisen aloittamista, tutkimusta varten hankittiin tutkimuslupa. Tämän jälkeen tutkimusaineisto kerättiin puhelinhaastatteluilla, jotka toteutettiin luottamuksellisesti ja kunnioittaen vastaajien anonymiteettiä. Vastaukset kirjattiin ylös niin, ettei niistä käy ilmi vastaajan henkilöllisyyden paljastavia asioita. Haastattelujen tulokset toimitettiin tutkimuksen tilaajalle siten, ettei vastauksista käynyt ilmi vastaajan henkilöllisyys. Haastattelujen aikana luodut muistiinpanot hävitettiin tutkimuksen tulosten analysoinnin jälkeen. Haasteltavien yhteystietoja käsiteltiin huolellisesti, eikä niitä luovutettu ulkopuolisille. Puhelinhaastattelussa esitetyt kysymykset ovat tutkimuksen kannalta oleellisia ja vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Haastattelujen aikana tutkijat kirjoittivat haastateltavan vastaukset ylös, ilman vastaajan henkilöllisyyttä.

Tutkimus on uskottava, kun se on suoritettu luotettavasti ja eettisten ohjeiden mukaisesti. Tutkimusprosessissa tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkijan tulee soveltaa vain tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja tarkastelun kestäviä menetelmiä tutkimusprosessin joka vaiheessa. Tutkijoiden tulee antaa huomiota ja arvoa muiden tutkijoiden tekemälle työlle, käyttäessään heidän tuottamiaan materiaaleja. Tarvittavat tutkimusluvut tulee hankkia. (TENK, 2012)

Vastuu tieteellisen käytännön noudattamisesta on tutkijalla ja tutkimusryhmän jäsenillä itsellään, mutta vastuu kuuluu myös tutkimusyksiköiden sekä tutkimusta harjoittavien organisaatioiden johtajille. Tieteelliseen käytäntöön liittyvän perehdytyksen ja tutkimusetiikan opettamisen tulee olla osa yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen opetusta. (TENK, 2012)

Tutkimuksen tekijää ohjaavat yleiset eettiset periaatteet, jotka koskevat kaikkia tieteenaloilla toimivia tutkijoita. Tutkijan tulee kunnioittaa tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa. Myös luonnon moninaisuutta sekä aiheellista ja aineetonta kulttuuriperintöä tulee

kunnioittaa. Tutkimuksesta ei saa aiheutua vahinkoa tai haittaa tutkimukseen osallistuneille henkilöille tai yhteisöille. (TENK, 2019)

Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on oikeus osallistua tai olla osallistumatta tutkimukseen. Tutkittavalle henkilölle ei saa syntyä tunnetta siitä, että hänen on pakko osallistua. Hänellä on oikeus keskeyttää osallistumisensa tutkimuksen jokaisessa vaiheessa, ilman että siitä seuraa hänelle mitään. Keskeyttämiselle ei tarvitse olla erityistä syytä. Keskeyttäminen ei kuitenkaan estä siihen asti kerättyjen aineistojen käyttämistä tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, sen toteutuksesta, henkilötietojen käsittelystä ja näiden suunnittelusta. (TENK, 2019)

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kautta tuetulle lomalle hakeneiden ikääntyneiden kokemuksia hylkäävästä päätöksestä ja sen vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Tutkimusaineisto kerättiin haastatteleamalla lomalle hakeneita ikääntyneitä puhelimitse.

Haastattelujen perusteella suurin osa ikääntyneistä odotti tuetulta lomalta eniten apua fyysisen hyvinvoinnin lisäämiseen tai ylläpitoon. Henkinen hyvinvointi ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen nousivat vastauksissa toiseksi odotetuimmaksi asiaksi. Vuonna 2020 Gerontologia-lehdessä julkaistun artikkelin mukaan ikääntyneiden toimintakykyä merkittävästi uhkaava riskitekijä on yksinäisyys. Yksinäisyys voi lyhentää ikääntyneen hyviä elinvuosia jopa kuudella vuodella. Artikkelin mukaan kyse ei välttämättä kuitenkaan ole sosiaalisen verkoston laajuudesta, vaan yksilön omasta kokemuksesta löytää mielekäs rooli muiden joukossa. Opinnäytetyön edetessä ja haastatteluja tehdessämme yllätyimme, että sosiaalisuus ja henkinen hyvinvointi nousivat monen haastateltavan vastauksissa lähes yhtä tärkeäksi seikaksi kuin fyysinen hyvinvointi. Tutkimuksen myötä ikääntyneiden yksinäisyys ja sen hyvinvointi uhkaava vaikutus konkretisoitui.

Tulevaisuutta ajatellen iäkkäiden henkilöiden terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy muodostuu tärkeäksi aiheeksi. Suomen väestö ikääntyy ja on arvioitu, että vuoteen 2030

mennessä suomalaisista 25 prosenttia on yli 65-vuotiaita. Tuetut lomiat ovat tärkeässä asemassa ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä myös tulevaisuudessa. Ne tarjoavat mahdollisuuden virkistytymiseen, harrastamiseen ja kuntoutumiseen myös ikääntyneille, joilla ei itsenäisesti ole resursseja lähteä lomalle. Ikääntyneiden köyhyys ja syrjäytyminen yhteiskunnan ulkopuolelle ovat asioita, joihin tuetuilla lomilla on vaikutusta. Tuetuilla lomilla on kohentava vaikutus ikääntyneiden elämänlaatuun ja niiltä odotetaan apua elämän eri osa-alueille.

Hoitotyön näkökulmasta tutkimuksesta nousi esiin ikääntyneiden tarve kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tukea ja apua tarvitaan ihmisyyden joka osa-alueella, fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Sairaanhoidajan työssä ikääntynyt tulee nähdä ja kohdata juuri näin, kokonaisuutena. Ikääntyneen fyysinen ja henkinen hyvinvointi ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa ja ilman toista toinenkin rappeutuu.

Covid-19 pandemia loi omat haasteensa tämän työn tekemiseen, kuten muuhunkin elämään vuosina 2020 ja 2021. Emme voineet tavata ketään henkilökohtaisesti, joten aineiston keräämisen menetelmäksi valikoitui puhelimitse tehtävät haastattelut. Pandemian vaikutus kuului myös haastateltavien vastauksissa. Osa oli jopa helpottunut saatuaan hylkäävän vastauksen hakemukselleen. Pandemia myös lievensi muutaman hakijan pettymystä vastauksen ollessa hylkäävä, joten ilman pandemiaa pettymys olisi ollut suurempi. Tuettuja lomiamia on jouduttu siirtämään ja osallistujamääriä rajoittamaan, eli todennäköisesti yhä useampi ikääntynyt on jäänyt tuettujen lomien ulkopuolelle pandemian aikana.

Opinnäytetyö tutkimuksena onnistui mielestämme hyvin, vaikka emme tavoittaneet haluttua määrää haastateltavia. Puhelinhaastattelujen tekeminen oli mukavaa ja haastateltavien suhtautuminen haastattelijoihin pelkästään positiivista. Opinnäytetyön aihe ja tilaaja lisäsivät tietoaamme tuetuista lomista, ja viemme varmasti viestiä näistä mahdollisuuksista eteenpäin tulevaisuuden työyhteisöihimme ja niissä kohtaamille asiakkaillemme. Tavoitteenamme oli tuottaa tietoa, jonka pohjalta MTLH ry pystyy arvioimaan lomatoiminnan merkitystä, tarvetta ja vaikutusta. Mielestämme onnistuimme tässä hyvin, ainakin käsityksemme tuetun lomatoiminnan merkityksestä iäkkäille vahvistui. Lomat ovat odotettuja ja haluttuja iäkkäiden keskuudessa.

Jatkossa tutkimusta voisi jalostaa eteenpäin esimerkiksi selvittämällä, onko hylkäävän päätöksen vaikutuksella eroja yksin asuvien tai muiden kanssa asuvien henkilöiden välillä. Yksinäisyys lisääntyy ikääntyneiden keskuudessa koko ajan ja jo aiemmissa tutkimuksissa sekä vuoden 2019 tuettujen lomien hakemuksissa yksinäisyys ilmeni asiana, johon kaivataan apua.

Lähteet

- Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvaori, J. (2017). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino.
- Ikonen, H. (2017). Puhelinhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen (toim.), *Tutkimushaastattelijan käsikirja* (ss. 270–284). Vastapaino.
- Jantunen, H. (2020) *Associaton of psychical activity on performance, quality of life and telomere length in old age*. [Väitöskirja, Helsingin yliopisto] <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-5979-3>
- Jyvänen, S., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K. & Heimonen, S. (2020). Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia* 34(4), s. 339–344. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624/57593>
- Kananen, L & Marttila, S. (2019) *Mikä meitä vanhentaa? Vanhenemisen biologiset mekanismit ja miten niihin voi vaikuttaa*. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 10.9.2020 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo14951>
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. (2015) *Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö*. Sanoma Pro.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Säöksjärvi, K. & Koskinen, S. (2018). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa*. FinTerveys 2017-tutkimus. [tutkimusaineisto]. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Lumme-Sandt, K. (2017). Vanhojen ihmisten haastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen (toim.), *Tutkimushaastattelijan käsikirja* (ss. 297–311). Vastapaino.
- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. (n.d.). *Hakuohjeet*. Haettu 30.11.2020 osoitteesta <https://mtlh.fi/loman-hakeminen/hakuohjeet/>
- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. (n.d.). *Lomia ikääntyneille*. Haettu 17.9.2020 osoitteesta <https://mtlh.fi/lomatarjonta/lomia-ikaantyneille/>
- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. (n.d.). *Seniorilomat 75+ vuotiaille*. Haettu 17.9.2020 osoitteesta <https://mtlh.fi/lomatarjonta/lomia-ikaantyneille/seniorilomat-75-vuotiaille/>
- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. (2020). *Tervetuloa tuetulle lomalle!* Haettu 17.9.2020 osoitteesta https://mtlh.fi/wp-content/uploads/MTLH_yleisesittely2020.pdf
- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. (n.d.). *Usein kysytyt kysymykset*. Haettu 1.12.2020 osoitteesta <https://mtlh.fi/loman-hakeminen/usein-kysytyt-kysymykset/>

- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. (n.d.) *MTLH-vuosikirja 2019*. Haettu 1.12.2020 osoitteesta https://mtlh.fi/wp-content/uploads/MTLH_VUOSIKIRJA_2019.pdf
- Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. (n.d.) *Hyvinvointia kaikille*. Haettu 4.9.2021 osoitteesta <https://mtlh.fi/mtlh/>
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Johdanto. A., Puusa & Juuti, P. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (ss. 9–19). Gaudeamus Oy.
- Puusa, A. (2020). Laadullisen aineiston analyysi työvaiheena. Teoksessa A., Puusa & Juuti, P. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (ss. 141–143). Gaudeamus Oy.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa A., Puusa & Juuti, P. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (ss. 73–83). Gaudeamus Oy.
- Saaranen- Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *Aineisto- ja teorialähtöisyys*. KVALIMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html
- Salunen, E. (2019). *Raihnainen suomi*. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.
- STM. (2006) *Terveyden edistämisen laatusuositus*. Sosiaali- ja terveysministeriö. https://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus_1.pdf/adbcbaf5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466/terveydenlaatusuositus_1.pdf.pdf/terveydenlaatusuositus_1.pdf
- STM. (16.9. 2019). *Terveyden edistäminen*. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>
- STM. (2019). *Selvitys sosiaalisesta lomatoiminnasta*. Sosiaali- ja Terveysministeriö. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161743/Rap54_2019_Selvitys%20lomatoiminnasta.pdf
- THL. (24.6.2020). *Ikääntyneet ja muut riskiryhmät – ohjeita koronavirusepidemian aikana*. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/vakavan-koronavirustaudin-riskiryhmat/ikaantyneet-ja-muut-riskiryhmat-ohjeita-koronavirusepidemian-aikana>
- Tietopankki. (n.d.). *Johdanto: Analyysi ja tulkinta*. Haettu 10.5.2021 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

Tietopankki. (n.d.). *Laadullinen sisällönanalyysi*. Haettu 10.5.2021 osoitteesta

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>

Tilastokeskus. (2020.) *Väestörakenne*. Haettu 4.9.2021 osoitteesta

https://www.stat.fi/til/vaerak/2019/vaerak_2019_2020-03-24_tie_001_fi.html

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018.) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

TENK. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

TENK. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Vernerin. (2019). *Ikaantymisen maarittely*. <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Vireyttä liikkumalla. Viikottainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti,

2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>