

Hanna Saarinen

Iloa ja hyvää mieltä
ikäihmisten
toimintakyvyn tueksi
Mikkelin Setlementin Sentraalissa

Opinnäytetyö
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö


Lokakuu 2012




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU <small>Mikkeli University of Applied Sciences</small>	Opinnäytetyön päivämäärä 30. lokakuuta 2012	
Tekijä(t) Hanna Saarinen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kansalaistoiminta ja nuorisotyö	
Nimeke Iloa ja hyvää mieltä ikäihmisten toimintakyvyn tueksi Mikkelin Setlementin Sentraalissa		
Tiivistelmä Mikkelin Setlementti on kansalaisjärjestö, jonka tehtävänä on toteuttaa setlementtityötä pääasiassa ikäihmisille ja pitkäaikaistyöttömille. Tässä opinnäytteessä tutkitaan kansalaistoiminnan merkityksiä ikäihmisten toimintakyvylle Mikkelin Setlementin ylläpitämässä kohtaamis- ja päivätoimintapaikka Sentraalissa. Työssä tuodaan julki myös niitä kokemuksia ja tunteita, joita toimintaan osallistuminen herättää. Tutkimuksen alkuosassa käydään läpi yhteiskunnan sektorikenttä jaottelua sekä yhteistyötä eri sektoreiden välillä sekä tarkastellaan ikääntymistä ja fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä aiemman tiedon varassa. Tutkimus on muodoltaan kvalitatiivinen teemahaastattelututkimus. Haastattelun tukena käytetään puolistrukturoitua teemahaastattelurunkoa, joka käydään haastateltavien kanssa keskustellen läpi. Tulosten mukaan Sentraalissa toteutettavalla työllä on merkitystä ikäihmisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Mikkelin Setlementin kohtaamis- ja päivätoimintapaikka Sentraalin asema ikäihmisille palveluja tuottavana toimijana näyttäisi olevan hyvä.		
Asiasanat (avainsanat) kansalaistoiminta, kolmas sektori, ikäihminen, psyykkinen, sosiaalinen ja fyysinen toimintakyky		
Sivumäärä 44 + 6	Kieli suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Katri Schadewitz	Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin Setlementti ry	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 30 th October 2012
Author(s) Hanna Saarinen	Degree programme and option Civic activities and youth work	
Name of the bachelor's thesis Joy and good mood to support older people's functional capacity in the Mikkeli Settlement Sentraali		
Abstract <p>Mikkeli Settlement is a non-governmental organisation. It is assigned to work mostly with elderly people and long term unemployed persons.</p> <p>In this thesis I examined Mikkeli Settlement. There is a meeting and daily activity centre, Sentraali, and this thesis sets out to find out what the importance of participation and involvement in civic activities is for the functional capacity of old people. The thesis also discusses what kind of experiences and feelings participation in the activities evokes.</p> <p>The first part of the thesis is theoretical. It discusses the division of the different sectors in society and co-operation between them as well as aging and physical, mental and social functional capacity.</p> <p>The research part of the thesis is a qualitative theme interview. A half structured theme interview frame is used to support the interview.</p> <p>The results indicate that the work carried out at Sentraali is important to the elderly people's functional capacity. Sentraali's status as a service provider for the elderly seems to be good.</p>		
Subject headings, (keywords) civic, the third sector, elderly people, mental, physical and social funktioning		
Pages 44 + 6	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Katri Schadewitz	Bachelor's thesis assigned by Mikkeli Settlement ry	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	KOLMAS SEKTORI JA JÄRJESTÖTYÖ.....	4
	2.1 Kolmas sektori käsitteenä.....	4
	2.2 Kolmannen sektorin merkitys.....	6
	2.3 Setlementtityö.....	7
	2.4 Sentraali.....	8
3	IKÄIHMINEN	9
	3.1 Iän käsite ja ikääntyvien tarpeet	9
	3.2 Ikääntyvien palveluiden järjestäminen	11
	3.3 Yhteistyö ikääntyvien palveluissa	12
4	FYYSINEN, PSYKKINEN JA SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY	14
	4.1 Ikääntyvän toimintakyky	14
	4.2 Fyysinen toimintakyky	16
	4.3 Psyykinen toimintakyky ja tunteet.....	17
	4.4 Sosiaalinen toimintakyky.....	18
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	20
	5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelma.....	20
	5.2 Aikataulu ja kohderyhmä.....	20
	5.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	21
	5.4 Aineiston (käsittely) ja analysointi	23
	5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	24
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	25
	6.1 Haastateltavani osallistujina	25
	6.2 Fyysistä jaksamista	28
	6.3 Psyykkistä onnistumista.....	29
	6.4 Sosiaalisia ystäviä.....	31
	6.5 Tunteet ja kokemus toiminnasta	33
	6.6 Toiveet toimintaa kohtaan	35
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	36
	LÄHTEET	40

LIITTEET:

LIITE 1 Haastattelurunko ja luettelo toiminnan merkityksistä

LIITE 2 Mikkelin Setlementin maaliskuun ohjelmatarjonta

LIITE 3 Haastattelun informointikirje

1 JOHDANTO

Elintasomme Suomessa on noussut ja elinikämme kasvanut, joten odotettavissa olevia vuosia eläkkeelle siirtymisen jälkeen on aiempaa enemmän. Näin ollen on tärkeää, että kiinnitämme huomiota tämän ikäryhmän hyvinvointiin, heidän elämänlaatuunsa ja toimintakyvyn säilymiseen, jotta he voivat elää mahdollisimman itsenäistä ja monipuolista elämää mahdollisimman pitkään.

Samaan aikaan sosiaali- ja terveysalalla eletään alati tiukkenevan taloudellisen tilanteen aikoja. On tärkeää etsiä erilaisia keinoja eri sektoreiden välisellä yhteistyöllä, joilla turvata ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Ikääntyvien toimintakykyä ja terveyttä edistämällä voidaan vaikuttaa heidän sosiaali- ja terveyspalvelujen tarpeeseen (Voutilainen & Tiikkanen 2008, 8). Kuntien palvelutoimintaa täydentävää järjestöjen hyvinvointityötä pidetään tässä suhteessa yhä tärkeämpänä (Pihlaja 2010, 68).

Tässä opinnäytteessä tarkastelen Mikkelin Settlementin tuottaman kansalaistoiminnan merkitystä ikääntyvän fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle. Toimintakyvyn mittarina käytän heidän omaa kokemustaan. Työssä haluan selvittää myös ikääntyvän kokemuksia ja tunteita, joita osallistuminen herättää.

Opinnäytetyö on toteutettu haastattelemalla kuutta Mikkelin Settlementin kohtaamis- ja päivätoimintapaikka Sentraalin toiminnassa mukana olevaa ikääntyvää. Työssä on sekä ryhmiin osallistuvien että ryhmiä itse ohjaavien ikäihmisten näkökulma. Tässä opinnäytteessä käytän kohdejoukosta käsitettä ikäihminen, koska haluan sen olevan yhdenmukainen Settlementin itsensä käyttämän käsitteen kanssa. Yleisesti kirjoittaessani ikääntyvistä käytän käsitettä ”ikäntyvä”, joten molemmat käsitteet sekoittuvat työssäni. Yhtä kaikki: erilaiset käsitteet ja määritelmät ikääntyvistä osoittavatkin heidän olevan hyvin homogeeninen ryhmä, jolloin heidän toimintakykynsä ja halunsa toimia myös vaihtelevat.

Yhteisöpedagogin työkenttä on paljolti nuorisotyötä, mutta koulutukseen sisältyy myös kansalaistoiminnan osuus. Tähän haluan perehtyä vanhustyönäkökulmasta käsin siksi, että työskentelen itse kunnallisella sektorilla vanhustyössä. Työssäni haluan hyödyntää koko palvelukenttää monipuolisesti ja ohjata asiakkaita myös kolmannen sektorin toiminnan pariin.

Lisäksi toivon opinnäytetyöni kautta ymmärrettävän koulutuksen laajuutta, monipuolisuutta ja hyödynnettävyyttä sekä kansalaistoiminnan merkitysten tunnettavuutta ikääntyvien hyvinvointiin tähtäävässä toiminnassa. Kaikkien yhteisenä tavoitteenahan on ikääntyvien toimintakyvyn säilyminen mahdollisimman pitkään. Ajattelen myös kolmannen sektorin työn olevan paljolti ennalta ehkäisevää työtä, joka ylläpitää ikääntyvän toimintakykyä ja auttaa kotona pärjäämisessä.

Työni alkuosassa käsittelen yhteiskunnan sektorikenttä jaottelua sekä ikääntymistä ja heidän toimintakykyä teorian pohjalta. Työn keskivaiheilla käyn läpi tutkimusmenetelmäni sekä tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä asioita. Loppuosassa puolestaan paneudun työni tuloksiin eli siihen mitä Mikkelin Settlementin Sentraali voi tarjota ikäihmisten toimintakyvyn tueksi.

2 KOLMAS SEKTORI JA JÄRJESTÖTYÖ

2.1 Kolmas sektori käsitteenä

Kolmannen sektorin toimintaan liitetään yleishyödyllisyys, eettisyys, voittoa tavoittelemattomuus ja riippumattomuus. Sen arvoja ovat myös yhteisöllisyys, solidaarisuus, yksilöllinen valinnanvapaus, joustavuus ja vapaaehtoisuus. Kolmannella sektorilla ihmiset voivat olla toiminnan järjestäjän tai käyttäjän asemassa. (Harju 2003, 15-16.) Toimintaa ohjaa aina oma mielenkiinto ja tarve, jolloin lähtökohtana sekä osallistumiselle että toiminnan järjestämiselle on ihmisen oma aktiivisuus ja vapaaehtoisuus (Harju 2010,14).

Käsite ”kolmas sektori” on tieteellisesti melko uusi ja yleisesti sitä on alettu käyttää vasta 1970-luvulla. Alan kirjallisuudesta löytyy useita aihetta kuvaavia käsitteitä. Näitä on mm. järjestösektori, yhteiskunnallisten liikkeiden sektori, yhteisöllinen sektori, hyväntekeväisyyssektori, riippumaton sektori tai vapaaehtoissektori. Kaikki käsitteet eivät ole aivan synonyymejä käsitteen kolmas sektori kanssa. Tällainen on mm. usein käytetty kansalaisyhteiskunnan käsite, joka on syntynyt kauan ennen kuin nykykäsitteksen mukainen yhteiskunnan sektorijako on muotoutunut. (Helander 1998, 33-35.) Helander (1998, 49) viittaa Olavi Riihisen (1990, 12) määritelmään kansalaisyhteiskunnasta, jonka mukaan kansalaisyhteiskunnan ytimen muodostavat perhe, kotitalous, talous ja yhteiskunnalliset valtaryhmittymät. Näin ollen kansalaisyhteiskunta sisältää

kolmannen sektorin lisäksi rakenteellisessa mielessä myös sellaisia yksiköitä, jotka kuuluvat markkinasektorin (yksityinen sektori) ja ns. neljännen sektorin (kotitaloudet) piiriin.

Nykykäsityksemme mukainen kolmijakoinen sektorikenttä jako käsittää yksityisen sektorin eli markkinat, toisen sektorin eli valtion ja kunnat sekä kolmannen sektorin eli järjestöt ja muu voittoa tavoittelematon sektori. (Nyholm & Suominen 1999, 51). Näin ollen Suomessa kolmannella sektorilla tarkoitetaan yksityisen ja julkisen sektorin rinnalla toimivia järjestäytyneitä toimijoita. Näihin toimijoihin kuuluvat yhdistykset, osuuskunnat ja säätiöt. Tosin perinteiset suuret osuuskunnat toimivat osakeyhtiöiden toimintaan verrattavalla tavalla, joten tässä yhteydessä huomioon voidaan ottaa vain uusosuuskunnat, (Harju 2003, 15-16.) jotka kilpailevat järjestöjen ja erilaisten yrittäjien kanssa palvelutuotannosta (Nyholm & Suominen 1999, 54). Viime vuosina sektorikenttä jakoon on usein lisätty käsite ”neljäs sektori. Tällä tarkoitetaan kotitalouksien ja epävirallisten henkilöstöverkostojen varaan pohjautuvaa toimintaa. Lisäksi heidän määritelmä jakaa kolmannen sektorin toiminnan käsittämään kansalaistoiminnan, organisoimattoman läheistoiminnan sekä oma-apu- ja vertaisryhmät. (Nyholm & Suominen 1999, 51.)

Kansalaistoiminnan keskeisin osa tapahtuu erilaisissa järjestöissä. Kansalaisjärjestöstä puhuttaessa tarkoitetaan järjestöä, jonka toiminnalla on tietty tarkoitus. Toiminta voi olla paikallista, alueellista tai valtakunnallista. Toiminnassa tulee olla tietyt säännöt tai toimintaohjeet, toimintaorganisaatio ja sovittu taloudenhoito. Järjestöllä on arvoperusta mille se pohjautuu sekä tavoite mihin se pyrkii. (Harju 2003, 12-13.) Toimintamuodon ja taloudellisten intressien pohjalta ne voidaan puolestaan jakaa vapaaehtoisjärjestöihin tai palvelujen tuottajajärjestöihin. Samassa järjestössä voi yhdistyä sekä palkka- että vapaaehtoistyö. Karkeasti järjestöt voidaan myös jakaa toiminta-ajatuksen mukaisesti kahteen ryhmään: ammattimaisesti palveluja tuottavat järjestöt ja edunvalvonta- ja vammaisjärjestöt. (Södergård 1998, 105.) Järjestö voi toimia sekä rekisteröitynä yhdistyksenä että rekisteröimättömänä (Harju 2003, 12-13).

Organisoimaton läheistoiminta käsittää usein satunnaisen, epävirallisen ja vapaaehtoisen avun, jota ihmiset antavat toisilleen. Tällainen vapaaehtoinen auttaminen on ennen järjestöjen organisoimaa vapaaehtoistyötä ollut luontevaa naapurin auttamista. (Nyholm & Suominen 1999, 52.) Oma-apu ja vertaisryhmät toimivat puolestaan osana

kansalaisyhteiskuntaa ilman muodollista suhdetta kuntaan. Ne eivät muun muassa ota vastaan minkäänlaisia avustuksia ja ne halutaan suojata kaikelta riippuvuudelta. Jäsenet halutaan kasvattaa vastuuseen toiminnasta. (Möttönen & Niemelä 2005, 152). Oma-apuryhmille on tyypillistä niiden muodostuvan sellaisten henkilöiden perustamana joilla on jokin yhteinen ongelma tai jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa. Heillä on halu jakaa kokemuksiaan toisten kanssa ja ratkaista yhteiseksi kokemiaan ongelmia. Ryhmään kuluminen on usein välivaihe kansalaisen elämässä ja ryhmään kuulutaan useimmiten puolesta vuodesta kahteen vuotta. (Helander 1998, 58.)

2.2 Kolmannen sektorin merkitys

Harju (2010, 59,61) käyttää kirjassaan käsitettä kansalaisyhteiskunta kirjoittaessaan kolmannen sektorin merkityksestä ihmisille. Harju näkee merkitykset henkisinä, kulttuurillisina ja statuksellisina, sekä vähäisissä määrin taloudellisina ja yhteiskunnallisina. Harjun mukaan toiminnassa mukana oleminen mahdollistaa elämän mielekkääksi kokemisen. Järjestöjen tehtäväksi hän määrittää ihmisten tarpeisiin vastaamisen. Rönberg (1999, 98) tuo myös esille, että kolmannen sektorin toiminnan tehtävänä on tuottaa palveluja, toimia vapaaehtoisina, olla vaikuttajia, edunvalvoja ja asiantuntijoita. Pihlaja (2010, 35) puhuu puolestaan järjestötyön merkityksestä palvelujen tuottajana, mutta muistuttaa sen olevan järjestöjen työkentästä vain pieni osa. Järjestötyö tuottaa paljon sosiaalista pääomaa ja hyvinvointia ja lisäksi tarjoaa ihmisille mahdollisuuden keskinäiseen ja välittävään kanssakäymiseen sekä oman identiteetin vahvistamiseen. Järjestötyö mahdollistaa osallisuuden, tuo omalta osaltaan toivoa sekä toimii eräänlaisena innovaatiomoottorina.

Harjun (2010, 64) mukaan ihmiset haluavat olla mukana toiminnassa, jotta he voivat toteuttaa itseään, tavata muita, saada yhteisiä kokemuksia ja kokea kuuluvansa johonkin yhteisöön. Toiminta tuottaa ihmisille iloa ja tyydytystä. Kirjoittaessaan toiminnan tuottamasta merkityksestä Harju käyttää myös käsitettä onni sekä innostus ja katsoo niiden koostuvan siitä, että ihminen on voinut tehdä jotakin itselleen mieluista. Kolmas sektori on sosiaalisena yhteisönä lähellä ihmistä ja sen tehtäväksi onkin nousemassa työ yksilön vahvistamiseksi ja vertaistuen antamiseksi. Näin ollen toiminnalla katsotaan olevan merkitys toimintaan osallistuville ihmisille. (Rönberg 1999, 98.) Harju (2010, 67) katsoo toiminnan tarjoavan matalan kynnyksen väylän osallistua ja tulla mukaan. Tuolloin toiminta tavoittaa myös arempia ja turvallisuushakuisempia

osallistujia. Harju (2012, 69) katsoo toimintaan osallistumisella ihmisen rakentavan identiteettiään, jotta hän voi ihmisenä ja persoonana kasvaa.

Näitä kansalaistoiminnan merkityksiä ikääntyvien toimintakyvyn tukemisessa on selvitetty muun muassa tutkija Jere Rajaniemen (2007) toimesta Vertaistukea vapaaehtoistoiminnasta - hankkeessa. Tavoitteena on ollut selvittää vapaaehtoistoimintaa sekä osallistujien että kansalaisjärjestöjen näkökulmasta. Jere Rajaniemi (2007) on tutkimuksessa ”Ikääntyneet kansalaisjärjestöissä - vapaaehtoisuutta ja vertaistukea” ilmentänyt erityisesti sosiaalisten suhteiden ja vertaistuen olevan asioita, joiden vuoksi ikääntyneet hakeutuvat kansalaistoiminnan pariin. Vastauksista on ilmentynyt osallistujien halu harrastaa jotakin toisten kanssa. Tutkimuksessa on keskeiseksi noussut myös halu toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen, ja yleisesti osallistumalla on haluttu lisätä yleistä hyvinvointia. Tämä tutkimus osoittaa kansalaistoiminnalla ja yhdessä tekemisellä olevan toimintakykyä ylläpitävä ja parantava vaikutus.

Omassa työssäni paneudutaan kansalaisjärjestön työn merkitykseen setlementtityön näkökulmasta. Myös setlementtityön toiminnan perustana ovat ihmisten välinen yhteistyö sekä vuorovaikutus. Työssä, jolla luodaan mahdollisuuksia selviytyä, eheytyä ja virkistäytyä, toteutuvat tasavertaisuuden ja yhteisöllisyyden periaatteet. (Setlementti 2012,a.)

2.3 Setlementtityö

Setlementtityön juuret ovat 1800-luvun puolivälissä Englannissa. Tuolloin yliopistojen opiskelijat ovat nähneet tarvetta paneutua köyhien hyvinvointiin ja ovat hankkineet talon niille opiskelijoille ja yliopistojen opettajille, jotka ovat halunneet asettua asumaan siihen ja ruohonjuuritasolla toimimaan vähempiossaisten ihmisten sivistyksen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Setlementti, 2012b.) Nykyisin Suomen Setlementtiliitto, joka on perustettu vuonna 1918, on sivistys- ja sosiaalityötä tekevä elämäntilijärjestö. Tällä hetkellä paikallisia setlementtejä on Suomessa 34. Näiden lisäksi on 8 setlementtinuorten muodostamaa piirijärjestöä. (Setlementti 2012,c.) Suomen Setlementtiliitto puolestaan kuuluu yhtenä jäsenenä vuonna 1926 perustettuun kansainväliseen setlementtiliittoon (Uusi-Rauva 2000,8).

Suomen setlementtiliikkeen palveluksessa on kaikkiaan yli 3000 työntekijää. Heidän lisäksi työtä tekee suuri joukko vapaaehtoisia. Näitä vapaaehtoisia toimijoita on Mikkelin Setlementin toiminnanjohtaja Elina Lehmusoksan (2012,) mukaan arviolta yli 5000. Setlementtiliikkeen toiminta kattaa koko elämän kirjon lapsi- ja nuorisotyöstä seniori- ja vanhustyöhön ja se huomioi erilaisia elämän vaiheita ja tilanteita. Lisäksi Setlementtiliitto tekee koulutus- ja opetustyötä sekä tarjoaa neuvontapalveluita, sovittelutoimintaa tai rikosuhripäivystystä. (Setlementti 2012,c) Setlementtityö on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta (Mikkelin setlementti 2012,b).

Katsoisin setlementtityön täyttävän myös Nyholm & Suomisen (1999, 53) määritelmän sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toiminnasta. Määritelmässä toiminta on perustunut haluun ratkaista ongelmia, löytää asiakkaasta uusia voimavaroja sekä korjata epäkohtia. Ne ovat ajaneet usein erityisryhmien ja vähemmistöjen oikeuksia. Niiden toiminta on nähty tärkeäksi jäsenten yhdessäolon ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistajana. Järjestöt ovat toimineet kanavina yksilön ja yhteiskunnan välillä. Rönnerbergin (1999, 98) mukaan niillä katsotaan tulevaisuudessa olevan merkittävä rooli kansalaisten hyvinvointia tukemassa.

Yhteistyötä setlementtiliike tekee paitsi muiden järjestöjen myös valtion ja kuntien kanssa. Työn muotoina ovat sekä asiantuntijuus että palvelujen tarjonta. Kunnilla on mahdollisuus ostaa palveluja ostosopimusten mukaisesti. Setlementti kehittää työtä erilaisten projektien avulla. Pääosin projekteja rahoitetaan RAY:n tuella projekti- ja investointiavustuksin. Muutoin setlementtityötä rahoitetaan kuntien kanssa tehtävän yhteistyön avulla, tuotettujen hyvinvointipalvelujen palvelumaksuilla ja opetusministeriön kautta saatavalla valtionavulla. Toimintaa voidaan rahoittaa myös yksityishenkilöiltä saaduilla lahjoituksilla. Toiminnalla ei tavoitella voittoa. (Setlementti 2012,d; 2012,e; 2012,f)

2.4 Sentraali

Mikkelin Setlementti ry:n ylläpitää erityisesti ikäihmisille suunnattua, kohtaamis- ja päivätoimintapaikka Sentraalia. Sentraalissa voi osallistua ohjattuun toimintaan, kuten erilaisiin ryhmiin tai piireihin tai piipahtaa siellä oman mielenkiinnon mukaan luke-massa lehteä ja nauttimassa kahvia kahvila Santrassa. Siellä on myös mahdollisuus saada atk-ohjausta tai tulla kuuntelemaan erilaisia asiantuntijaluentoja. (Mikkelin Set-

lementti 2012,b.) Lehmusoksen (2012) mukaan Sentraalin toiminta käynnistyy aamuisin pääasiassa klo 9:00 ja päättyy klo 15:00 aikaan, mutta toimintaa voi olla klo 16:00 astikin. Suljettuja ryhmiä voidaan pitää klo 14:00 jälkeen.

Lehmusoksen (2012) mukaan Setlementti ry on toiminut Mikkeliissä kolmetoista vuotta. Sen toiminnan tavoitteena on ollut syrjäytymisen ehkäisy sekä heikommassa asemassa olevien ihmisten auttaminen. Viimeisimpinä vuosina sen toiminnan pääalueena on ollut ikäihmisten toimintakykyä ylläpitävät toiminnot. Päivätoimintapaikkojen tehtävänä on tuottaa toimintaa ikäihmisille ja pitkäaikaistyöttömille sekä lisätään osallisuutta ja yhteisöllisyyttä asukastupatoiminnan avulla. Mikkelin Setlementti ry ylläpitää heille suunnattua seitsemää matalankynnyksen kohtaamispaikkaa, jotka sijoittuvat Mikkeliin, Haukivuorelle, Hirvensalmelle, Otavaan, Kangasniemelle, Ristiinaan sekä Mäntyharjulle. Mikkelin Setlementti ry:n toimintaa ohjaavat yleiset setlementin arvot, joita ovat lähimmäisyys, yhteisöllisyys sekä ihmisten välinen yhteistyö (Mikkelin setlementti 2012,b).

Palkattuja työntekijöitä Mikkelin Setlementissä on viisi. Heidän työnimikkeinä ovat hankevastaava- ja ohjaaja tai toiminnanjohtaja. Hankevastaavat vastaavat eri kohtaamispaikkojen ohjelman sisällöstä tai hankkeiden toiminnan sujuvuudesta. Lisäksi Sentraalissa voi olla työntekijöitä työllistämistuella töissä. He tekevät yhdistyksen tehtäviä, joita on esimerkiksi kahvinkeitto ja pullanpaisto Mikkelin Setlementti ry:n, Sentraalin kahvilassa, jonka palvelut ovat tarkoitettu ryhmiin tuleville asiakkaille. Heidän tehtävänä ovat lisäksi mm. kirjastoringin tai siivouksen tehtävät. (Lehmusoksa 2012.)

3 IKÄIHMINEN

3.1 Iän käsite ja ikääntyvien tarpeet

Ikäkäsitykset ovat muuttuneet ja vanhuutta määritettäessä iän merkitys on vähentynyt. Eläkkeelle siirtymisen ja vanhuuden väliin jäävä aika on erkaantunut kauemmas toisistaan. Nykyisin puhutaan paljon kolmannesta ja neljännestä iästä. Kolmas ikä tarkoittaa eläkkeelle siirtymisen jälkeistä ajanjaksoa ja neljännellä iällä viitataan varsinaiseen vanhuuteen, jolloin korkean iän ja sairauksista selviytymisen vuoksi hoidon tarve ja ihmisen riippuvuus muista lisääntyy. (Virnes 2000, 42). Kolmannen iän käsit-

teeseen liitetään kuvauksia aktiivisen elämän jatkumisesta kuten uusien harrastusten aloittamisesta. (Helin 2003, 37).

Vanhustutkimuksissa vanhuus ajoitetaan useimmiten 75-80 vuoden ikään. Myös tuolloin korostetaan yksilöllisiä eroja. Suomen kuntaliiton julkaisussa Virnes (2000, 42) kirjoittaa, että vanhuuden tutkimuksissa ikääntymistä korostavia piirteitä voidaan kuvata seuraavasti: ”Biologinen vanheneminen ei merkitse välttämättä psyykkistä ja sosiaalista vanhenemista.” ”Ihminen vaikuttaa omaan vanhenemiseensa elämäntyyliin, asenteillaan ja motivaatiolla.” ” Vanheneminen ei muuta ihmisiä samanlaisiksi; ihmiset kokevat vanhenemisen eri tavoin.” ”Vanhenemisen merkitys on erilaista eri oloissa, eri aikoina ja erilaisessa yhteiskunnallisessa asemassa oleville naisille ja miehille.”

Läkkäät eivät toivo itseään kutsuttavan vanhuksiksi ikänsä perusteella. Heidän itsensä kokema vanhuus alkaa siinä vaiheessa, kun mukaan tulee suuria toiminnanrajoitteita koetun terveyden ja toimintakyvyn perusteella. Toiminnanrajoitteet liittyvät itsenäiseen kykyyn selviytyä, tai he kokevat, etteivät saa riittävästi ulkopuolista apua, tai heillä on epävarmuuden tunne toimia. On myös pantu merkille, että sosiaalisen elämän tai muun itselle tärkeän toiminnan rajoitukset voivat aiheuttaa merkittävämpiä toimintahaittojen kokemuksia kuin ulkopuoliseen apuun turvautumisen esim. asioiden hoidossa. (Helin 2003, 39.)

2000-luvun vaihteessa Suomessa joka seitsemäs henkilö oli yli 65-vuotias. 2030-luvulla heitä arvioidaan olevan neljäsosa väestöstämme. Tai nyt meillä on yli 85-vuotiaita yli 80 000 ja vuonna 2030 heidän määränsä uskotaan nousevan lähes 20 000 (Eräsaari 2007, 13). Väestön vanhimpiin ikäryhmiin kuuluvien suhteellisen suuren osuuden selvittää korkeamman eliniän ennuste (Heikkinen 2003, 13). Toinen väestörakennetta selvittävä seikka on alhainen syntyvyys (Eräsaari 2007, 13).

Eliniän pidentymisen vaikutuksesta ihmiset elävät suhteellisen pitkään terveisinä, hyväkuntoisina ja itsenäisesti pärjäten, mutta toisaalta apua tarvitsevienkin määrä kasvaa. Huomattavaa on, että ikääntyvien määrän kasvu ei suoraan vaikuta palvelujen tarpeeseen. (Eräsaari 2007, 14). Tämä johtuu osaksi siitä, että eläkeikäisen väestön terveys ja koettu toimintakyky voivat erota suuresti toisistaan (Pukkila 2005, 67) ja nykyisin suuri osa ikääntyneistä pärjää kotona hyvinkin pitkään omin avuin tai pienin ulkopuo-

lisiin avun turvin. (Eräsaari 2007, 14.) Ikääntyvien palvelutarpeen kokonaisuuteen kunnassa vaikuttaa myös palveluja tarjonta sekä heidän kokema palveluiden tarve. Palvelutarpeeseen on huomioitu vaikuttavan asuin- ja elinympäristön kehityksenkin. (Pukkila 2005, 67.) Lisäksi yhteiskunnan muutoksella tietoyhteiskunnaksi on todettu olevan vaikutuksia ikääntyvien palvelutarpeeseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 185).

Tulevaisuudessa ikääntyvien itsensä, mutta myös heidän omaistensa palveluodotukset – ja vaatimukset saattavat tulla vaativammiksi. He ovat koulutetumpia ja selvemmin perillä omista oikeuksista ja palveluista, jotka heille kuuluvat. He ovat myös tottuneet korkeampaan palvelutasoon kuin edellinen sukupolvi. Perheiden, omaisten ja muiden läheisten tarjoaman avun määrän ennustetaan pienenevän. (Pukkila 2005, 69.) Samalla esille on noussut kotona asuvien ikääntyvien kokema yksinäisyyden tunne. (Nyholm & Suominen 1999, 62). Kunnallisen kehittämissäätiön, Palveluverkossa yötäpäivää, toteuttaman hankkeen selvityksen mukaan (1999, 62) kunnat tarvitsevat lisää vapaaehtoistyön tukea vanhusten hoitoon. Kunnat ovatkin aktivoituneet yhteistyöhön toteuttamaan vapaaehtoistyötä yhdessä yhdistysten kanssa. (Nyholm & Suominen 1999, 62).

3.2 Ikääntyvien palveluiden järjestäminen

Suomessa valtakunnallinen vanhuspolitiikka lähtee julkisten verovaroin kustannetuista sosiaali- ja terveyspalveluista (Raitoaho, 2000 44). Kunnissa väestön ikääntyminen on osaltaan johtanut näiden palveluiden tarkasteluun. Kunnissa puhutaan palvelurakennemuutoksesta ja sen vaikutuksesta palveluiden organisointiin ja rahoitukseen (Nyholm & Suominen 1999, 12) sosiaali- ja terveyspalveluiden painopisteen siirtyessä laitoshoidosta kohti avopalveluita (Nyholm & Suominen 1999, 18). Tämän on katsottu osaltaan lisäävän yhteistyön merkitystä eri toimijoiden välillä (Helin 2001, 56), kun kunnissa mietitään kuinka käytössä olevien resurssien turvin voidaan parhaalla mahdollisella tavalla tukea vanhusten kotona selviytymistä. (Nyholm & Suominen 1999, 12).

Koska sosiaali- ja terveyspalveluissa ei voida rajattomasti lisätä palveluja, odotetaan myös kolmannelta sektorilta, kirkolta sekä yksityisiltä yrittäjiltä ja omaisilta resurssien lisäämistä palveluihin, joista ennen on vastannut julkinen sektori. Kuntien katsotaan tarvitsevan vapaaehtoistyön ja järjestöjen tukea eteenkin sosiaali- ja terveyspalvelui-

den suuntautuessa avohoitoon. (Nyholm & Suominen 1999, 53). Palvelujen järjestämisen vastuu säilyy kunnilla, mutta palvelujen tuottajana voi olla yksityinen tai kolmas sektori (Laamanen & Ala-Kauhahuoma & Nouko-Juvonen 2002, 20).

Yhteiskunnassa vallitsevien muutosten, eli väestön ikärakenteen ja muuttoliikkeen sekä teknologian kehittymisen, myötä myös järjestötyön muodot ja sisältö muuttuvat (Ilvonen 2005, 9). Tämän hetkinen yhteiskunnallinen keskustelu tuokin kolmannen sektorin esille paljolti palvelujen tuottajana. Möttönen ja Niemelä (2005, 67) viittaavat kirjassaan Markku T. Hyypän tutkimukseen, joka osoittaa hyvinvointivaltion tarvitsevan kansalaistoimintaa juuri siksi, että se tuottaa sosiaalista pääomaa ja sitä kautta säästöjä sosiaali- ja terveydenhuollon menoihin. Möttönen ja Niemelä (2005, 68) nostavat esille myös sosiaali- ja terveysministeriön kansalaisjärjestöstrategiaan (2003) jossa kansalaistoiminnan tuottamalla pääomalla sanotaan olevan terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalisuutta edistävää vaikutusta. Strategian mukaan sillä myös saavutetaan taloudellista hyötyä sairauksien ja sosiaalisten ongelmien ehkäisyyn ja sen sanotaan vähentävän sosiaali- ja terveydenhuollon palvelutarvetta.

Setlementtityö kohtaa myös muuttuvan maailman muutokset paikallistasolla saakka. Setlementtiliitto on laatinut strategian 2015, jonka tavoitteena on vahvistaa setlementtiliiton toimintaa muuttuvissa olosuhteissa. Näkökulmina se pitää muuttuvaa yhteiskuntaa, muuttuvaa kansalaisuutta ja muuttuvaa setlementtiliikettä, mutta myös sen perustehtävää eli hyvän elämän edistämistä, sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteutumista ja osallisuuden ja osallistumisen mahdollistamista. (Setlementtiliiton strategia 2012, 2-5). Setlementtiliitossa tätä tarkastellaan sekä kokonaisuutena että erikseen eri toimialoilla. Seniori- ja vanhustyössä pyritään luomaan paikallisista tarpeista lähtöisin olevia uusia toimintatapoja edistämään ikäihmisten osallisuutta ja hyvinvointia niin omassa toiminnassa kuin yhteiskunnassa yleensä. Seniori- ja vanhustyön rooli on myös tarkentunut ja vahvistunut.

3.3 Yhteistyö ikääntyvien palveluissa

Pihlaja (2010, 68) käsittelee kolmatta sektoria ja julkista valtaa käsittävässä julkaisussa hallitusohjelmaan olevan kirjattuna tavoite, jonka mukaan julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyötä pyritään edistämään palvelujen tuotannossa. Myös kunnat ovat nostaneet kolmannen sektorin kanssa tehtävän yhteistyön esille miettiessään tehok-

kuutta palveluiden tuottamiseen. (Pihlaja 2010, 68.) Nyholm & Suominen (1999,53) mukaan on mahdollista, että järjestöt tuottavat kunnille palveluja, joita kunnat ovat aiemmin tuottaneet itse. Järjestösektorilla tämä osin saattaa aiheuttaa ristiriitaa, koska joidenkin järjestöjen tehtävänä on ollut toimia edunvalvojina jäsentensä asioihin. Nyholm & Suominen (1999,53) lisäävät, että kansalaistoiminnan ollessa mukana tuottamassa sosiaali- ja terveystalvueluita tulee työnjaon olla selkeä ammattiauttajan ja maallikon sekä palkkatyöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijän välillä. Huomio tulee kiinnittää lisäksi vastuukysymykseen ja sitoutumiseen.

Käytännössä kolmannen sektorin ja kunnan yhteistyön kehittämisen tarve ikääntyvien hyvinvoinnin turvaamiseksi näkyy erilaisissa suunnitelmissa ja strategioissa. Projektityhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollossa tutkimuksen mukaan kuntien ja kolmannen sektorin yhteistyö tulee esille hyvinvointiyhteiskunnan säilyttämisen edellytyksenä. Tutkimuksen mukaan tarvitaan koko ajan jatkuvaa vuoropuhelua ja uusia yhteistyömuotoja yhteistyökumppaneiden välillä. Järjestöt ovat korostaneet tarvetta tarjota osaamistaan sekä pyrkiä vastaamaan kansalaisten tarpeisiin. Kunnat ovat puolestaan korostaneet, että palvelujen kasvu synnyttää tilanteita, joiden purkaminen kaippaa yhteistyötä järjestöjen kanssa. Tutkimus on antanut viitteitä, että erilaisten yhteistyöprojektien tuloksena on syntynyt uusia toimintamuotoja ja että yhteistyö on edistänyt hyvinvointipalveluiden saatavuutta sekä parantanut kuntalaisten palvelutarpeiden tunnistamista. Järjestöt uskovat kuntia enemmän sektoreiden välisen yhteistyön laajenemiseen. (Laamanen ym. 2002, 58-67.) Myös Pihlaja (2010, 96) on tutkinut ikääntyvien palveluiden tuottamista tulevaisuudessa ja hänen näkemyksen mukaan tulevaisuudessa ikääntyvien ihmisten määrän lisääntyessä tarvitaan uudenlaisia ratkaisuja heidän palvelutarpeen ratkaisuksi. Hänen mukaansa ratkaisut eivät ole aina helppoja mietittäessä mitä rahoitetaan verovaroin ja muulla tavoilla tai mitä tehtäviä hoitaa kunta ja mitä jätetään kolmannen tai neljännen sektorin hoidettavaksi. Lisäksi, mikäli kunnissa tuetaan vanhusten kotona asumista, on pohdittava miten tuki-, hoiva- ja virkistyspalvelut järjestetään. (Pihlaja 2010, 100.) Tämä vaatii yhteistyötä kunnissa ja pohdintaa mm. siitä voiko kolmannen sektorin työ täydentää julkisia palveluja (Pihlaja 2012, 14).

Esimerkiksi Mikkelissä kolmannen sektorin ja kunnan yhteistyön tarve on kirjattu vanhusten palveluiden toimintaohjelmaan vuosille 2010-2015. Sen mukaan vanhusten palveluiden yhtenä tehtävänä on tukea ikääntyneiden ihmisten arkea omassa elinympäristössään. Tehtävään kuuluu myös tukea kansalaisten osallisuuden ja yhteisöllisyy-

den vahvistumista. Tämän vuoksi vanhusten palveluiden toimintaohjelman tavoitteeksi on määritelty yhteistyö kolmannen sektorin kanssa sekä järjestöjen ja yksityisten palvelutuottajien verkostoituminen. (Vanhusten palveluiden toimintaohjelma 2010-2015.)

Mikkelin Setlementin ja Mikkelin kaupungin välinen yhteistyö on muun muassa seuraavanlaista: He osallistuvat kaupungin järjestämään ns. palvelutoripäivään vuosittain ja lähettävät Mikkelin Setlementin, Sentraali- päivätoimintapaikan, kuukausiohjelman mm. SenioriSentteriin. (SenioriSentteri on Mikkelin kaupungin palveluyksikkö, jonka tehtävänä on tarjota ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa palvelua ikäihmisten toimintakyvyn tueksi) sekä mielenterveystoimistoon. Lehmusoksa kertoo sieltä ohjelman tavoittavan ikäihmisiä sekä kotipalveluhenkilökuntaa. Kaupungin puolesta käy puolestaan Sentraalissa henkilökuntaa pitämässä asiantuntija luentoja. Vierailijana voi olla mm. ravitsemusterapeutti tai vanhuspalvelujohtaja. Mikkelin Setlementti saa taloudellista tukea kaupungilta vuokra-avustuksen muodossa. (Lehmusoksa 2012.)

4 FYYSINEN, PSYYKKINEN JA SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

4.1 Ikääntyvän toimintakyky

Laajasti ajatellen toimintakyky tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä siitä, kuinka hän selviytyy itseään tyydyttävällä tavalla itselleen merkityksellisistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää. (Voutilainen 2009, 125). Vanhus- tutkimuksessa toimintakyky määritellään yleiseksi toimintakyvyksi tai toimintakyvyksi suhteessa tiettyyn tehtävään. Kun toimintakyky määritellään yleiseksi toimintakyvyksi, se katsotaan muuttuvaksi käsitteeksi, joka vaihtelee paitsi ikääntymismuutosten vaikutuksesta, myös sen mukaan, miten ihmisen kehittää ja ylläpitää toimintakykyä ja sen osa-alueita. Kun puolestaan mietitään toimintakyvyn suhdetta tiettyyn tehtävään, kuvataan toimintakykyä arjesta selviytymisen ja hoidon- ja kuntoutustarpeen kannalta. (Hervonen & Pohjolainen & Kuurre 1998, 127.) Tämä perusteella toimintakyvyn tasolla on suuri merkitys ikääntyvän mahdollisuuteen selvitä itsenäisesti arjestaan turvautumatta ulkopuoliseen apuun (Heikkinen 2003, 24). Toimintakyvyn mittaamiseksi on kehitetty erilaisia mittareita, joiden avulla voidaan arvioida toimintakyvyn tasoa tai arjessa selviytymistä (Laukkanen, 1998, 22).

Ikääntyminen vaikuttaa usein toimintakykyä heikentävästi. Toisaalta joillakin toimintakyvyn osa-alueilla toimintakyvyn katsotaan jopa parantuvan ikääntymisen myötä, mutta erityisesti fyysinen toimintakyky usein heikkenee. (Heikkinen 2003, 31). Tätä toimintakyvyn iän mukaista heikkenemistä voidaan estää tai palauttaa usealla eri tavalla: kuntoutuksella, muuttamalla tavoitteita vastaamaan vallitsevaa toimintakykyä, muuttamalla fyysistä ympäristöä vähemmän esteelliseksi tai toimintaan houkuttelevammaksi, mutta myös lisäämällä sosiaalista tukea. Toimintakyvyn ylläpitämisessä on tärkeää ikääntyvällä olevien voimavarojen hyväksikäyttö. (Heikkinen 2003, 29.) Toimintakykyä ylläpitävän työn tavoitteena on pyrkiä tukemaan ikääntyneen toimintakykyä siten, että elämä tuntuu ikääntyvästä hyvältä ja mielekkäältä. Toiminnan tulee tukea ikääntyvän arkipäivän voimavaroja ja sen tavoitteena tulee olla fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen aktiivisuus. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.) Se millaisiksi ikääntyvä itse määrittää toimintakyvyn vaikuttaa myös hänen kouluttautuneisuus, taloudentila sekä sosioekonominen asema (Helin 2003, 39).

On sanottu, että ikääntyvän toimintakyvyn ja terveyden edistäminen vaikuttavat sosiaali- ja terveystalouden tarpeeseen sekä enemmän taloudellisten resurssien riittävyyteen kuin ikääntyvien määrän lisääntyminen sinänsä. Ikääntyvien toimintakyvyn säilyminen puolestaan tukee itsenäistä selviytymistä, parantaa elämänlaatua ja mahdollistaa aktiivisemmän osallistumisen yhteiskuntaan. Sen on katsottu jopa vähentävän kroonisia sairauksia sekä siirtävän hoidon ja hoivan tarvetta. (Voutilainen & Tiikkanen 2008, 8.)

Ikääntyvien palveluihin, niiden järjestämiseen ja erityisesti kolmannen sektorin vaikutukseen ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitämiseksi paneutuu Kirsi-Marja Lahden & Katja Väisäsen (2010) opinnäytetyö ”Parempaa ehtoota odotellen”. Heidän työssä tärkeimmäksi palveluntarjoajaksi ikäihmisille on noussut kunta, mutta yksityisen sektorin osuus on osoittautunut merkittäväksi kotona asumista tukevien palvelujen osalta. Tutkimuksen mukaan kolmannen sektorin palvelut ovat merkittävät juuri toimintakykyä tukevissa palveluissa. Kolmannen sektorin palveluista, joiden kautta on ajateltu vaikuttavan toimintakykyyn, on tärkeimpänä pidetty ystäväpalvelua, joukkueurheilulajeja, keskustelupiirejä, harrastus-palveluja ja ulkoilupalveluja.

Toimintakyky sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Tässä yhdistyvät ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat, joiden perusteella voim-

me miettiä toimintatapoja toimintakyvyn tavoitteiden saavuttamiseksi. (Hervonen & Pohjolainen & Kuurre 1998, 128.) Eri toimintakyvyn osa-alueita ei voida täysin erottaa toisistaan ja näin ollen mm. fyysiset tekijät, kuten liikunta ja ravitsemus, vaikuttavat psyykkiseen kokemukseen. Myös väsymys vaikeuttaa psyykkisiä toimintoja. Sosiaaliset suhteet puolestaan auttavat jäsentämään psyykkisiä kokemuksia ja tunteita. (Lindblom-Ylänne, Nieminen, Päivänsalo & Tynjälä 2005, 33.)

4.2 Fyysinen toimintakyky

Fyysisen toimintakyvyn katsotaan käsittävän ihmisen fyysisen toiminnan, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön tai tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyvyn (Hervonen ym. 1998, 128). Ikääntymisen vaikutuksesta todennäköisyys fyysisen toimintakyvyn epätasapainoon kuitenkin kasvaa ja mahdollisuus sairastua johonkin pitkäaikaissairauteen lisääntyy. Fysiologisesti on siten tärkeää säilyttää tasapaino eri elinten ja elinjärjestelmien kesken mahdollisimman hyvänä. (Helin 2003, 40.) Hyvä fyysinen toimintakyky mahdollistaa jaksamisen arjessa, itsenäisyyden tunteen sekä luo edellytyksen täysipainoiselle elämälle (Aalto, 2009, 9).

Koska ikääntyvällä fyysisen toimintakyvyn muutokset liittyvät paljolti biologisiin vanhenemismuutoksiin (Hervonen ym. 1998, 130), fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä on liikunnalla ja kaikenlaisella fyysisellä aktiivisuudella merkittävä osuus. (Heikkinen 2003, 30-31.) Ikääntyvien liikunnan tärkeimpänä päämääränä voidaan pitää fyysisen toimintakyvyn säilyttämistä mahdollisimman pitkään (Aalto, 2009,9). Näin ollen säännöllisellä harjoittelulla ja liikunnalla voidaan säilyttää ikääntyvän fyysistä suorituskykyä. Se myös lisää fyysisen rasituksen sietoa. Myös ikääntyvien liikunnan tulee olla monipuolista ja rasittaa elimistöä kokonaisvaltaisesti esimerkiksi voimaharjoittelu lisää lihasvoimaa, kestävyysharjoittelu parantaa hapen kulkeutumista elimistössä tai tasapainoharjoittelulla tuetaan tasapainon säilymistä (Suominen 1997, 17).

Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden lisäksi riittävä lepo sekä ravitsemus (Heikkinen 2003, 30-31). Riittävä ravitsemus turvaa riittävän ravintoaineiden saannin elimistön tarpeisiin sekä tarvittavan energia tason (Eloranta & Punkanen 2008, 42). Riittävä lepo puolestaan auttaa elimistöä palauttamaan fyysistä toimintakykyä poistamalla fyysistä väsymystä. Riittävä uni on välttämätöntä myös kognitiivisille

toiminnoille ja näin ollen se auttaa muistitoimintoihin. Unella on vaikutusta ihmisen psyykkeeseen. (Eloranta ja Punkanen 2008, 53.)

Fyysisen toimintakyvyn säilyttämiseksi voidaan vaikuttaa myös ikääntyvän ympäristöön muuttamalla ympäristöä esteettömäksi tai hankkimalla tarkoituksenmukaisia apuvälineitä tai muuta tekniikkaa (Eloranta & Punkanen 2002, 42).

4.3 Psyykinen toimintakyky ja tunteet

Psyykinen toimintakyky käsittää yksilön henkisten voimavarojen riittämisen päivittäiseen elämään ja sen muutos- ja kriisitilanteisiin. Psyykkiselle toimintakyvylle on keskeistä älylliset ja tiedolliset toiminnot, elämän kokeminen ja kyky ratkaista ongelmia. (Hervonen & Pohjolainen & Kuurre 1998, 128.) Näin ollen psyykinen toimintakyky sisältää kongnitiiviset- eli tiedonkäsittelytoiminnot kuten havaitseminen, muisti, oppiminen, ajattelu ja kielitaito (Laukkanen 1998, 16).

Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat lisäksi yksilön persoonalliset ominaisuudet kuten motivaatio, mielentila tai kyky tiedostaa omat heikot ja vahvat puolensa (Salmi & Suutama & Ruoppila 1990, 1). Psyykinen toimintakyky liittyykin elämäntilanteeseen, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Voutilainen 2008, 126). Psyykinen toimintakyky on kaiken kaikkiaan tunteiden, toiminnan ja ajatusten hallintaa.

Psyykkisen toimintakyvyn voimavarana katsotaan ennen kaikkea olevan mielenterveys. Mielenterveyteen vaikuttavat ihmissuhteet ja muut onnistumisen kokemukset. Se pohjaa tietyllä perusturvallisuuden tunteelle elämässä. Tähän perusturvallisuuteen liittyy myös taloudellinen toimeentulo. Mielenterveyttä edistää toivo ja tunne siitä että pystyy tekemään jotakin itsensä ja toisten eteen. Mielenterveytemme vaikuttaa kykyyn sietää ahdistusta sekä syyllisyyttä. Mieleltään terve ihminen pystyy solmimaan tunnesiteitä, hän on itsenäinen sekä arvostaa itseään. Mielenterveyteen vaikuttavat myös ihmisen perustarpeiden tasapaino (Eloranta & Punkanen 2008, 104) ja huono fyysinen terveys saattaa heikentää psyykkistä terveyttä (Eloranta & Punkanen 2008, 14).

Psyykkisen toimintakyvyn on sanottu muuttuvan ja kehittyvän koko elämän ajan yksilön elämäkokemusten, historiallisten ja yhteiskunnallisten tapahtumien ja omien pyrkimysten kautta. Psyykkisen toimintakyvyn ikääntymismuutokset ovat nähtävissä selvimmin havaintotoimintojen tarkkuuden ja nopeuden heikentymisenä. Oppimisnopeuden on katsottu hieman hidastuvat ikääntymisen vuoksi. (Hervonen & Pohjolainen & Kuurre 1998, 131.) Toimintakykyä voidaan kuitenkin kehittää ja ylläpitää virkistävän ja mielekkään toiminnan avulla. Psyykkistä toimintakykyä parantaa keskushermoston sopivan tasoinen kuormitus, toiminnan tavoitteiden realistisuus sekä tulevaisuuden toivon ylläpitäminen. (Heikkinen 2003, 30-31.)

Ihminen on kokonaisuus, johon kuuluvat kokemamme tunteet (Isokorpi & Viitanen 2001, 18). Tunteet vaikuttavat erityisesti psyykkisen toimintakyvyn tasoon (Laukkanen 1998, 16) ja tunteet ja tunnetila motivoivat meitä toimintaan tai toimimattomuuteen. (Isokorpi & Viitanen 2001, 37). Koska tunnetilan on herkkä muutoksille, toiset reagoivat herkästi ja kokonaisvaltaisesti pieniinkin hyviin ja huonoihin asioihin. Toisiin tapahtumat eivät näytä niin vaikuttavan. (Eloranta & Punkanen 2008, 14.) Tunteiden voidaan ajatella ilmentävät merkityksiä ja ne kohdistuvat aina johonkin. Tunteet auttavat suuntautumaan itselle oleelliseen asiaan ja ne ovat keskeisiä motivaation lähteitä. (Isokorpi & Viitanen 2001, 32.)

Myönteiset tunteet koetaan tavoittelemisen arvoiseksi ja niiden avulla ylläpidetään toimintakykyä ja motivaatiota. Kielteiset puolestaan kertovat täyttymättömistä tarpeista. (Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2005, 32.) Yhdysvaltalainen psykologi Paul Ekman määrittelee ihmisen perustunteiksi ilon, pelon, vihan, inhon, hämmästyksen ja surun. (Lindblom-Ylänne, ym. 2005, 29.)

4.4 Sosiaalinen toimintakyky

Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky limittyvät osittain päällekkäin, eikä niitä aina ole mahdollista edes erottaa toisistaan (Laukkanen 1998, 16). Sosiaalista toimintakykyä voidaan kuitenkin tarkastella enemmän yhteiskuntaan sopeutumisen kannalta. Sitä voidaan mitata myös sosiaalisten voimavarojen avulla. Näitä ovat mm. ystävyys- ja perhesuhteet, tulot, koulutus, terveys. Tähän liittyy ajatus, jonka mukaan sosiaalinen toimintakyky koostuu sosiaalisista taidoista ja toiminnoista sekä siitä kuinka yksilö kykenee ylläpitämään sosiaalisia roolejaan. (Hervonen & Pohjolainen & Kuurre 1998,

129.) Kirjassaan Hervonen ym. (1998, 131) jakaa sosiaalisen toimintakyvyn kahteen osa-alueeseen: ihminen aktiivisena toimijana ja ihminen vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Sosiaaliseen kykyyn toimia vaikuttavat riittävä taloudellinen turvallisuus, läheiset ihmissuhteet, yhteisöllisyys sekä tunne johonkin laajempaan yhteisöön kuulumisesta (Heikkinen 2003, 31). Sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, vastuu läheisistä sekä oman elämän mielekkyys sanelevat sosiaalisen toimintakyvyn tasoa. Sosiaalisen toimintakyvyn alueelle kuuluvat myös harrastukset, harrastipa yksin tai yhdessä toisten kanssa. (Voutilainen 2008, 126.)

Myös ikääntyvä on oman elämänsä subjekti (kohde) eli hän määrittelee itse itsensä ja tätä kautta muodostaa sosiaalisen todellisuutensa. Itsensä kokemiseen vaikuttavat keskeisesti vuorovaikutteisuus toisten ihmisten kanssa, toisten huomioon ottaminen tai huomioiminen, hyväksyntä ja palaute. Vuorovaikutuksen kautta hän saa tuntea arvostusta ja luottamusta, tämä synnyttää toivoa. Vastavuoroinen eli dialoginen suhde mahdollistaa sosiaalisten voimavarojen löytymisen. Sosiaalista toimintakykyä siten vahvistaa dialogisuus ihmisten kanssa. (Eloranta & Punkanen 2008, 134.) Dialogisuus ilmenee yhteiskunnan, yhteisön ja perheen tasolla, ja ikääntymisen edetessä perheen merkitys usein kasvaa. Kuitenkin kukin meistä samaistuu vahvimmin omaan sukupolveensa. (Hyttinen 2008, 52.)

Sosiaalisen toimintakyvyn muutoksista ikääntyessä on vähän tietoa. Ikääntyvillä on sanottu olevan nuoriin verrattuna paremmin kykyä sovittaa käyttäytymistä muiden mukaan. He lisäksi osaavat käyttää niitä sosiaalisten tilanteiden toimintamalleja jotka ovat osoittautuneet hyviksi. Sosiaalista toimintakykyä heikentää fyysisen terveydentilan heikkeneminen. (Hervonen & Pohjolainen & Kuurre 1998, 131). Eläkeliiton kuntouttavaa kotielämää- projektin (2003) tuottaman oppaan mukaan tuolloin kanssakäyminen toisten kanssa vähenee ja ihminen on enemmän yksin. Mikäli mahdollisuudet henkisen tuen saamiseen estyvät, vaarana voi olla mielialan laskua ja masennusta.

Ikääntyvien sosiaalisesta tuesta kirjoittaa Niittymäki (2007, 37-38) kirjassa Vanhusten arjen tukena sosiaaligerontologi Marjatta Marinin ajatuksia sosiaalisesta verkostosta. Sen mukaisesti se voidaan nähdä suojaverkkoina, jotka suojaavat pahalta ja ongelmilta. Ongelmiksi hän luettelee yksinäisyyden, taloudelliset vaikeudet ja informaation

puutteen. Samassa kirjassa hän määrittelee sosiaalista tukea vuorovaikutusprosessiksi, joka koostuu sekä saajan että antajan ominaisuuksista. Sosiaalinen tuki voidaan nähdä myös toiminnallisena käsitteenä, joka toteutuu ihmisen, hänen lähiympäristönsä, mutta myös yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin välisestä yhteydestä.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelma

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kansalaistoiminnan merkitystä ikääntyvän toimintakyvylle. Tavoitteena on arvioida onko Mikkelin Setlementin tuottaman kansalaistoimintaan osallistumisella merkitystä ikääntyvän asiakkaan fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn säilymiselle. Toimintakyvyn mittaamiseen ei käytetä erillisiä mittareita vaan tutkimuksessa kuunnellaan ikääntyvän omaa kokemusta arjessa selviytymisessä. Tutkimus kohdentuu mikkeliläisille omassa kodissaan asuville ikääntyville ihmisille. Tutkimuskysymyksillä etsin vastausta seuraaviin kysymyksiin:

1. Millainen merkitys Setlementin tuottamalla kansalaistoiminnalla on ikääntyvän fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle?

2. Millaisia kokemuksia ja tunteita toimintaan osallistuminen ikääntyvälle tuottaa?

5.2 Aikataulu ja kohderyhmä

Opinnäytetyön aihetta aloin pohtia talvella 2011 täysin oman mielenkiintoni pohjalta. Työskentelen vanhustyössä ja halusin aiheessani yhdistyvän vanhustyön ja koulutusohjelmaani sopien kansalaistoiminnan. Kirjallisuuden lukemisen ja aiheen teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen aloitin jo keväällä 2011. Mikkelin Setlementin Sentraalissa kävin tutustumassa lokakuussa 2011. Tarvitsin tuolloin materiaalia kansalaistoiminnan opintojakson suorittamiseen ja ilmaisin samalla suunnittelevani opinnäytetyötä järjestötyöhön ja vanhustyöhön liittyen. Mikkelin Setlementin toiminnanjohtaja Elina Lehmusoksa oli myönteinen työn toteuttamiseen Sentraalissa, koska he toivoivat saada omalle työlleen konkreettisia, kirjoitettuja merkityksiä. Minä puolestani sain työlleni työelämälähtöisen tarpeen. Tutkimushaastattelut toteutin maaliskuussa

2012. Keväällä ja kesällä analysoin vastauksia ja kirjoitin työn tulokset auki. Valmiiksi työni sain lokakuussa 2012.

Kohderyhmääni kuuluu Mikkelin Settlementin Sentraalin toiminnassa mukana olevia ikääntyviä. Heissä on sekä ryhmiin osallistuvia ikääntyviä, mutta myös heitä, jotka ohjaavat itse ryhmiä. Vanhustutkimuksessa tutkittavan ja tutkijan ikäeroa voidaan pitää ongelmana (Lumme-Sandt 2005, 129). Itse en tätä kokenut, mutta ajattelen tämän johtuvan osaksi siitä, että työskentelen ikääntyvien parissa. Kohtaan heidät tasa-vertaisena keskustelukumppanina, joiden tieto ja elämäkokemus ovat minulle tärkeitä. Lisäksi ymmärrän heidän olevan hyvin heterogeeninen ryhmä, joilla saattaa olla toisistaan hyvinkin voimakkaasti eriäviä mielipiteitä, mutta myös heidän kykynsä toimia voi poiketa toisistaan. Ikääntyvää haastateltaessa saattaa esille tulla heidän fyysisestä iästään nousevat rajoitteet kuten heikentynyt näkö tai kuulo tai muistamiseen liittyvät ongelmat (Lumme-Sandt 2005, 127).

5.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Tutkimusmenetelmää valitessani olin yhteydessä Mikkelin Settlementtiin, koska halusin kysyä heidän mielipidettä tutkimusmenetelmään: onko heille tarkoituksenmukaisempaa selvittää kyselylomakkeella mahdollisimman suuren osallistujajoukon kokemuksia toiminnasta vai toivovatko he pienemmän kohdejoukon haastattelua. Heidän toiveensa oli saada pienemmältä kohdejoukolta kokemusperäistä tietoa. Lisäksi haastateltavani on ikäihmisiä ja omaan työni kautta saatuun kokemukseen nähden ikäihmisille on mielekkäämpää kertoa asioista kuin täyttää erilaisia kaavakkeita. Nauhoitin haastattelut. Haastattelut näin mukavana vaihteluna sekä omaan että ikäihmisten päivään ja koin, ettei puheen nauhoittaminen kiusannut ketään. Haastattelujen aluksi kerroin luonnollisesti tutkimuksen tarkoituksen, mutta näkemykseni mukaan haastateltavani ohittivat tiedon varsin kevyesti, eivätkä halunneet esittää yhtään lisäkysymystä asiasta.

Lumme-Sandtin (2005, 129) mukaan puheen nauhoittaminen saattaa olla ikääntyville kiusallinen ja vieras ajatus. Tähän kokemukseen puheen nauhoituksesta saattaa liittyä haastateltavan sosiaalinen asema tai ammattitausta. Selvitin haastateltaville nauhoittamisen helpottavan omaa muistamista käymistämme keskusteluista, jotta ne säilyvät mahdollisimman muuttumattomina aineiston tulkintaa varten.

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Teemahaastattelussa jokin haastattelun näkökohta on päätetty eli haastattelulle on luotu teemat, joista keskustellaan. Menetelmänä haastattelu sopii tutkimukseeni hyvin, koska haastattelun katsotaan soveltuvan tilanteisiin, jossa selvitetään kuinka haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen. Teemahaastattelu tuo tutkittavan äänen kuuluviin ja huomioi haastateltavien erilaiset tulkinnat asioihin. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 47-48.)

Haastattelun tukena olen käyttänyt puolistrukturoitua teemahaastattelurunkoa, jossa kaikilla haastateltavillani oli samat kysymykset. Kysymykset olen haastattelutilanteessa käynyt haastateltavieni kanssa keskustellen läpi. Teemahaastattelurungossa oli kaiken kaikkiaan 17 erilaista kysymystä. Nämä teema-alueet liittyivät Sentraalin toimintaan (kysymykset 1-5), ikääntyvän osallistumiseen (kysymykset 6-11), hänen omaan käsitykseensä toimintakyvystä (kysymykset 12-14) sekä asiakasnäkökulmana halusin huomioida myös toimintaan osallistuvien toiveet ja kehittämisehdotukset toimintaa kohtaan (kysymykset 15-17). Kysymykset olivat muodoltaan sekä avoimia kysymyksiä että monivalintakysymyksiä. (LIITE 1) Olin myös koonnut erilliselle lomakkeelle fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä tukevia toiminnan merkityksiä. (LIITE 1) Näistä haastateltavani saivat valita niitä, joita he kokivat saaneensa ollessaan toiminnassa mukana. Tunteita, jotka toimintaan osallistuminen herätti, kysyin korttien avulla. Näihin kortteihin olin kirjoittanut perustunteet ja pyysin haastateltaviani valitsemaan hänelle merkityksellisimmän. Lisäksi toivoin heidän tarkentavan tätä omin sanoin.

Saadakseni käsityksen Sentraalissa järjestettävästä toiminnasta, ja siitä minkälaisiin tapahtumiin haastateltavani ovat osallistuneet, esitin heille maaliskuun tapahtumatarjontaa käsittävän listan. (LIITE 2) Haastateltavien valinnassa avustivat Mikkelin Setlementin toiminnanjohtaja Elina Lehmusoksa sekä hankevastaava Eijaliisa Kuva. He antoivat minulle toiminnassa mukana olevien ikäihmisten nimiä ja puhelinnumeroita. Tämän perusteella sovin haastatteluajan ja -paikan. Haastatteluista suoritin kaksi ikäihmisen kotona, loput neljä Sentraalin tiloissa. Haastattelin siten kuusi Setlementin toiminnassa osallisena olevaa ikäihmistä.

5.4 Aineiston (käsittely) ja analysointi

Aineiston käsittelyllä luodaan selkeyttä saatuun aineistoon ja luodaan uutta tietoa tutkittavaan asiaan (Eskola & Suoranta 1998, 138). Eskola & Suoranta mainitsevat kirjassaan Suorannan tutkimuksesta (1995b), jossa hän pitää tutkimuksen ongelmallisimpana vaiheena tutkimuksen analysointia. Analysoinnin vaikeuden on katsottu johtuvan selkeiden analysointitekniikoiden puutteesta.

Aloitin tutkimustulosten selvittelyn litteroimalla haastattelut. Litteroidessa jätin tutkimuksen kannalta merkityksettömät asiat kirjoittamatta. Näitä olivat muun muassa muutoin haastateltavien elämästään kertomat asiat, jotka eivät millään liittyneet Sentraalin toimintaan tai sen tuomiin vaikutuksiin heidän elämässään. Auki kirjoittaessani käytin paljon lyhenteitä ja merkkejä, joille itse tiesin merkityksen. Litteroitua tekstiä tuli 12 sivua. Litteroinnin jälkeen järjestelin vastaukset omiksi ryhmikseen. Teema-haastattelussa teemat muodostavat yhden hyvän tavan jäsentää aineisto (Eskola & Suoranta 1998, 152). Muodostinkin ryhmät haastattelurungon teemoista: setlementin toiminta, osallistuminen, oma käsitys toimintakyvystä sekä toiveet ja kehittämissuhteet toimintaan. Jaottelu ryhmiin tapahtui melko selkeästi haastattelurungon teemojen mukaisesti, mutta eri teemoihin löytyi vastauksia myös muiden teemojen sisältä.

”Setlementin toimintaa” käsittävä teema sisälsi kysymyksiä yleisesti Sentraalin toiminnasta. Jaottelin vastaukset käsittämään erikseen tiedon saantia toiminnasta, mihin on osallistuttu ja kuinka usein ja miksi on haluttu osallistua. Teema ”osallistuminen” pyrki selvittämään toiminnan merkityksiä fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle sekä toiminnan nostattamia tunteita. Teema selvitti myös ryhmän vetäjänä olemisen kokemusta. Teemassa ”käsitys toimintakyvystä” selvitettiin asiakkaan itsensä kokemaa toimintakykyä tällä hetkellä ja teeman ”toiveet ja kehittämissuhteet toiminnalle” kysyttiin mahdollisia kehittämissuhteita.

Aineiston tarkka tunteminen on tärkeää (Eskola & Suoranta 1998, 152), joten aineiston ryhmiin jaottelun jälkeen lueskelin vastauksia useaan kertaan ja jätin aineiston ”hautumaan”. Aineistoa lukemalla, ilman että edes halusin sitä analysoida, halusin päästä tilanteeseen, että aineisto tavallaan itse kertoo vastauksen tutkimusongelmaani. Eli koin lukemisen ja aineiston jättämisen hautumaan luovan itselleni haastatteluaineistoon selkeyttä, jotta voin tehdä mahdollisimman totuudenmukaisia johtopäätöksiä.

Tämä auttoi minua löytämään oleelliset asiat. Toiminnan merkitysten löytyminen olikin teemottelun vuoksi helpompaa, mutta aineiston lukemisen koin auttavan minua myös löytämään niitä kokemuksia, joita toimintaan osallistuminen herätti.

Teemahaastattelurunko ja opinnäytetyöni teoriapohja olivat siten apuna aineiston tulkintaan. Haastattelurungon teemojen mukaan vastausten jaottelun katsotaankin olevan jo paljolti tulkinnallista työtä. Työtavalla etsitään vastausta mitä juuri kyseinen haastattelun sanoma tarkoittaa ja millaiseksi minä sen merkityksen tulkitsen. (Eskola & Suoranta 1998, 153.)

5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tänä päivänä yhteiskuntaamme voidaan kuvata sanoilla tehokkuus ja tuottavuus. Monista asioita puhuttaessa ikään kuin kätkeydymme tilastojen, selvitysten ja strategioiden taakse. Tuntuu kun jonkin kautta haluaisimme keskustella jonkun yhteiskuntaryhmän asioista. Näin saattaa olla myös ikääntyvien kohdalla. Ikääntyminen on kuitenkin yksilöllinen prosessi, johon kuuluu sekä yhteisiä että yksilöllisiä piirteitä. Yhteiskuntamme arvot, oletukset ja rakenteet vaikuttavat suuresti siihen millaiseen rooliin he itsensä näkevät, kuinka yhteiskunta ja he itse arvostavat itseään tai mikä heidän paikkansa on. (Lingvist 2003, 233.) Tämä opinnäytetyö antaa arvon ikääntyville itselleen ja heidän omille kokemuksille: se ei rakenna vastauksista tilastoja.

Opinnäytetyöni luotettavuutta osoittaa mahdollisimman tarkka selvitys kaikista vaiheista, sekä siitä miksi olen päätenyt aiheen valintaan. Luotettavuutta kuvaa myös viittausten ja lähteiden mahdollisimman tarkka merkitseminen. Työni teoreettista viittekehystä tuottaessani olen kiinnittänyt huomiota raportoinnin tarkkuuteen muokatesani alkuperäistä tekstiä toisilla sanoilla ilmaistavaan muotoon, niin ettei asian merkitys kuitenkaan muutu. Tämän koin ajoittain haasteelliseksi, koska asia oli kuitenkin pyrittävä sanomaan lyhyesti ja selkeästi.

Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä tutkijan ja tutkittavan vuorovaikutteisuus. Tämän mukaan lopputulos on molempien yhteistyön tulosta. Haastattelija saattaa mm vahvistaa tai heikentää haastateltavan osallistumista. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 23.) Itse halusin haastateltavieni tuntevan minun olevan paikalla häntä varten ja olevan tietoinen siitä, että olen aidosti kiinnostunut hänen sanomisistaan. Tutkimuksessani ei

ole kyse kovin arkaluonteisista asioista, mutta ei ole eettisesti oikein että minä tutkijana keskustelin saamistani vastauksista yksityiskohtaisesti toisten kanssa. Haastattelujen tulee olla tietoisia siitä, etten paljasta heidän ilmaisemiaan asioita niin, että vastaaja voidaan tunnistaa. Vastausten purkamisessa, litteroinnissa, tulee huomioida mahdollisimman tarkka purkaminen, jotta puheen merkitys ei muutu ja analyysiin tule virheitä purkamisen vuoksi. Hirsijärvi & Hurme (2000, 20) painottaa tutkijan eettisen velvollisuuden olevan, että tieto esiintyy mahdollisimman varmana ja niin totuudenmukaisena kuin mahdollista. Heidän mukaansa tutkimuksessa, joka painottuu ihmisiin, ovat tärkeimpiä eettisiä periaatteita informointiin liittyvät asiat, luottamuksellisuus, tutkimuksen seuraukset sekä yksityisyys.

Itse haastattelusta halusin antaa heille ennen haastattelun alkua kirjallisen tiedotteen asiasta. (LIITE 3) Tiedotteessa kerroin kuka olen ja miksi haluan haastatella. Selvitin lisäksi haastattelun olevan vapaaehtoista ja että siihen voi vastata nimettömänä. Tiedotteen kävin heidän kanssaan ennen haastattelun alkua läpi. Tällä halusin osoittaa kunnioitusta haastateltavaani kohtaan sekä antaa mahdollisuuden kieltäytyä haastattelusta. Kerroin heille myös keskustelujen luottamuksellisuudesta sekä aineiston tunnistamisen poistamisesta. Tutkimuksen toteutus oli ikäihmisiä ja heidän kokemuksiinsa kunnioittavaa.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

6.1 Haastateltavani osallistujina

Haastatteluun osallistui neljä naista ja kaksi miestä. Näistä kuudesta haastateltavastani kaksi asuu puolison kanssa ja neljä asuu yksin. Lisäksi kaksi osallistuu sekä toisten vetämiin ryhmiin, että toimii itse ohjaajana. Haastateltaessa en selvittänyt ihmisten numeraalista ikää, koska katsoin, ettei sillä ole merkitystä kun tutkitaan Sentraalin toiminnan merkitystä sen käyttäjäkunnasta käsin.

Arjessa pärjäämisen tällä hetkellä haastatteluun osallistuneet ikäihmiset kokevat hyväksi tai ainakin kohtalaiseksi. Muistamiseen liittyvät ongelmat vaikuttavat olevan ensin arkea hankaloittava seikka. Tällä hetkellä haastateltavistani kukaan ei ole tarvinnut kunnan tai yksityisen palveluntuottajan tarjoamaa kotipalvelua kotona pärjää-

mistä tukemaan. Kodin hoitoon liittyviä palveluita on käytetty ainakin tilapäisesti sekä asiointiapuja kaupassa tai pankissa.

Haastateltavat osallistuvat toimintaan keskimäärin kolmesti viikossa. Heillä on ryhmiä, joihin he osallistuvat säännöllisesti, mutta lisäksi he ottavat osaa erilaisille asian tuntijaluennoilta tai muihin ”kertaluonteisiin” tapahtumiin tai retkiin. Haastateltavani ovat olleet toiminnassa mukana ½ vuodesta kolmeen vuotta.

Tiedon toiminnasta ikäihmiset ovat saaneet lehti ilmoituksesta tai toisilta ihmisiltä, jotka ovat olleet toiminnassa aiemmin mukana. Vastauksissa kuvastaa uteliaisuus toimintaa kohtaan ja haastattelujen kautta välittyy tieto, että he ovat lähteneet mukaan monesta syystä. Mukana ololla on lähdetty hakemaan toimintaa ja tekemistä itselle ja siitä on koettu olevan hyötyä itselle. Myös Harjun (2010, 64) mukaan ihmiset haluavat osallistua kansalaistoimintaan siksi, että saavat toteuttaa itseään. Tutkimukseni vastaajien mukaan toimintaan lähdetään myös silkasta uteliaisuudesta, kun on haluttu selvittää, mikä paikka on kyseessä. Uteliaisuus Sentraalia kohtaan kuvastuu erityisesti kahdessa haastattelussa ja tämä näkyy esimerkiksi seuraavassa sitaatissa:

”Mulla oli ennakkoluulo tätä settlementtiä kohtaan, ajattelin sen olevan jotenkin uskonnollinen. Menin sinne. No, ne selitti sitten, ettei se ole uskonnollinen vaan että se on vapaa. Näin että samannäköisiä voimisteluja siellä oli kuin itsekin”

Eryteisesti yhdessä haastattelussa yhdistyi sekä toiminnan hauskuus että hyödyllisyys arkielämälle: Ikäihminen on kokenut toiminnan hauskaksi kun samalla saa harrastaa ja saa toimintaa aivoille, josta koetaan olevan hyötyä arkeen. Ja vaikka toimintaan tullaan mukaan sen hauskuuden vuoksi, on tärkeää että ikäihmiset saadaan tavalla tai toisella mukaan ja liikkeelle.

”Sillon eka kerralla mä tulinkin oikeastaan kahville”

Syyt, miksi on hakeuduttu toimintaan mukaan, ovat olleet paljolti psyykkisiä syitä: saa harrastaa, saa mielenvirkeyttä, aivotoimintaa, yleensä tekemistä sekä sosiaalisia: saa olla yhdessä ja tavata ihmisiä. Kukaan haastateltavistani ei sanonut osallistuvansa tai hakeutuvan toimintaan pelkästään fyysisten syiden vuoksi. Myös Rajaniemi tutkimuk-

sessaan (2007) toteaa kansalaistoimintaan osallistumisen yhtenä syynä olevan halun harrastaa yhdessä toisten kanssa. Tuossa tutkimuksessa on kuitenkin keskeiseksi nous-
 sut hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantuminen osallistumalla. Ymmärrän tämän niin, että vaikka toiminnalla ei ajatella olevan muuta kuin ”harras-
 tuksen” luonne, se vahvistaa toimintakykyä laajemmalti. Toimintaan voidaan siten
 hakeutua monesta eri syystä, mutta toimintaan osallistumisella on aina jonkinlainen
 toimintakykyyn vaikuttava vaikutus.

Sentraalin ohjelmatarjonta on hyvin monipuolista ja haastateltavani ovat myös maa-
 liskuussa 2012, jolloin haastatteluni toteutin, osallistuneet hyvin monipuolisesti erilai-
 siin ryhmiin ja tapahtumiin. Suosittuja ovat olleet erilaiset liikunnalliset ryhmät. Aino-
 astaan yksi haastateltavani ei ollut osallistunut mihinkään liikunnalliseen ryhmään.
 Erilaiset asiantuntijavierailut, joita maaliskuussa oli ollut lonkkasuojien käytöstä, kii-
 nalaisesta lääketieteestä tai jalkojenhoidosta, koetaan hyödylliseksi. Haastateltavani
 uskovat jokaiselle asiantuntijavierailijalle löytyvän hänen aiheestaan kiinnostuneen
 kuulijajoukon. Maaliskuussa erityisen kiinnostava on ollut luento: ”Täyttä elämää
 turvallisesti lonkkasuojilla.” Tältä luennolta poisjäntä on jäänyt erästä haastateltavaa-
 ni harmittamaankin. Lisäksi Sentraalin ohjelmatarjonnassa on paljon erilaisia piirejä.
 Ainoastaan espanjan kielen abc, espanjan keskustelupiiri ja kirjoittajapiiri ovat olleet
 ryhmiä, joihin haastateltavastani kukaan ei ole osallistunut. Erityisen tarpeellisiksi
 toimintamuodoiksi haastateltavani kokevat atk-ohjauksen ja tasapainoharjoitukset,
 koska haastateltavani kokevat itse tarvitsevan niitä. Näitä toivotaan lisää:

”Täällä oli semmonen mikä veti tasapainojuttuja. Se oli erittäin hyvä ja
 toivomus että sitä tulisi lisää. Ikäihmiset tarvii sitä.”

”Se on hirmu tärkeä. (tietokoneohjaus) Kun minä jäin työelämästä pois
 niin koneet silloin vasta tuli... siellä saa hirmusen hyvää ja yksilöllistä
 ohjausta.”

Mikkelin Setlementin Sentraalissa järjestetään samantapaista ohjelmaa, johon haasta-
 teltavani olivat osallistuneet, kuin Kirsi-Marja Lahden & Katja Väisäsen (2010) opin-
 näytetyössä: ”Parempaa ehtoota odotellen”. Heidän työssä ohjelmarungon toiminnalle
 ovat muodostaneet yhteiset jumpat ja ulkoilut, erilaiset keskustelupiirit, harrasteet tai
 tullaan mukaan toimintaan ystävien vuoksi. Heidän työn tulokset osoittavat näillä toi-

minnoilla olleen vaikutusta ikääntyvän toimintakyvylle yleisesti. Samankaltaisia ovat myös tämän opinnäytetyön tulokset, jotka kuvaavat Sentraalin toiminnan merkitystä fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle: toiminnalla on merkityksensä.

6.2 Fyysistä jaksamista

Sentraalin toimintaan osallistuneista kaikki kokevat toiminnalla olevan jollain tapaa fyysistä toimintakykyä ylläpitävä vaikutus. Lihasvoiman kasvamisen sekä tasapainon säilymisen merkitys jumppaan osallistumisen vaikutuksesta on korkealle arvostettu. Hienokseltaan lihasvoiman kasvamisen merkitys fyysiselle toimintakyvylle on koettu tärkeämmäksi kuin tasapainoharjoitukset. Lihasvoimaan kokevat kaikki haastateltavani saavansa tukea, mutta tasapainoharjoituksista kokee neljä saavan hyötyä. Ne, jotka kokevat saavansa hyödyn, toivovat harjoituksia lisää. Lisäksi ikäihmiset tiedostavat huonon tasapainon olevan yksi syy ikäihmisten kaatuiluun ja he ymmärtävät, että ikäihmisten tulee liikkua. Sama tulee esille Heikkisen tekstissä (2003, 30-31) kirjassa Vanhuuden voimavarat, jonka mukaan kaikella fyysisellä aktiivisuudella on ikääntyville merkitystä.

”Tasapaino. Sitähän vanhat tarvii, että ne pysyy pystyssä eikä kaavu tuonne sängyn pohjalle”

Aallon (2009, 9) mukaan fyysisellä toimintakyvyllä on merkitystä ikääntyvän arjessa jaksamiselle. Omat haastateltavani kokevat fyysisiin harjoitteisiin osallistumisen ennaltaehkäisevän ja kohentavan kunnon rapistumista ja ylläpitävän arjen toimintakykyä. Tämä tulee esille myös onnistumisen tunteena kun vielä pystyy liikkumaan ja haluna liikkua niin kauan kuin pystyy. Eloranta & Punkanen (2008, 105-106) toteaa liikunnan merkityksenä ikääntyvälle olevan juuri tunteen, että voi saavuttaa jonkun tavoitteen ja vielä jaksaa. Lisäksi liikkumisen motiivina voi olla myös haastattelujen kautta kantautunut huoli fyysisen toimintakyvyn pettämisestä ja esille nousee erään haastateltavani kautta suoranainen pelko joutua toisten nosteltavaksi. Ikääntyvillä on havaittu yleisesti olevan pelkona huoli oman liikuntakyvyn menettämisestä.

”Totta kai se (kunto) kasvaa. Sitä on syksyllä niin väsynyt, vaikka tuolla mökilläkin kulkee.”

Eloranta & Punkasen (2008, 105) mukaan liikunnan mahdollistavan yhdessäolon ja ystäviä liikunnan kautta. Sentraalissa yhteisten jumppien ja liikuntatuokioita arvo ilmenee tärkeäksi juuri yhdessä liikkumisen mahdollistajana, koska pääosin yksin kotona tule ryhdyttyä jumppaamaan. Toisaalta kun on jumpattu yhdessä ja opittu liikkeitä, tulee kotona yksinkin tehtyä harjoitteita. Jumppa-tuokioihin on sisällytetty lisäksi venyttely, joka Sentraalissa on koettu olevan tarpeellista. Fyysisiin särkyihin ei haastateltavani ole kokeneet saavansa toimintaan osallistumisella helpotusta, mutta asiasta on kyllä ollut osallistujien kesken puhetta. Tämä tulee ilmi siitä, että eräs haastateltavistani tiesi kertoa jonkun toisen rouvan unohtavan toiminnassa mukana ollessa särkynsä.

Fyysiset harjoitteet eivät ole haastateltavien mielestä olleet liian vaativia, eikä niiden jälkeen ole ollut liian väsynyt olo. Ohjaajaa, joka huomioi kunkin yksilöllisen suorituskyvyn, pidetään merkityksellisenä. Lisäksi haastateltaviltani korostuu Sentraalissa olevan salliva ja turvallinen ympäristö, jossa voi olla tekemättä, mikäli tuntuu pahalta. Ohjaajan merkitys ikäihmisten liikuttajana osoittautuu tärkeäksi sen vuoksi, että heillä on usein sairauksien vuoksi rajoittunut kyky liikkua ja heitä ei tule pakottaa liikkumaan, mutta heitä tulee ohjata siihen heidän oman terveydentilan sallimissa rajoissa (Eloranta & Punkanen 2008, 105).

Fyysisen jaksamisen kannalta Sentraalin kahvila, josta saa kahvia ja pientä syötävää, koetaan tarpeelliseksi. Kahvittelu on myös sosiaalinen tapahtuma ja tilaisuus puhua omia arkipäivän kokemuksia. Näin ollen sillä on merkitystä ikäihmisen psyykkiselle toimintakyvyllekin. Kahvilan toimintaa pidettiin yksimielisesti tärkeänä, vaikka siitä ei joka käynnillä mitään syötävää itselleen ottaisikaan.

”Moni sanoo, että se on semmoinen kiva, kun se katkaisee. Siinä tulee paremmin rupateltua niitä arkipäivän asioitakin.”

6.3 Psyykkistä onnistumista

Myös ikääntyvillä tulee jaksamisen kannalta olla päivärytmi. Kaikkien haastateltavieni mukaan toimintaan osallistuminen tuokin juuri tekemistä ja rutiinia päivään. Toiminta jaksottaa päivän, jopa viikon. Kotona voi olla Sentraalin kuukausiohjelma, josta katsotaan aamuisin mitä ohjelmaa tänään on. Eräs haastateltavani kuvaa sen niin, ettei

jää mistään mielenkiintoisesta paitsi. Tämä tuo tunteen, että ”on lähdettävä.” Myös Heikkisen (2003, 30-31) mukaan psyykkistä toimintakykyä voidaan ylläpitää ja kehittääkin mielekkään toiminnan avulla. Toimintaan osallistumisen voidaan katsoa olevan myös harrastus, joka antaa mahdollisuuden luovaan toimintaan oman toimintakyvyn mukaan. Harrastusaktiviteetit puolestaan ylläpitävät psyykkistä toimintakykyä. (Ruoppila 2003,132). Haastateltaviltani kaksi ilmaisi sanoillakin saavansa henkisesti paljon kun osallistuu toimintaan ja kun toiminta on sellaista mihin itse pystyy.

”Kyllä se on sellainen henkinen juttukin: kun on joku ohjelma ja pitää lähteä, niin sitä lähtee. Jos sitä ei ole, niin ei kehtaa edes ulos lähteä.

Onnistumisen tunteen kokemus vie viisi haastateltavaani Sentraaliin. Onnistumisen kokemuksia tuo nimenomaan itse osallistuminen. Se, että vielä pystyy lähtemään ja pärjää toisten joukossa, ja että osaa konkreettisesti tehdä jotakin (esimerkiksi käsitöitä) tuovat tunteen onnistumisesta. Ryhmän ohjaajina toimivat ikäihmiset saavat ryhmän ohjaamisesta tunteen, että itse pystyvät toiminnallaan antamaan jotakin tärkeää toiselle. He kokevat onnistuvansa jos samat ihmiset yhä uudestaan ja uudestaan osallistuvat hänen pitämiin ryhmiinsä.

Mielenterveyteen vaikuttaa tunne siitä, että ihminen pystyy tekemään jotakin itsensä ja toisten hyväksi (Eloranta & Punkanen 2008, 104). Sentraali toimii tämän kokemuksen mahdollistajana. Haastattavani näkevät tärkeänä sen, että pystyy tulemaan ja lähtemään mukaan toimintaan tai tutustumaan uuteen asiaan. Tämä puolestaan kasvattaa rohkeutta ja tuo mukanaan itseluottamusta. Toiminnassa mukana olemalla kokee kaksi haastateltavaani saavan lisää luottamusta itseän. Tämä tulee ilmi tunteena, että minä vielä pärjään toisten mukana. Ryhmän ohjaajien merkityksen itseluottamuksen lisääjänä he kokevat merkittäväksi. Lisäksi he, jotka ovat itse vetäneet ryhmiä kokevat itseluottamuksen lisääntyneen, kun ovat rohjenneet ryhtyä ryhmänvetäjiksi. Psyykkistä toimintakykyä edesauttavat keskustelut toisten kanssa ja niistä on koettu ”aina jotakin jäävän mieleen.”

Ikääntymisen myötä on muistin heikentyminen jossain määrin normaaliakin. Tuolloin se ei kuitenkaan merkittävästi vaikeuta päivittäisiä toimintoja. (Eloranta & Punkanen 2008, 15.) Haastateltavien mielestä aivojumppa on koettu muistin kannalta yksimiel-

sesti tärkeäksi. Aivojumppaa koetaan oleva erilaisissa yhteyksissä: peleissä, keskustelupiireissä tai muistiryhmässä, myös jumpparyhmistä.

”Nää aivojummat on hyviä ja kun jumpataan ja pitää muistaa liikkeitä ja askelluksia. Se on hyvä tän ikäiselle.”

Kolme haastateltavaani ovat kokeneet saavansa Sentraalin toiminnasta itselleen uutta oppia johonkin käytännön asiaan. Oppi viedään kotiin ja sitä hyödynnetään arkielämässä. Eniten esille noussut käytännön taito on atk-ohjaus.

Sentraalin toimintaan osallistuneista haastateltavistani puolet kokivat, että toiminnan kautta he saavat merkityksen heidän elämäänsä. Koetaan, että jos ei olisi paikkaa jossa kokoontua ja johon on helppo tulla pyörisi kotona ollessa mielessä vain surut ja murheet. Mukana olemalla koetaan, että saadaan aina muutakin ajateltavaa. Kysyessäni elämän merkityksellisyydestä tai siitä tuoko toiminta jopa tulevaisuuteen toivoa, sain mm. seuraavanlaisen vastauksen:

”Voi kuule, aika paljon. Kyllä.”

6.4 Sosiaalisia ystäviä

Kaikki Sentraalin toiminnassa mukana olleet kokevat saaneensa ystäviä. Ystävät ovat juttuseuraan toiminnan sisällä. Ystävien ei välttämättä koettu sydänystäviksi, mutta ystäviksi kuitenkin. Tosin ystävien kesken, joiden kanssa on enemmän ystäväystytty, on saatettu tavata toiminnan ulkopuolellakin. Pääasiassa kuitenkin ystävyys liittyy juuri Sentraalin toimintaan. Kuvailisinkin Sentraalin olevan oma yhteisönsä, jossa on omat tekemiset ja asiat, jotka kuuluvat sinne. Ystävyuden vieminen tämän ulkopuolelle vaatii jo enemmän aikaa ja luottamusta.

Haastateltavistani kolme toteaa, että samassa elämäntilanteessa olevista ystäväistä on mahdollista saada jonkinlaista tukea omaan elämäntilanteeseen. Yksi haastateltavani kokee tuen olevan merkittävää. Sanana ”vertaistuki” oli kuitenkin useimmille haastateltavilleni vieras käsite, joten selvitin haastattelujen aikana mitä sanalla tarkoitan. Itse näen toiminnassa olevan paljonkin vertaistuen piirteitä: ollaan yhdessä ja kerrotaan kuulumisia ja kokemuksia. Ollaan keskenään ihminen ihmiselle ja odotetaan tapaa-

mista uudelleen ja uudelleen. Ja kuten Harju (2010, 131) kirjoittaa vertaistukeen osallistuvien olevan keskenään tasavertaisia tukijoita ja tuettavia. Mielestäni he tukevat toisiaan paljonkin arkielämässä jaksamisessa. Myös Malin (2000, 17) kirjoittaa vertaisryhmän merkityksen tulevan esille juuri säännöllisten kokoontumisten, samanikäisten tai saman harrastuksen omaavien kesken. Vertaisryhmässä yhdessäolo jo lisää elinvoimaa.

Sentraalissa toisten ihmisten kanssa yhdessäolo ja ryhmään kuuluminen, koetaan tärkeäksi jo siitäkin syystä, ettei yksin kotona tule tehtyä oikein mitään. Yksi haastateltavani, joka itse elää parisuhteessa, pohti toiminnalla olevan varmasti enemmän merkitystä niille ihmisille, jotka elävät yksin. Kaiken kaikkiaan he kokevat, että on mukava saada yhteisiä kokemuksia jonkun ryhmän sisällä, ja usein kuhunkin ohjelmaan valikoituu sama osallistujajoukko.

”Yhdessä tekemistä ja yhdessä kokemista- tää on just sitä.”

Saman on todennut Harju (2010, 64) kirjassaan: kansalaistoiminnan avulla ihmiset voivat tavata muita, saada yhteisiä kokemuksia ja tunteen kuuluvan johonkin yhteisöön. Kun koetaan, että on mukava tehdä yhdessä ja saada yhteisiä kokemuksia, ja toista ihmistä pidetään itselle tärkeänä, koetaan myös itse olevan tärkeä toiselle. Tästä kuvastuu molemmin puoleinen ystävyys tunne. Yksinäisyyden katsotaan olevan vakava ongelma tänä päivänä myös ikäihmisille, mutta näen Sentraalissa tapahtuvan toiminnan omalta osaltaan ehkäisevän tätä yksinäisyyden tunnetta.

Ryhmänvetäjät, jona kaksi haastateltavaani toimivat, kokevat tärkeäksi jakaa omaa tietoa toisille ja näin saada tehdä jotakin hyvää toisten eteen. Ryhmänvetäjät kokevat saamansa palautteen olevan hyvää, mutta kiitos oman itsen merkityksellisyydestä on joskus ”suomalaiseen tapaan” vaatimatontakin ottaa vastaan.

”Kyllä mä ainakin olen saanut kiitosta mielestäni ihan liikaakin, että joskus tuntuu, etten mä ansaitse.”

Juoruilua tai kiusaamista ei ole kukaan havainnut. Sen mahdollista esiintymistä pidettiin kauheana, koska tiedostetaan ikääntyvien olevan paljon tänä päivänä yksin ja olisi väärin juoruilla ihmisestä, joka on lähtenyt toisten seuraan kotoa. Hienotunteisuutta

toista kohtaan osoittaa myös se, että jos toiminnassa on mukana ihmisiä, jotka tarvitsevat toisen ihmisen apua tai mikäli heitä kohtaan on tarpeen ottaa jokin arkaluonteinen asia puheeksi, se yritetään sanoa mahdollisimman hienotunteisesti ja huomaamattomasti. Tämä tuo mieleeni Settlementin työn periaatteet: tasavertaisuus ja yhteisöllisyys (Setlementti 1012, c).

”Se on niinkun yks lauma siellä.”

6.5 Tunteet ja kokemus toiminnasta

Eri yhteyksissä haastattelujen aikana, tuli haastateltaviltani esille toiminnan tuovan hyvää mieltä ja hyvän olon tunteen. He kokevat, että ovat voineet jättää elämän ikävät asiat hetkeksi mielestä pois ja saavan huomata näin käyneen toisillekin. Ilon tunnetta on tuonut se, että he saavat toiminnasta sen mitä ovat lähteneetkin hakemaan. He saavat osallistua, kokea sitä mistä itse tykkäävät ja että he saavat jotakin aikaiseksi. Ilon tunne motivoi jatkamaan ja palaamaan mielekkään toiminnan pariin aina uudestaan. Samansuuntaisesti kuvaa myös Harju (2010, 64) kansalaistoiminnan tuomista tunteuksista: Hänen mukaansa toiminta tuo iloa ja tyydytystä sekä onnea ja innostusta. Nämä ovat lähtöisin siitä, että on voinut tehdä jotakin itselle mieluisaa.

”Ilo. Täältä on aina kiva lähteä kotiin. Hyvän mielen tunne”

Ilon tunne Sentraalin toimintaa kohtaan ilmenee heidän kaikkien valitessa tunteita sisältävistä korteista pelkästään kortin, jossa luki: ”ilo.” Haastatteluja tehdessäni ilo ja hyvä mieli kuvastuivat jokaisen haastateltavan olemuksestakin. Juoruilua ja ikävää puhetta ei olisi siedettykään ja ei-mukavia asioita tai tapahtumia ei kukaan kokenut olevan tai he eivät näitä osanneet nimetä. Haastatteluja tehdessäni kiinnitin huomioni, että ihmisten tuli oikein miettiä tulisiko jotakin kielteistä palautetta mieleen. Eräs haastateltavani sanoikin, että eihän hän tänne tulisi jos olisin epämiellyttävää kokenut.

Paitsi, että toiminnassa mukana olemalla koetaan ilon ja hyvän mielen tunnetta, koetaan toiminnalla olevan hyötyä arjessa pärjäämiseen. He kokevat hyödyn tulleen tietopuolisen informaation saannilla erilaisiin asioihin. Liikunnan merkityksenä lihastaspainolle tai hyvän olon tunteena toimintaa kohtaan.

”Kun istuu ja lukee jotain, tulee kesken kaiken jotain mieleen. Tulee sellainen hyvän olon tunne myös kotiin että voi kun mulla oli kivaa. Kyllä ne asiat kantautuu kotia asti.”

Ikäihmiset, jotka ovat löytäneet Sentraalin toiminnan ja kokevat sen omakseen osallistuvat aktiivisesti. Haastattelurungon teema ”osallistuminen” antaa opinnäytteessä niitä merkityksiä, joita toimintaan osallistumisella on ikääntyvän toimintakyvyille. Lähes kaikilla haastateltavistani on Sentraalin toiminnan lisäksi muitakin harrastuksia ja yleisenä mielipiteenä koetaan, että Sentraalissa tapahtuvan toiminnan tilalle kyllä pääsääntöisesti keksittäisiin jotakin muuta, mikäli tällainen toiminta loppuisi. Mutta ikäihmiset kokevat toiminnalla olevan heille suuri merkitys, ja loppuminen olisi harmi.

”Kotona olisin. Aamusella on mukava lähteä, eihän sitä tulis lähdettyä mihinkään”

Mukavaksi Sentraaliin lähtemisen tekee myös tunne, jonka perusteella Sentraalin ympäristö koetaan virkistävänä ja kodikkaana, vaikkakin vaatimattomana. Sillä on haastattelujen perusteella vaikutusta mielenvirkeyteen ja sitä kautta psyykkiselle toimintakyvyille. Lindqvist (2003, 234) myös kirjoittaa fyysisen tilan antavan koordinaatit erilaisille tapahtumille, joilla on sekä sosiaalisia että psyykkisiä merkityksiä. Myös itse koen Sentraalin ympäristön viihtyisänä. Sisustuksessa näkyy ”halvasti, mutta kodikkaasti sisustaminen” Huonekalut eivät ole viimeisintä suunnittelua, mutta uskon, että tavallista ja arkista on helpompi lähestyä ja kokea omaksi. Nekin tulevat lähemmäksi ihmistä ja heidän kokemaan elämää. Sisustuksessa on paljon tauluja ja käsitöitä.

”Vaatimattoman näköinen, mutta siihen tottuu... aina siisti ja kivasti laitettu. Siitä nauttii kun ne näkee vaivaa.”

Sentraalin työntekijöiden merkitystä ei voi haastattelujen perusteella vähätellä. Heidän roolinsa on hyvin suuri eteenkin silloin, kun ikäihminen tulee ensimmäistä kertaa katsomaan, voisiko hän ryhtyä osallistumaan ryhmiin. Haastateltavistani kaksi puhuvat ensitapaamisesta ja sitä kuinka ikäihminen otetaan vastaan vaikuttavat suoraan hänen haluunsa osallistua. Se auttaa pääsemään alkuun ja kasvattaa rohkeutta tulla. Ikäihmisillä saattaa kotoa lähtemisen kynnyksellä olla suuri ja usein halutaan tutustua ensin ohjaa-

jaan ja vasta tämän jälkeen osallistua mukaan toimintaan (Eloranta & Punkanen 2008, 107). Sentraaliin ikäihmiset kokevat olevansa aina tervetulleita ja että ohjaajat ja henkilökunta on heitä varten. Koska paikkaan on helppo tulla ja ohjaajia on helppo lähestyä, näen toimintaan osallistumisen kynnyksen matalaksi: Näin ollen toiminta tavoittaa myös arempia ihmisiä kuten Harju (2010, 64) kansalaistoimintaa kuvaa.

”Tulee ihana kahvintuoksu ja tulee ihana pullan tuoksu. Ja tulee kaks paria iloisia silmiä vastaan tuolta ja hei, hei. Täällä on aina hirveen iloinen ja ystävällinen vastaanotto”

Haastateltavistani kaksi toimivat itsekin ryhmän ohjaajana. Ryhmän vetämisen he ovat kokeneet tuovan vastuuta ja ehkä omien rajojen ylittämisen tunteen. Se, että ryhmään osallistuu aina uudestaan ja uudestaan samoja ihmisiä, sekä heidän kiitos, koetaan merkitykselliseksi palautteeksi ryhmän vetämiseen. Koska ihminen tarvitsee myönteistä palautetta, näen ryhmän ohjaamisella olevan selkeä sosiaalinen ja psyykinen merkitys. Lisäksi Sentraali mahdollistama aktiivinen toiminta sekä vuorovaikutellisuus toisten kanssa ylläpitävät toimintakykyä.

”Se on vaan niin kauheen kivaa. Minä nautin siitä. On hyvä olo kun on saanut vedettyä jonkun.”

6.6 Toiveet toimintaa kohtaan

Toiminta on siis yksimielisesti koettu hyvin mukavana. Kukaan haastateltavistani ei ole kohdannut epämiellyttäviä asioita tai tuntenut oloansa ei-mukavaksi. Toimintaan ollaan yleisesti tyytyväisiä. Mielestäni myös tässä on nähtävänä toiminnan mielekkyys ja merkityksellisyys.

”Olen hyvin tyytyväinen ollut tähän kaikkeen mitä on ollut.”

Ikäihmiset ovat kokeneet Sentraalin toiminnan monipuoliseksi. Kaikki eivät enempää tarjontaa toisaalta halua, ja kokevat että lisätarjonta voisi olla hankala hallita ja osallistuminen voisi lopahtaa. Toki joitakin ehdotuksia tarjonnan suhteen kuitenkin tuli: enemmän retkiä, karaokea, vaatteiden tuunausta, muotinäytöksiä, musiikin arviointia

ja rivitanssia. He arvostavat jumppaa ja tasapainoharjoituksia ja toivovat näitä olevan enemmän.

Taloudelliset seikat nousevat esille kolmessa haastattelussani, vaikka näitä en varsinaisesti haastattelussani kysynyt. Toiminnassa he arvostavat sitä, ettei toimintaan osallistuminen maksa. He kantavat huolta yksinäisistä ihmisistä, leskeksi jääneistä sekä ihmisistä, joilla ei ole varaa osallistua maksullisiin tapahtumiin. Yksi haastateltavistani ilmaisi kokemuksensa terveydenhuollon puolelta ja kokee, että ihmisiä kehoitetaan liikkumaan ja käymään jumpassa ja kuntosaleilla, mutta ei ajatella näiden toimintojen maksavan, ja että pienistä eläkkeistä ei voi maksaa osallistumismaksuja. Sentraalin jumppaa arvostettiin myös sen maksamattomuuden vuoksi.

”Lääkäritkin aina pauhaa että pitäs sitä ja tätä, mutta jos on pienet eläkkeet niin meneppäs siinä sitten ja maksa.”

Ilmainen toiminta on arvostettua, mutta esille tulee myös suoranaanainen pelko toiminnan järjestämisestä tai jopa sen loppumisesta. Kuunnellessani asiakkaita sain ”rivien välistä” itselleni tunteen, että heidän tavallaan tulee olla tyytyväisiä kaikkeen siihen, mitä koko yhteiskunta heille tarjoaa, eikä ainakaan pyytää lisää, sillä rahaa ei ole ja ikäihmisiä tulee aina lisää.

”Isompi Sali sais olla (jumpparyhmälle) Sais tuosta tuon, kun lähti pois tuo helluntaiseurakunta, mutta se oli aivan liian kallis. Ei ne pysty siihen”

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössäni on yksi näkökulma kansalaistoiminnan järjestötyön merkityksestä. Toteutin työn haastatteleamalla toimintaan osallistuneita ihmisiä, mutta myös havainnoin yleistä ilmapiiriä Sentraalin tiloissa. Minulle tuli tietynlainen ”hyvän mielen tunne”: Ihana paikka, ihmiset ovat iloisia ja ympäriltä kuuluu tasainen puheen sorina. Sentraalissa työssä olevat henkilöt ikään kuin sulautuivat joukkoon. He eivät korostaneet itseään, mutta ammattitaitoisesti ohjasivat ja neuvoivat ikääntyviä sekä suunnittelivat toimintaa yhdessä heidän kanssaan.

Setlementtiliiton tehtävänä on pyrkiä lisäämään osallisuutta ja hyvinvointia. Mikkelin Setlementin Sentraalissa näen oman näkemykseni sekä haastateltaviltani tulleiden palautteiden perusteella heidän onnistuneen tavoitteessaan. Ikäihmiset kokevat Mikkelin Setlementin toiminnalla olevan merkityksiä sekä fyysiselle, psyykkiselle että sosiaaliselle toimintakyvylle, mutta toisten ihmisten tapaaminen ja yhdessäolo nousivat keskeisesti esille kaikkien toimintakyky luokitusten kohdalla. Tässä näen Sentraalin olevan tärkeässä osassa yhteyden ja vuorovaikutuksen mahdollistajana yksilön ja yhteiskunnan tasolla. Tämä ehkäisee yksinäisyyttä, joka on tunnustettu haastavaksi ongelmaksi ikääntyvien keskuudessa. Mikkelin Setlementin ylläpitämä kohtaamis- ja päivätoimintapaikka täyttää Nyholm & Suomisen (1999, 53) määritelmän sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnan tarkoituksesta löytää asiakkaan voimavaroja sekä vahvistaa sosiaalista kanssakäymistä asiakkaiden kesken. Tämän vuoksi sosiaalinen toimintakyky voidaan hienokseltaan määritellä jopa tärkeimmäksi toimintakyvyn muodoksi. Katson Sentraalissa tehtävä työ täyttävän myös Pihlajan (100, 35) määritelmän järjestötoiminnan tehtävistä, sillä se lisää hyvinvointia, tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutteisuuteen, vahvistaa yksilön identiteettiä tai antaa mahdollisuuden osallisuuteen.

Eräs haastateltavani sanoi Sentraalin toiminnan suoraan pitävän sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä yllä.

”Kyllä, sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä pitää yllä.”

Sentraalin tuottamalla toiminnalla on siis ikäihmisten mukaan sekä toimintakykyä ylläpitävä, mutta myös sitä parantavaa tai korjaavaa vaikutusta. He itse kuvasivat sen näkyvän niin, että mukana olemalla voi kasvattaa lihasvoimaa tai parantaa tasapainoa, sieltä saa uusia ystäviä ja uutta tekemistä. Kuitenkin katsoisin Sentraalin toiminnan suuressa määrin olevan ennaltaehkäisevää työtä. Kun toimintakyky säilyy, ikääntyvä pystyy kauemman asumaan kotona ilman kunnan tai yksityisen palveluntuottaja tarjoamia palveluita.

Sitä on vaikeaa todeta onko ikääntyvän mukanaololla järjestötoiminnassa säästetty rahassa kuinka paljon muun muassa laitoshoidon kustannuksia ajatellen, mutta koska väestön ikääntyminen on haaste tämän päivän sosiaali- ja terveydenhuollolle on ikääntyvän toimintakyvyn tukeminen tärkeää sekä yksittäisen ihmisen että koko yhteiskunnan kannalta. Kansalaistoiminnan näkyvyyttä ja resursseja kannattaa miettiä silloin,

jolloin ikääntyvät ovat virkeitä ja motivoituneita osallistumaan. Jos pääsemme jo tuossa vaiheessa tukemaan heidän toimintakykyään, voimme kenties siirtää heidän tarvitsemia kunnan tai yksityisen palveluntuottaja tarjoamien kotihoidon palvelujen alkamisajankohtaa tuonemmaksi. Onhan toimintakyvyllä selkeä yhteys ikäihmisen käyttämiin sosiaali- ja terveystalouteihin. Saman asian tuo esille Pihlaja (2010, 41) kirjassaan Kolmas sektori ja julkinen valta: ”Kolmannen sektorin työn merkitys korostuu tulevaisuudessa, kun väestön terveyden ja toimintakyvyn eteen joudutaan tekemään entistä kovemmin ennaltaehkäisevää työtä.”

Opinnäytetyöni kautta heräsin myös itse vahvemmin ajattelemaan Sentraalin kaltaisten matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen tärkeyttä: Sentraali on ikäihmisille yhteisö, jossa vallitsee ilo ja jossa toinen hoitaa toistaan: ikäihmiset ovat toisilleen tärkeä tuki ja voimavara arjen kannattajana. Sentraalissa tehtävä työ tukee ikäihmisten toimintakykyä mielekkäällä tavalla. Tuo tapa näyttyy ikäihmisissä ilona ja hyvänä mielenä. Myös Harjun (2010, 61) mukaan järjestö vastaa ihmisten tarpeisiin, olemalla ajassa ja ihmisten todellisuudessa kiinni. Tämä tarkoittaa mielestäni sitä, että Sentraalissa vastataan niihin tarpeisiin, joita ikäihmisillä on heidän mahdollisuuksiensa mukaan. Mielestäni on tärkeää, että ikääntyvien parissa työskentelevät ihmiset oppisivat enemmän hyödyntämään kolmannen sektorin palveluja ohjaamalla asiakkaita käyttämään niitä tai jopa itse toimimaan. Kolmannen sektorin työllä voidaan vastata hyvin laajasti ihmisten hyvinvoinnin tarpeisiin ja toiminta voidaan mielestäni nähdä hyvänä tukena ja lisäapuna sosiaali- ja terveysalalle.

Tutkimustuloksia lukiessani ja miettiessäni vastauksia ajatukseni siirtyivät hyvin laajasti ikääntyvien tarpeisiin ja hoitoon tänä päivänä. Mitä enemmän mietin työtäni, sitä enemmän minulle tuli tunne, että minun olisi tullut ottaa käsiteltäväkseni ainoastaan yksi toimintakyvyn alue, johon olisin voinut paneutua tarkemmin. Nyt minusta tuntuu, että jokainen alue jäi melko pinnalliseksi. Toisaalta taas tämä on osoitus siitä, että työ Sentraalissa on tärkeää ikäihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vuoksi. He saavat sieltä fyysiselle, psyykkiselle että sosiaaliselle toimintakyvylleen vahvistusta. Aihetta olisi varmasti mielenkiintoista selvittää menemällä ikäihmisten joukkoon ja havainnoimalla selvittää toimintaan osallistumisen vaikutuksia.

Jatkossa näitä toimintakyvyn eri alueita voi ryhtyä selvittämään toisistaan irrallaan, mutta koska tutkimus antaa viitteitä kolmannen sektorin vaikutuksesta ikääntyvän

toimintakyvylle, voidaan sen tuloksia hyödyntää muun muassa pohdittaessa yhteistyötä eri sektoreiden välillä, kehitettäessä uusia palvelumuotoja sekä mietittäessä keinoja, jotka edistävät toiminnan tunnettavuutta ja arvostusta. Sentraali tarjoaa puitteet ns. matalan kynnyksen toiminnalle, mutta tuleeko meidän kehittää lisää tämän suuntaisia paikkoja ikäihmisille ja mihin yhteistyöllä eri sektoreiden kesken on mahdollista päästä? Tietysti meillä on oltava tietyt raamit ja puitteet, koska yhteiskunnan resurssit jakautuvat hyvin monen toimijan ja palvelun tarvitsijan kesken, mutta voimme paneutua niihin arvoihin, joiden pohjalta ratkaisuja tehdään. Tietoisuutta kolmannen sektorin työstä ja arvostuksen lisäämistä tätä työtä kohtaan voimme kuitenkin aina nostaa enemmän julkisuudessa esille.

Työn tekeminen vaati aikaa ja paneutumista, mutta se myös antoi itselleni kokonaisvaltaisemman näkemyksen ikäihmisten palvelujen järjestämisestä. Työni toteutumisesta annan kiitoksen kaikille haastateltavilleni, Sentraalin toiminnanjohtaja Elina Lehmusoksalle, hankevastaava Eija-Liisa Kuvulle sekä työtäni ohjanneelle opettajalle Katri Schadewitzille.

LÄHTEET

Aalto, Riku 2009. Liikkeelle: hyvänolon opas senioreille. Jyväskylä: WSOY

Eloranta, Tuija ja Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi

Eräsaari, Leena 2007. Vanhusten arjen tukena. Teoksessa Eräsaari, Leena (toim.) Niitymäki, Anne & Myllykoski, Piia. Nääsவில்le ry & Tampereen yliopisto, Sosiaalipoliittikan ja sosiaalityön laitos. Ylöjärvi: Painohäme Oy

Harju, Aaro 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Kansanvalistusseura

Heikkinen, Eino 2003. Vanhuuden voimavarat. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) Helsinki: Tammi

Helander, Voitto. 1998. Kolmas sektori. Saarijärvi: Gummerus

Helin, Satu 2003. Vanhuuden voimavarat. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) Helsinki: Tammi

Hervonen, Antti, Pohjolainen, Pertti ja Kuurre, Kari A 1998 Vanhene Viisaasti. Porvoo: WSOY

Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hyttinen, Hanna 2008. Gerontologinen hoitotyö. Teoksessa Voutilainen, Päivi & Tiikkanen, Pirjo (toim.) Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

Ilvonen, Anne 2005. Yksilö, yhteisö ja kansalaisyhteiskunta. Teoksessa Ilvonen, Anne (toim.) Vantaa: Opintotoiminnan keskusliitto.

Isokorpi, Tia & Viitanen, Päivi 2001. Tunnevoimaa!. Tampere: Tammer-Paino Oy

Laamanen, Elina & Ala-Kauhaluoma, Mika & Nuoko-Juvonen, Susanna. 2002. Kuntien ja kolmannen sektorin projektiyhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollossa. Kokeimuksia ja kehittämisajatuksia. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Kuntouttavaa kotielämää – Kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille 2003. Teoksessa Manninen, Heikki (toim.) Eläkeliiton kuntouttava kotielämä- projektin tuottama opas. Loimaan kirjapaino Oy

Lahti, Kirsi-Marja & Väisänen, Katja 2010. Hämeen ammattikorkeakoulu. Opinnäyte-työ. Parempaa ehtoota odotellen. Toiveet tulevaisuuden ikäihmisten palveluista kun- nan luottamushenkilöiden ja hoitohenkilökunnan näkökulmasta.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14787/Lahti_Kirsi%20ja%20Va isanen_Katja.pdf?sequence=1. Luettu 15.6.2012.

Laukkanen, Pia 1998. Iäkkäiden henkilöiden selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Jyväskylä: University Printing House

Lehmusoksa, Elina 2012. Tiedoksianto. Saatu 19.9.2012.

Lindblom-Yläne, Sari & Niemelä, Raimo & Päivänsalo, Tiina-Maria & Tynjälä, Päi- vi 2005. Lukion psykologia 1. Keuruu: Otava.

Lindqvist, Martti 2003. Vanhuuden voimavarat. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) Helsinki: Tammi

Lumme-Sandt, Kirsi 2005. Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teok- sessa Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.). Haastattelu tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus

Malin Maija-Leena 2000. Verkostot ja vertaiset. Teoksessa Malin Maija-Leena (toim.) Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Helsinki: Helsingin painoteollisuus Oy.

Mikkelin setlementti 2012,a. <http://www.mikkelinsetlementti.fi/etusivu.php>. Luettu 14.9.2012.

Mikkelin setlementti 2012,b. <http://www.mikkelinsetlementti.fi/sentraali.php>. Luettu 14.9.2012.

Möttönen, Sakari & Niemelä, Jorma. 2005. Kunta ja kolmas sektori. Yhteistyön uudet muodot. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Nyholm, Marja-Liisa & Suominen, Heikki 1999. Palveluverkossa yötäpäivää. Kunnallisalan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisu, nro 18. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Pihlaja, Ritva 2010. Kolmas sektori ja julkinen valta. Kunnallisalan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisu, nro 61. Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy

Pukkila, Tarmo 2005. Ikävallankumous. Kunnallisalan kehittämissäätiön Polemia-sarjan julkaisu nro 57. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy

Rajaniemi, Jere 2007. Ikääntyneet kansalaisjärjestöissä – vapaaehtoisuutta ja vertaistukea. Vertaistukea vapaaehtoistoiminnasta –hanke. Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa.

<http://www.ikainstituutti.fi/binefy/file/-/id/3/fid/17/>. Luettu 3.7.2012.

Riipinen, Anniina 2010. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. aatteloo että en mä ookkaan yksin”: ikääntyneiden kokemuksia vapaaehtoisesta ystävästä. <https://publications.theseus.fi/handle/10024/23705>. Luettu 17.6.2012.

Ruoppila, Isto 2003. Vanhuuden voimavarat. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) Helsinki: Tammi

Rönberg, Leif 1999. Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Teoksessa Hokkanen, Liisa & Kinnunen, Patri & Siisiäinen, Martti (toim.). Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Jyväskylä: Gummerrus Oy

Salmi, Keijo & Suutama, Timo & Ruoppila, Isto 1990. Psykkinen toimintakyky Osa 3. Iäkkäiden elinolosuhteet sekä psykkinen ja sosiaalinen toimintakykyisyys. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja M: 69. Helsinki: Kelan omatarvepaino

Setlementti 2012,a. <http://www.setlementti.fi/mita-on-setlementtityo/>. Luettu 14.9.2012.

Setlementti 2012,b. <http://www.setlementti.fi/mita-on-setlementtityo/historia/>. Luettu 14.9.2012.

Setlementti 2012,c. <http://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/>. Luettu 14.9.2012.

Setlementti 2012,d. <http://www.setlementti.fi/mita-on-setlementtityo/setlementtiliikelyhteistyossa/>. Luettu 14.9.2012.

Setlementti 2012,e. <http://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/rahoitus/>. Luettu 14.9.2012.

Setlementti 2012, f. <http://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/>. Luettu 14.9.2012.

Suominen, Harri 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Teoksessa Era, Pertti (toim.) Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Södergård, Hans 1998. Sosiaali- ja terveysala käännekohtassa. Yksityisen ja kolmannen sektorin perusanalyysi ja kehittämisen suuntaviivat. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Taloustieto Oy.

Uusi-Rauva, Sami 2000. Ahjola tamperelainen setlementti vuodesta 1929. Setlementtijulkaisuja 8. Jyväskylä: Gummerus

Vanhusten palveluiden toimintaohjelma 2010-2015.

http://www.mikkeli.fi/en/liitteet/03_mikkelitieto/03_julkaisut/vanhusten_palveluiden_toimintaohjelma_www.pdf Luettu 11.10.2011

Virnes, Eevaliisa 2000. Vanhusväestön hyvinvointi ja palvelut. Teoksessa Raitoaho, Outi (toim.) Hyvinvointi ja perusturva Helsinki: Suomen kuntaliitto

Voutilainen, Päivi 2008. Gerontologinen hoitotyö. Teoksessa Voutilainen, Päivi & Tiikkanen, Pirjo (toim.) Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

Voutilainen, Päivi & Tiikkanen, Pirjo 2008. Gerontologinen hoitotyö. Teoksessa Voutilainen, Päivi & Tiikkanen, Pirjo (toim.) Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

HAASTATTELURUNKO

1. Mies/Nainen
2. Asutko yksin->kauanko olet asunut yksin

TEEMA 1: SETTLEMENTIN TOIMINTA

Settlementissä järjestetään paljon erilaista toimintaa.

1. Mistä tai keneltä sinä olet saanut tiedon toiminnasta?
2. Mihin sinä olet osallistunut?
(Merkitse ohjelma luetteloon ne tapahtumat, joissa olet ollut mukana.)
3. Kuinka usein sinä olet käynyt settlementin järjestämässä toiminnassa?
(harvoin, kerran viikossa, 2 kertaa/3-4 kertaa viikossa, kerran kuukaudessa)
4. Kuinka kauan sinä olet ollut mukana Settlementin järjestämässä toiminnassa?
(viikkoja, kuukausia, vuosia)
5. Mikä on saanut sinut tulemaan?

TEEMA 2: OSALLISTUMINEN

6. Mitä tunnet ja koet saaneesi itsellesi ollessasi mukana toiminnassa?
(merkkaatko ”toiminnan merkityksiä”- luetteloon ne asiat jotka olet kokenut merkityksellisiksi)
7. Oletko itse vetänyt ryhmiä tai toiminut ohjaajana. Miksi olet halunnut toimia ohjaajana?
8. Osaatko sanoa mitä tekisit jos et olisi mukana toiminnassa?
9. Viihdytkö täällä? Millainen tämä ympäristö on mielestäsi?
10. Millaisia tunteita sinulla on ollut kun olet lähtenyt toiminnan jälkeen kotiin?
(valittavissa korteista tunne/tunteet, jotka kuvaavat parhaiten sinun tuntemuksiasi)

(VALITTAVISSA KORTEISTA PERUSTUNTEET: ILO, PELKO, VIHA, INHO, HÄMMÄSTYS JA SURU)
11. Voitko sanoa millaiset tilanteet ovat aiheuttaneet edellä mainittuja tunteita

TEEMA 3: KÄSITYS TOIMINTAKYVYSTÄ

12. Millaisena koet pärjäämisen arjessa tällä hetkellä?
(erinomaisena, hyvänä, kohtalaisena, heikkona)
13. Koetko toiminnalla olleen hyötyä arjessa pärjäämiseen? Millä tavoin?
(vaikutus arkeen setlementin ulkopuolella)
14. Tarvitsetko kunnallisen tai yksityisen palveluntuottajan tai läheistesi apua arjessa?

TEEMA 4: TOIVEET JA KEHITTÄMIS EHDOTUKSET TOIMINNALLE

15. Ovatko Setlementin palvelut sinusta riittävät?
(kyllä/ei)
16. Onko toiminta mielestäsi tarpeellista?
17. Onko sinulle syntynyt ajatuksia joiden avulla toimintaa voitaisiin kehittää?

TOIMINNAN MERKITYKSIÄ

1. ystäviä ja seuraa setlementin tapahtumissa
2. pidätkö yhteyttä heihin toiminnan ulkopuolella
3. vertaistukea
4. tunteen kuuluvaksi johonkin, yhdessä tekemistä ja yhteisiä kokemuksia
5. kokemuksen olevani tärkeä toiselle/toisille

-Koetko kohdanneesi juoruilua tai muuta kiusaamiseen liittyvää?

6. tekemistä ja rutiineja päivään
7. onnistumisen kokemuksia
8. harrastuksen tai mahdollisuuden luovaan toimintaan
9. tukea ja apua arkeen
10. rohkeutta osallistua ja tutustua uuteen asiaan, itseluottamusta
11. hyvän mielen ja tunteen itseni arvostamiseen
12. mahdollisuuden saada ”aivoille työtä”: aivojumppaa
13. elämän merkityksellisyyden, tulevaisuuden toivoa
14. opin käytännön asiaan, jota voin hyödyntää toiminnan ulkopuolella itsenäisesti mm. atk-aidot

-Oletko kohdannut tai tuntenut joitakin ei-mukavia asioita tai tapahtumia?

15. mahdollisuuden ruokailla, saada välipala
16. lihasvoimaa
17. kokemuksen, että toiminta ylläpitää terveyttä
18. lihastasapaino harjoitusta
19. kokemus oman jaksamisen vahvistumisesta, kunnon ylläpitoa, helpotusta särkyihin
20. tietoa asioista mm. hampaiden hoito, kaatumisten ennaltaehkäisy, apuvälineet

-Koetko olleesi fyysisesti liian väsynyt kotiin palattuasi

**SENTRAALI** Ikäihmisten kohtaamispaikka maaliskuu

Henkilökohtaista atk-ohjausta päivittäin. Varaa aika p. 040 147 1697

keskiviikko 29.2.	9-10	Miesten turinatupa, avoin juttupaikka miehille
	10-11.30	Matkailukerho, avoin kerho matkailusta kiinnostuneille
	12-14	Avoimet ovet ATK-kahvilassa. Tule tutustumaan ohjaukseen, voit esittää kysymyksiä ja toiveita tietokoneen käyttöön liittyen.
torstai 1.3.	14-15	Espanjan abc, kieltä vasta-alkajille
	10-12	Iloa ja voimaa ystävydestä! Ikäihmisten avoin piiri.
	12-13	Kiinalainen lääketiede itsehoidossa. Perinteisen kiinalaisen lääketieteen asiantuntija Ulla Ovaska kertoo ja keskustele aiheesta.
maanantai 5.3.	9.15-	Virkeyttä viikkoon aamujumpalla!
	10-12	Käsityö- ja neulekahvilassa kukkahatut ja tilkkupatalaput. Mukana Otavan Martoista Raija Sormunen.
	12.30-14	Kevytjalkaisesti ja koreana kevääseen! Jalkaterapeutti Sanni Ruokoselkä kertoo jalkojen hoidosta ja esittelee Sannin Helmi-koruja
tiistai 6.3.	9-10	Tasapainojumppaa ja -harjoitteita ohjaa Liisa Haikonen, Ešli
	10-11	Englannin keskustelupiiri
	13-14	Eilen, tänään ja huomenna, keskustelua ajankohtaista aiheista
	14-16	Canastapiiri
keskiviikko 7.3.	9-10	Miesten turinatupa, avoin juttupaikka miehille
	10-12	Kirjoittajapiiri
	12-13	Täyttä elämää turvallisesti lonkkasuojilla, joita käyttämällä voidaan ehkäistä lonkkamurtumia naisilla ja miehillä. Myös muita alusasuja, Sirun Liivisoppi.
	13-14	Espanjan abc, kieltä vasta-alkajille
	14-15	Espanjan keskustelupiiri
torstai 8.3.	12-14	Kukahattutätijuhlat naistenpäivän kunniaksi! Myös herroille 😊
maanantai 12.3.	9.15-	Virkeyttä viikkoon aamujumpalla!
	10-12	Käsityö- ja neulekahvila
	12-13.30	Muistikahvilassa vertaiset ja ammattilaiset keskustelevat muistista
	12-13	Leskimiesten ryhmä
tiistai 13.3.	9.15-	Keppijumppaa yhdessä
	9.30-	Aamukävelijöiden omatoimiryhmä
	10-11	Englannin keskustelupiiri
	13-14	Eilen, tänään ja huomenna, keskustelua ajankohtaista aiheista. Mukana TV:n välityksellä sotainvalidikotitaloudet.
	14-16	Canastapiiri ja sanaristikot
keskiviikko 14.3.	9-10	Miesten turinatupa, avoin juttupaikka miehille
	10-11.30	Matkailukerho, avoin kerho matkailusta kiinnostuneille
	12-13	Runopiiri

- torstai 15.3. ~~10-11.30~~ Yhteislaulua laulattavat Ritva ja Veli
 12-13 Senioritansseja ohjaa Anja Friari
 13.15-15 Shakkikerho, shakkia kaikille!
- maanantai 19.3. **Ulkoilupäivä Heimarissa! Lähtö 10.30. Sentraalista, palataan klo 15.30. Ilmoittautuminen Sentraalissa.**
- tiistai 20.3. 9.30- Aamukävelijöiden omatoimiryhmä
 10-11 Englannin keskustelupiiri
 12-13 Eilen, tänään ja huomenna, keskustelua ajankohtaista aiheista.
 13.30-14.30 Gospeljumppa **ryhmä A.** (ennakkoilmoitt.) Makuualustat!
- keskiviikko 21.3. 9-10 Miesten turinatupa, avoin juttupaikka miehille
 10-12 Kirjoittajapiiri
 13-14 Espanjan abc, kieltä vasta-alkajille
 14-15 Espanjan keskustelupiiri
- torstai 22.3. 10-12 Iloa ja voimaa ystävydestä! Ikäihmisten avoin piiri.
 13.15-15 Shakkikerho, shakkia kaikille!
- maanantai 26.3. 9.15- Virkeyttä viikkoon aamujumpalla!
 10-12 Käsityö- ja neulekahvila
 12-13 Kirjallisuuspiiri
 13-14 Leskimiesten ryhmä
- tiistai 27.3. 9.30- Aamukävelijöiden omatoimiryhmä
 10-11 Englannin keskustelupiiri
 13-14 Eilen, tänään ja huomenna, keskustelua ajankohtaista aiheista.
 14.30-15.30 Gospeljumppa **ryhmä B.** (ennakkoilmoitt.) Makuualustat!
- keskiviikko 28.3. 9-10 Miesten turinatupa, avoin juttupaikka miehille
 10-11.30 Matkailukerho, avoin kerho matkailusta kiinnostuneille
 12-13 Tarinatuokiossa tarinoi Matti Heikkilä. Mukana TV:n välityksellä sotainvalidikotitaloudet.
- torstai 29.3. **10-11.30** Yhteislaulua laulattavat Ritva ja Veli. Mukana TV:n välityksellä sotainvalidikotitaloudet.
 12-13 Senioritansseja ohjaa Anja Friari
 13.15-15 Shakkikerho ja Canastapiiri
- perjantai 30.3. 12-14 **Naistenjuttuja! Pukeutumis- ja kauneudenhoitovinkkejä aikuiselle naiselle antavat Sokoksen pukeutumispalvelu- ja kauneusneuvojat. Ilmoittaudu päivään Sentraalissa.**

Haastattelun informointikirje

Hei!

Olen Mikkelin ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogi opiskelija Hanna Saarinen ja teen opinnäytetyötä Mikkelin Setlementin toiminnan vaikutuksesta ikääntyvän toimintakyvylle. Haluan kartoittaa toimintoja, joihin olette osallistuneet sekä ajatuksianne toiminnan hyödyllisyydestä arkielämäänne. Lisäksi toivon saavani toiveita ja kehittämisehdotuksia toimintaa kohtaan.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja siihen voitte vastata nimettömänä. Käytän haastattelun perusteella saamani tiedon tämän opinnäytetyön tekemiseen. Mahdollisista toiminnan kehittämisehdotuksista vien tiedon toiminnanjohtaja Elina Lehmusoksalle. Saamani tiedon käsittelen luottamuksellisesti ja tutkimusta raportoidessani turvaan yksityisyytenne. Haastattelussa syntyvän aineiston hävitän työni valmistuttua.

Valmiin opinnäytetyön ja tutkimustulokset tuon nähtäväksenne Mikkelin Setlementin Sentraalin kohtaamis- ja päivätoimintapaikkaan.

Opinnäytetyön yhteyshenkilönä Mikkelin Setlementissä on
Elina Lehmusoksa ja Eijaliisa Kuva

Mikkelin ammattikorkeakoulun ohjaavana opettajana on
Katri Schadewitz

Ystävällisin terveisin

yhteisöpedagogi opiskelija Hanna Saarinen