

IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA PALVELUASUMISEN VIIHTYVYYDESTÄ

Anne Kakkuri
Ronja Lumme

Opinnäytetyö
Joulukuu 2012

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) KAKKURI, Anne LUMME, Ronja	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 18.12.2012
	Sivumäärä 74	Julkaisun kieli suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA PALVELUASUMISEN VIIHTYVYYDESTÄ		
Koulutusohjelma		
Sosiaaliala		
Työn ohjaaja(t) KETOLA, Tuija TAPANINEN, Eero		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ikääntyneiden palveluasumisen viihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä ikäihmisten omasta näkökulmasta. Opinnäytetyössä selvitettiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä ympäristön vaikutusta vanhusien viihtyvyyteen. Tavoitteena oli saada tietoa mitkä asiat olivat hyvin ja mitä parannusehdotuksia vanhuksilla oli palveluasumisen viihtyvyyteen. Opinnäytetyön tarkoituksena myös oli, että tutkimustuloksia voitaisiin mahdollisesti hyödyntää palveluasumisen kehittämisessä. Opinnäytetyön tekemiseen saatiin tutkimuslupa Jyväskylän vanhus- ja vammaispalveluiden johtajalta.</p> <p>Opinnäytetyö oli luonteeltaan kvalitatiivinen. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja haastattelut tehtiin syksyllä vuonna 2012. Haastatteluun osallistui 15 vanhusta kolmesta eri palvelukodista. Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin, sekä aineisto analysoitiin käyttämällä teemoittelua.</p> <p>Tulosten mukaan palveluasuminen koettiin pääsääntöisesti viihtyisäksi. Viihtyvyys koostui vanhusien mielestä toimivista palveluista, mielekkästä viriketoiminnasta ja omasta palveluasunnosta. Asunnossa sai olla omia tavaroita ja huonekaluja, jotka toivat kodinomaisuutta, sekä muistoja elämästä. Kaikki haastateltavat kokivat myös sosiaaliset verkostot tärkeiksi, koska ne toivat vanhuksen arkeen sisältöä sekä tunteen siitä, että heistä välitetään.</p> <p>Tutkimuksessa nousevia parannusehdotuksia olivat, että hoitajia kaivattiin enemmän, jotta heiltä saataisiin enemmän yksilöllistä aikaa. Vanhukset kaipasivat, että myös viikonloppuisin olisi viriketoimintaa ja he toivoivat lisää vaikuttamismahdollisuuksia viriketoiminnan sisältöön. Johtopäätös tästä tutkimuksesta oli, että viihtyvyyden kannalta parannusehdotukset olivat pieniä, mutta vanhuksille itselleen merkityksellisiä. Jatkossakin vanhuksia olisi hyvä kuulla ja myös hyödyntää heiltä saatu palaute.</p>		
Avainsanat (asiasanat) ikäntyneet, palveluasuminen, viihtyvyys, elämänlaatu		
Muut tiedot		



Author(s) KAKKURI, Anne LUMME, Ronja	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 18.12.2012
	Pages 74	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title ELDERLY PEOPLE'S EXPERIENCES OF THE COMFORT OF SHELTERED HOUSING		
Degree Programme Social Services		
Tutor(s) KETOLA, Tuija TAPANINEN, Eero		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>The main purpose of this Bachelor's Thesis was to study the factors affecting the comfort of sheltered housing from elderly people's point of view. The study examined the impact of physical, mental and social well-being as well as the environment on the feeling of comfort. The aim was to obtain information on what aspects were satisfactory and what possible improvements the elderly people would suggest in order to increase the comfort in sheltered housing. The purpose of this study was also to enable the use of the research findings in the improvement of sheltered housing. The research permit for the Bachelor's Thesis was given by the director of the services for the elderly and the disabled in Jyväskylä.</p> <p>The study had a qualitative research approach. The data was collected by using theme interviews which were conducted in the autumn of 2012. Fifteen elderly people from three different home services were interviewed. The interviews were recorded and transcribed, and the data was analyzed by using thematizing.</p> <p>The results showed that sheltered housing was mainly considered comfortable. According to the elderly people, comfort consisted of well-functioning services, meaningful and stimulating activities and of their own service apartment. They were able to use their own belongings and furniture as well as have reminders of their past life in the apartment, which made the apartment homelike. All the interviewees felt that the social network was also important because it brought meaningful content into their lives as well as a feeling that they were being cared for.</p> <p>One of the suggested improvements that emerged in the study was that the respondents wanted to have more nurses so as to have more personal time from them. They also wished for stimulating activities at the weekends as well as possibilities to influence the content of the activities. Based on the results of the study, it can be concluded that the suggested improvements for more comfort were small but still significant for the respondents. It would be good to listen to the elderly people in the future as well and also utilize the feedback received from them.</p>		
Keywords elderly people, sheltered housing, comfort, quality of life		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	3
2 VANHUUDEN MÄÄRITTELYÄ	5
3 SOSIOKULTTUURINEN NÄKÖKULMA IKÄÄNTYMISEEN	6
3.1 Sosiokulttuurinen vanhuskäsitys	6
3.2 Sosiokulttuuriset voimavarat.....	7
3.3 Vanhus toimijana yhteisössä.....	8
4 VANHUSTEN ASEMA YHTEISKUNNASSA.....	10
4.1 Vanhuksen asema ennen ja nyt	10
4.2 Asenteet vanhenemista ja vanhuksia kohtaan	11
4.3 Vanhuksen oikeuksien toteutuminen	12
4.4 Vanhuksen äänen kuuluminen.....	13
4.4.1 Vanhusneuvostot.....	13
4.4.2 Vanhuspalveluiden raati ja kokemusasiantuntijuus sosiaalipalveluissa.....	14
5 IKÄIHMISTEN ASUMISPALVELUJEN LAATUSUOSITUKSET	15
5.1 Laatusuositus kuntien tukena.....	15
5.2 Arvot ja eettiset periaatteet palveluasumisessa.....	16
6 VANHUSPALVELUJEN STRATEGISET LINJAUKSET VUOTEEN 2030....	18
7 VANHUSTEN PALVELUASUMINEN.....	19
7.1 Palveluasuminen Jyväskylässä	21
7.2 Palvelutarpeen arviointi.....	22
8 VIIHTYVYYS OSANA ELÄMÄNLAATUA.....	23
8.1 Elämänlaadun ulottuvuudet.....	23
8.2 Ikääntyneiden asumisviihtyvyys.....	24
9 VANHUUDEN MUUTOKSET	26
9.1 Fyysiset ja fysiologiset muutokset.....	26
9.2 Psykkiset muutokset.....	28
9.3 Sosiaaliset muutokset	29

10 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	31
10.1 Tutkimustavoite	31
10.2 Tutkimusmenetelmä.....	32
10.3 Haastattelujen toteutus.....	33
10.4 Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi.....	34
11 TUTKIMUSTULOKSET	36
11.1 Viihtyvyyden vanhuksen kokemana palvelutaloissa.....	36
11.2 Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä ympäristön merkitys	38
11.3 Palveluiden ja viriketoiminnan merkitys viihtyvyyteen.....	44
11.4 Sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys viihtyvyyteen.....	49
11.5 Vanhusten ja omaisten osallistuminen.....	53
11.6 Parannusehdotuksia viihtyvyyteen.....	55
12 POHDINTA	57
12.1 Johtopäätökset.....	57
12.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	59
12.3 Vertailua aiempiin tutkimuksiin	62
12.4 Opinnäytetyöprosessin arviointia	64
12.5 Kehittämishaasteet.....	65
LÄHTEET.....	68
LIITTEET	73
Liite 1. Haastattelukysymykset	73

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme pyrki selvittämään, että minkälaista vanhusten palveluasumisen tulisi olla, jotta se koettaisiin viihtyisäksi. Viihtyvyyttä tarkastelemalla saadaan mahdollisesti tarjottua parempaa palveluasumista tulevaisuuden vanhuksille, jotka osaavat myös olla vaativampia, kuin nykypäivän vanhukset.

Tehdessämme opinnäytetyötä pohdimme millä sanoilla kuvaisimme kolmanteen ja neljänteen ikäryhmiin kuuluvia ihmisiä. Kaikki ihmiset eivät pidä vanhus sanasta, koska kokevat sen liian leimaavana. Toisaalta ihmiset voivat myös vierastaa sanoja ikääntynyt ja ikäihminen.

Päätimme käyttää opinnäytetyössämme tutkimuskohteina olevista ihmisistä sanoja ikääntynyt, vanhus sekä ikäihmiset, koska ne kaikki kuvaavat mielestämme realistisesti kyseisten ikäryhmien ihmisiä. Pelkän iän perusteella ikääntyneet eivät toivoisi kuitenkaan kutsuttavan itseään vanhuksiksi, vaan Ovaskaisen (2010, 9) mukaan Helin (2002) on todennut, että vanhuus alkaa siinä vaiheessa, kun ihmiselle tulee neljänteen ikään kuuluvia toiminnanrajoitteita.

Tutkimuksia vanhusten palveluasumisesta on myös tehty aiemmin niin vanhusten, omaisten kuin palvelukodin henkilökunnan näkökulmista. Olemme nostaneet pohdintakappaleeseen vertailukohteiksi kolme tutkimusta vanhusten palveluasumisesta, joissa on haastateltu vanhuksia, joista osa asui vielä kotona ja osa palvelutaloissa.

Olemme opinnoissamme suuntautuneet sosiokulttuuriseen työhön, joten halusimme tarkastella tässä työssä vanhusten palveluasumista huomioiden myös sosiokulttuurisen näkökulman. Tämä näkökulma arvostaa ikäihmisen elämäkokemusta ja huomioi hänen mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä ja itsensä toteuttamiseen. Idea tähän opinnäytetyöhön tuli meiltä itsel-

tämme, mutta saimme tutkimusluvan vanhus- ja vammaispalveluiden vastualuejohtajalta, sillä hän piti aihetta ajankohtaisena tutkimuskohteena.

Tutkimusaiheemme on ajankohtainen, koska Puumalaisen (2011) mukaan vanhusten määrä, sekä eliniänodotus kasvaa, jolloin ikääntyneiden palveluihin tulisi kiinnittää huomiota (Puumalainen 2011, 14). Tämän perusteella voidaan olettaa, että yhä useampi ikääntynyt tulee asumaan palvelutalossa ja siellä asutaan mahdollisesti useita vuosia. Oli siis oleellista tarkastella, mitkä asiat kaipasivat palveluasumisessa parannusta ja mitkä asiat oli koettu viihtyvyyden kannalta hyväksi.

Meidän mielestämme myös iäkkäiden kuntalaisten on saatava osallistua ja vaikuttaa palvelujen laadun kehittämiseen. Jyväskylän kaupunki teettää keran vuodessa asiakastyytyväisyyskyselyn ikääntyville, jotka ovat palveluasumisen piirissä. Mielestämme asiakaspalautetta on kerättävä säännöllisesti ja monipuolisesti, sekä on myös tärkeää yrittää hyödyntää saatu palaute. Halusimme tutkia vanhusten omia ajatuksia siitä, mitä viihtyvyys on palveluasumisessa, joten emme käyttäneet kaupungin omaa asiakastyytyväisyyslomaketta emmekä ole myöskään vertailleet tuloksiamme siihen.

Toteutimme tutkimuksen teemahaastatteluna, jolloin kaikki kysymykset olivat avoimia ja näin vanhus sai tuoda mielipiteensä vapaammin esille. Asiakas on paras mahdollinen arvioimaan saamaansa palvelua ja sen toteutumista, niin hyvien kuin huonojenkin puolien osalta. Kaikilla ikääntyvillä on lisäksi mahdollisuus vaikuttaa vaikkapa omaisten ja hoitohenkilökunnan kautta välittyvällä palautteella.

2 VANHUUDEN MÄÄRITTELYÄ

Tilastokeskuksen mukaan väestö on jaettu kolmeen eri ikäryhmään: lapsiin, työikäisiin ja vanhuksiin. Ikääntymistä on lisäksi jaksotettu moniin eri vaiheisiin, kolmannesta iästä aina viidenteen ikään saakka. Vanhuuden katsotaan kuitenkin alkavan, kun ihminen täyttää 65 vuotta. (Tilastokeskus 2003.)

Suomessa oli vuonna 2000 koko väestöstä 15 % yli 65-vuotiaita. Vuonna 2030 sen ennustetaan kasvavan 26,3 prosenttiin. Näin joka neljäs Suomessa asuva olisi tuolloin vanhus. Vuodesta 2000 vuoteen 2030 yli 65-vuotiaiden määrän ennustetaan siis kasvavan 78,7 prosenttia. (Tilastokeskus 2003.)

Kolmannella iällä tarkoitetaan vanhuksia, jotka ovat iältään 60 – 85 vuotiaita. Kolmas ikä on gerontologisessa kirjallisuudessa yleistynyt käsite, joka tarkoittaa työikäisen ja varsinaisen vanhuuden välissä olevaa elämänvaihetta. Varsinainen vanhuus eli neljäs ikä tarkoittaa yli 85 vuotiaita, jolloin riippuvuus muista ihmisistä kasvaa ja itsemääräämisoikeus kaventuu. (Karisto 2004.) Ihmiset ovat kuitenkin yksilöitä, esimerkiksi 90- vuotias voi hyvinkin asua kotona ja selviytyä arjen askareista kotihoidon tai omaistensa tukemana. Toisaalta taas 65-vuotias voi tarvita jo palveluasumista, jossa hän saa toimintakykyään ylläpitäviä ja edistäviä palveluja (Asuminen 2012).

3 SOSIOKULTTUURINEN NÄKÖKULMA IKÄÄNTY- MISEEN

Sosiaalinen ja kulttuurinen

Sosiokulttuurisessa näkökulmassa korostuu sekä sosiaalinen, että kulttuurinen. Sosiaalisella tarkoitetaan, että yksilö kuuluu johonkin yhteisöön, jossa hän pääsee muiden kanssa vuorovaikutukseen ja saa tuoda omat mielipiteensä ja näkemyksensä esille. Ihminen tulee nähdä ainutkertaisena yksilönä, jonka oma elämäkertä otetaan huomioon. Vanhuksella tulee olla mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä. (Kokko 2011.)

Kulttuuri nähdään elämäntapana, johon kuuluvat roolit, arvot, tavoitteet ja tavat. Kulttuuri on myös yhteisöllisyyttä ja itsensä toteuttamista. Kulttuuri nähdään myös toiminnallisena, jossa voidaan käyttää erilaisia luovia menetelmiä. (Kokko 2011.)

3.1 Sosiokulttuurinen vanhuskäsitys

Ikääntymistä ajatellaan yleensä sairauksien ja toimintakyvyn muutoksina.

Ikääntyminen voi olla kuitenkin uusi mahdollisuus, jolloin vanhuksen elämäkokemus ja tiedot yhdistyvät vanhuksen voimavaroiksi. (Kokko 2011.)

Sosiokulttuurinen näkemys arvostaa vanhuksen voimavaroja sekä elämäkokemusta ja lähestyy vanhenemistä myönteisesti. (Hakonen 2008, 122.)

On olemassa kaksi näkökulmaa onnistuneelle vanhenemiselle. Ensimmäisen näkökulman mukaan ikääntyneen tulisi vetäytyä sosiaalisista rooleistaan antaen tilaa nuoremmille. Ikääntyneen odotetaan keskittyvän enemmän hengellisiin arvoihin kaiken aineellisen jäädessä vähemmälle. Toisen näkökulman

mukaan vanheneminen voidaan kuitenkin nähdä aktiivisena ikääntymisenä, jolloin ikäihminen osallistuu eri toimintoihin. Nämä toiminnot ylläpitävät hänen sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä. Vanhuksilta ei voida kuitenkaan odottaa aktiivista vanhenemista, koska kaikki vanhukset eivät sitä yksinkertaisesti halua tai heidän alentunut toimintakykynsä rajoittaa osallistumista. (Kokko 2011.)

Aktiivinen oleminen on mahdollista ikääntyneelle, vaikka fyysiset voimavarat heikkenevät. Ikäihmisen ei tarvitse luopua kaikista omaa elämää merkityksellistävistä asioista. Sosiaalinen ja psyykinen voimaantuminen voivat jatkua, vaikka ikääntynyt olisi liikuntakyvytön ja sängyn pohjalla. Hän voi lukea kirjallisuutta tai kuunnella äänikirjoja. Musiikin kuuntelu, elokuvien katseleminen ja oman elämäkerran kertominen ja muisteleminen tuovat nautinnollisia hetkiä elämään. Aktiivisuus antaa mahdollisuuden elää täysillä omien valintojen mukaisesti loppuun saakka (Hakonen 2008, 156).

3.2 Sosiokulttuuriset voimavarat

Sosiokulttuuriset voimavarat kertyvät koko elämänkaaren ajan, mutta vasta seniori-iässä niiden merkityksellisyys korostuu (Hakonen 2008, 142). Hakosen (2008, 122) mukaan Vaaraman, Luoman ja Ylösen (2006) tutkimuksen mukaan sosiokulttuuriseen seniorikäsitelmään kiinnittyvät elämänlaadun ulottuvuuksien ja voimavarojen ymmärtäminen fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja ympäristöllisenä. Hakosen (2008, 123 - 125) mukaan fyysisiä voimavaroja voi ylläpitää terveellisillä elämäntavoilla. Sairaudet saattavat vaikeuttaa päivittäisiä toimintoja, mutta vanhus saattaa nähdä oman terveydentilansa ja sitä kautta elämänlaatunsa myönteisempänä.

Hakosen (2008) mukaan Koskinen (2004, 127) on tutkinut, että psyykkisiin voimavaroihin sisältyvät elämänsenne ja elämän kokeminen tarkoitukselli-

senä. Hakosen (2008, 128) mukaan psyykkisiä voimavaroja ylläpitävät muun muassa palvelutaloissa järjestetty viriketoiminta. Henkistä hyvinvointia ei kuitenkaan oteta aina tarpeeksi huomioon vaan fyysiset ja sosiaaliset voimavarat korostuvat enemmän. Sosiaalisilla voimavaroilla tarkoitetaan, että ikääntynyt kuuluu johonkin yhteisöön, jossa hän voi osallistua ja vaikuttaa hyödyntäen elämäkokemustaan. Ympäristöllisiin voimavaroihin luetaan yhteisöllisyys ja turvallisuuden tunne, jotka syntyvät toisten ihmisten läsnäolosta, riittävästä palveluista sekä tutusta asuin- ja elinympäristöstä (mts. 151).

Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen voi omalla toiminnallaan huomioida asiakkaan elämäntilanteen käyttämällä sellaisia työmenetelmiä, jotka osallistavat vanhusta ja ehkäisevät heidän syrjäytymistään. Hyvänä esimerkkinä on olemassa voimaantumissuunnitelma, johon kirjataan vanhuksen voimavaroja, joita tuovat merkitykselliset ja iloa tuottavat asiat sekä ihmissuhteet. Suunnitelmaan kirjataan myös asioita, joissa vanhus selviytyy hyvin ja missä hän tarvitsee tukea. (Hakonen 2003, 112 - 113, 118.)

3.3 Vanhus toimijana yhteisössä

Vanhus on asuinympäristössään toimija, hän on samalla asiakas, että asukas. Vanhuksen toimintamahdollisuuksiin vaikuttavat itse toimintakyky, palvelutalon omat toimintatavat sekä ikääntyneen omat mieltymykset. (Ovaskainen 2010, 3.)

Ihmisen elinpiiri, eli päivittäisalue koostuu fyysisestä toimintaympäristöstä, sosiaalisista vuorovaikutussuhteista ja yhteisöllisyyden tunteesta. Elinpiirin tulisi muodostua tukiverkostoista, jotka tukisivat vanhuksen toimintakykyä ja selviytymistä arjessa. Tukiverkostoista muodostuvaan elinpiiriin kuuluvat muun muassa sosiaalinen tuki, turvallisuus, esteettisyys ja osallistuminen yhteisiin toimintoihin. (Tapaninen 2012.)

Ovaskaisen (2010) mukaan vanhus tuntee joutuvansa sopeutumaan palvelutaloon, koska hänen pitää ottaa vastaan apua muilta ihmisiltä toimintakyvyn alentuessa. Vanhus voi myös kokea, että hänen toimintaympäristössään on sellaisia asioita, että hän ei pysty niihin vaikuttamaan. Vanhuksen toimijuus voi siis olla uhattuna, jos hän kokee, ettei hänellä ole vaikuttamismahdollisuuksia. (Ovaskainen 2010, 15.)

Ovaskaisen (2010) mukaan toimijuus voi olla yksinkertaisimmillaan sitä, että vanhus tekee itseään koskevat päätökset. Hän voi päättää raha-asioistaan, ulkoiluistaan ja ajankäytöstään. (Ovaskainen 2010, 16, 41 - 42.)

Toimintakyvyn heiketessä on hoitohenkilökunnan ja omaisten oltava puolesta puhujina vanhuksen toiveet huomioiden. Ikääntynyt pitäisi siis nähdä toimijana siten, että häntä kuunneltaisiin antamalla vaikuttamismahdollisuuksia palvelujen suhteen huomioiden myös vanhuksen omatoimisuus sekä avun tarve. (Ovaskainen 2010, 69.)

Ovaskaisen (2010) tutkielmassa todetaan, että palvelutalo voidaan kokea yhteisönä, jossa hoitajat ja asukkaat ovat yhtä suurta perhettä. Yhteisöllisyyden tunne voi kuitenkin puuttua, jos muita asukkaita ei koeta läheisiksi. Omaiset ja muut läheiset ihmiset palvelutalon ulkopuolella voivat olla kuitenkin niitä, jotka saavat vanhuksen tuntemaan yhteisöllisyyttä sekä ylläpitämään sidettä elämään ennen palvelutaltoa. (Ovaskainen 2010, 43 - 45.)

Bowlingin (2005, 93) mukaan (Blau 1973; Wenger 1984a ja Bowling 1991, 1994, Bowling ja Grundy 1998) ovat todenneet, että ikäihmisen sosiaaliset verkostot koostuvat pääasiassa sukulaisista, mutta myös ystävien koetaan antavan henkistä hyvinvointia ja itsetunnon kohotusta ikääntyneille.

4 VANHUSTEN ASEMA YHTEISKUNNASSA

4.1 Vanhuksen asema ennen ja nyt

Ihmisillä voi olla edelleen mielikuva entisajan suurperheistä, joissa vanhukset elivät osana perheyhteisöä. Heitä arvostettiin, rakastettiin ja heidän viisautensa siirtyi sukupolvilta toisille. Yhteisöjen välillä suhtautumisessa on ollut eroja, kuten on nykyäänkin. (Kauhanen-Simanainen 2009, 49.)

Teollisen yhteiskunnan aikana ihmisen arvo on perustunut tuottavuuteen ja vanhukset on koettu lähinnä sosiaalisena ongelmana. Heitä on pidetty yhteiskunnan huoltorasituksena, eikä niinkään voimavarana. Tästä ajatuksesta ei vielä ole päästy, joka on johtanut vanhukset eristävään laitoshoittoon, jossa tarjotaan minimaaliset mahdollisuudet ja päätavoitteena ovat pienet kustannukset. (Mts. 50.)

Tulevaisuudessakin raha ratkaisee. Suomessa ja muissa Euroopan maissa uudistetaan jatkuvasti sosiaali- ja terveysjärjestelmiä, sillä nykyisellään niitä ei pystytä ylläpitämään. Julkishallinnon palvelutuotantoa arvostellaan laitosismaisuudesta, tehottomuudesta ja huonosta laadusta, sekä painetta on ulkoistamiseen ja yksityistämiseen. Monet asiantuntijat ennustavat julkisen terveydenhoitojärjestelmän romahtamista. Eniten tulisivat kärsimään sairaimmat, vähävaraiset ja vanhukset, joilla ei ole varaa yksityisiin palveluihin. (Mts. 63 – 64.)

Tällä hetkellä vanhusten hoidon tila ei näytä kovin hyvältä. Palvelujen ja henkilöstön riittämättömyys ja huono organisointi, sekä vanhustyön koulutuksen puute koskevat jo nykyisiä vanhuksia. Jos löydetään hyviä ratkaisuja ikäihmistien palvelujen järjestämiseen ja asenteet muuttuvat, niin voidaan selviytyä kasvavasta palveluiden tarpeesta. Kaikkia kansalaisia tarvitaan luomaan ta-

loudellista ja poliittista perustaa yhteiskunnalle, jossa pidetään huolta toisista. Suuret ikäluokat ottavat vastuun omasta vanhenemisestaan ja valmentautuvat toimimaan itsenäisesti toisiaan auttaen mahdollisimman pitkään. (Mts. 83 – 84.)

4.2 Asenteet vanhenemista ja vanhuksia kohtaan

Ihmisillä saattaa olla stereotypioita ja ennakkoluuloja vanhoja ihmisiä kohtaan. McKeen, Downsin, Gilhoolyn, Gilhoolyn, Testerin ja Wilsonin (2005, 17) mukaan (Unsworth 2001) on todennut, että stereotypioita vanhuksista voivat olla esimerkiksi, että heidän ajatellaan olevan väsyneitä, hitaita ja riippuvaisia toisista ihmisistä. McKeen, Downsin, Gilhoolyn, Gilhoolyn, Testerin and Wilsonin (2005) mukaan (Netz & Bin-Sira 1998) ovat todenneet, että nämä stereotyyppiset ajattelumallit saavat ihmiset, jopa ikääntyneet itse, vastustamaan vanhuutta ja ajattelemaan sen negatiivisena asiana (Mckee ym. 2005, 179).

On outoa, että nuoret saattavat syrjiä vanhuksia, koska he itse tulevat olemaan aikanaan vanhoja. Nuoret ihmiset joiden itsetunto perustuu ulkonäköön, seksuaalisuuteen ja urheilullisuuteen voivat pitää vanhuksia ikävänä muistutuksena siitä, että se mille he nyt perustavat itsetuntonsa ei tule kestävään. Uhkakuva voi erityisesti vahvistua silloin, kun nuorempi henkilö näkee vanhuksesta valokuvia nuorena, jolloin myös hän on ollut nuorekkaan ja terveen näköinen. (Greenberg, Schimel & Mertens 2004, 28, 39.)

Kollektiivisissa kulttuureissa vanhusta kunnioitetaan, heidät hoidetaan itse ja heitä pidetään neuvonantajina sekä vanhukset nähdään osana sosiaalista verkostoa. Länsimaissa taas vanhukset laitetaan vanhainkoteihin, jossa heidän ajatellaan saavan nauttia viimeisistä elinvuosistaan. Vanhus voi kuitenkin

kokea itsensä eristetyksi muusta yhteiskunnasta ja tuntea itsensä hyödyttömäksi. (Greenberg ym. 2004, 42 – 43.)

4.3 Vanhuksen oikeuksien toteutuminen

Kaikilla ihmisillä on oma erityinen elämänsä ja – tarinansa. Eettisesti hyvä hoito toteutetaan yksilöllisesti, kuunnellen vanhuksen omaa tarinaa ja toiveita. Owen & Meyer (2012) ovat myös todenneet Iso-Britanniassa toteutetussa tutkimuksessaan, että ikäihmiset on nähtävä palvelukodeissa yksilöinä. Yksilöllisyyttään vanhukset ilmaisevat sillä, että saavat oman äänensä kuuluviin saadakseen valinnanvapautta sekä päätäntävaltaa asioihinsa. Tutkimuksessa todettiin, että juuri henkilökunnan tehtävä oli pysähtyä kuuntelemaan vanhusta, jolloin yksilölliset tarpeet saataisiin selville. (Owen & Meyer 2012, 18 – 20.)

Yksityisyyden kunnioittaminen edellyttää usein pienten, mutta vanhukselle tärkeiden asioiden huomioon ottamista. Monenlaista apua tarvitseva vanhus menettää helposti yksityisyytensä ja sen myötä ihmisarvonsa. Henkilökohtainen hygienia, arkaluontoiset henkilötiedot ja yksityiset henkilösuhteet ovat yksityisasiaita, ja niiden pitäminen luottamuksellisena on jokaisen vanhuksen kanssa toimivan eettinen velvollisuus. Oikeus yksityisyyteen on myös laitoksessa asuvan vanhuksen oikeus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 17.)

Vanhuksilla on samat perusoikeudet, kuten kaikilla täysi-ikäisillä ihmisillä aina siihen saakka, kun he ovat henkisesti toimintakykyisiä. Ei edes omaisilla ole oikeutta päättää ikäihmisen puolesta, vaan häntä koskevat asiat on käsiteltävä suoraan vanhuksen kanssa. Tätä oikeutta kuitenkin rikotaan jatkuvasti. Vanhukset usein ohitetaan ja päätösvalta annetaan omaisille, hoitohenkilöstöl-

le ja viranomaisille joko tietoisesti tai tiedostamatta. (Kauhanen-Simanainen 2009, 86.)

Vanhukset voivat kuitenkin etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, jos hän myöhemmin tulee sairauden tai muun syyn vuoksi kykenemättömäksi huolehtimaan asioistaan. Sijaispäätäjän voi nimetä hoitotahdossa tai edunvalvontavaltuutuksessa. Edunvalvontavaltuutusta koskeva laki tuli voimaan 1.11.2007. Edunvalvontavaltuutus ei kuitenkaan syrjäytä potilaslaissa säädettyä itsemääräämisoikeutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 15.)

4.4 Vanhuksen äänen kuuluminen

4.4.1 Vanhusneuvostot

Ensimmäinen vanhusneuvosto perustettiin jo vuonna 1996 ja Kuntaliiton mukaan niitä oli vuonna 2011 jo 276. Kunnallisella vanhusneuvostolla tarkoitetaan ikäihmisten, kunnan viranomaisten, vanhus- ja eläkeläisjärjestöjen, sekä muiden ikäihmisten parissa toimivien yhteistyöelintä. Yleensä kunnanhallitus asettaa ja valitsee vanhusneuvostot ja niiden perustaminen on kunnille vapaaehtoista. Ikääntyneen väestön vaikutusmahdollisuuksien parantamiseksi vanhusneuvostot voivat tehdä esityksiä, aloitteita sekä antaa lausuntoja asioissa, joilla on merkitystä ikäihmisten elämän ja selviytymisen kannalta. (Virnes 2011.)

Vanhusneuvostot ovat tehneet aloitteita ja antaneet lausuntoja muun muassa sosiaali- ja terveyspalveluihin, asumiseen ja elinympäristöön sekä liikuntaan ja virkistystoimintaan liittyvissä kysymyksissä. Vanhusneuvosto laatii myös

toimintasuunnitelman seuraavalle vuodelle sekä antaa toimintakertomuksen edellisen vuoden toiminnasta. (Virnes 2011.)

4.4.2 Vanhuspalveluiden raati ja kokemusasiantuntijuus sosiaalipalveluissa

Jyväskylässä on aloittanut vuonna 2012 vanhuspalveluiden raati. Raadissa on ihmisiä, jotka eivät työskentele kunnan muissa päättävissä tahoissa, mutta heitä yhdistää kiinnostus vaikuttaa vanhusten asioihin. Raatiin sai hakea vuoden 2011 lopussa, joista arpomismenetelmällä valikoitui raadin jäsenet. Raadissa käydään keskustelua miten palveluja voitaisiin kehittää ja kehitysideat toimitetaan vanhuspalveluiden johtoryhmälle. Myös kuka tahansa kuntalainen voi lähettää raadille ehdotuksia asioista, joita toivoisi käsiteltävän. (Palvelut ikääntyneille 2012.)

Sosiaalipalveluissa ammattilaiset ovat yleensä yrittäneet tunnistaa asiakkaiden tarpeita ja toiveita, eli pyritään ulkopäin saamaan käsitys palvelunkäyttäjien maailmasta. Asiakkaita on saatettu esimerkiksi haastatella, mutta johtopäätökset ja mahdollinen kehittämistyö on jätetty ammattilaisille. (Toikko 2011, 107 - 108.) Nykyään on kuitenkin erilaisia menetelmiä, jotta palveluita saataisiin kehitettyä nykypäivän tarpeiden mukaiseksi. Tällainen menetelmä on kokemusasiantuntijuus. Kokemusasiantuntija eli asiakas itse ei edusta pelkästään itseään, vaan koko tiettyä asiakaskuntaa. (Mts. 103.)

Toikon (2011,105) mukaan Eversin (2003) mallin mukaan asiakkaiden itsensä osallistuminen on sosiaalipoliittinen tavoite. Asiakkaiden osallistuminen suunnitteluun, toteutukseen ja kehittämiseen on noussut siitä, että sosiaalipalvelut ovat saaneet laatua koskevaa kritiikkiä. Asiakkaan osallistuminen asettaa hänet samanarvoiseksi palveluiden tilaajien ja tuottajien kanssa. Oleellista kokemusasiantuntijuuden käyttämisessä on, että kokemusasiantuntijat ja

ammattilaiset ovat keskenään vuorovaikutuksessa, jolloin saadaan yhteistyöllä aikaiseksi keskeinen palvelujärjestelmää kehittävä tekijä (mts. 113).

Nämä kaikki kolme menetelmää tuovat paremmin vanhuksen ja vanhusten asioista kiinnostuneiden ääntä enemmän esille ja parantavat kansalaisten mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin.

5 IKÄIHMISTEN ASUMISPALVELUJEN LAATUSUOSITUKSET

5.1 Laatusuositus kuntien tukena

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto ovat antaneet vuonna 2001 ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskevan laatusuosituksen. Uusitus laatusuosituksessa (2008) kiinnitetään huomiota ikääntymispolitiikan valtakunnallisiin linjauksiin, laatusuositusten arviointien tuloksiin sekä uusiin tutkimustietoihin ja toimintaympäristön muutoksiin. Erityisesti kunta- ja palvelurakennemuutoksella on merkittäviä vaikutuksia ikääntyneiden palvelujärjestelmään. Viimeisin laatusuositus on tehty Sosiaali- ja terveysministeriön, Suomen Kuntaliiton ja Stakesin yhteistyönä.

Väestön ikärakenne muuttuu, joten koko yhteiskunnan on mukauduttava iäkkäämmän väestön tarpeisiin. Tämän päivän laatusuositus pyrkii tukemaan kuntia ikäihmisten palveluiden kehittämisessä huomioiden vanhuksen omat voimavarat ja tarpeet. Nykyään kunta tekee myös enemmän yhteistyötä kol-

mannen sektorin, yksityisten palveluntuottajien, asiakkaiden ja omaisten kanssa. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 3.)

Kesällä 2013 voimaan astuva vanhuspalvelulaki on osaltaan turvaamassa iäkkäiden henkilöiden sosiaali- ja terveystalveluiden saantia. Laki velvoittaa kuntia muun muassa järjestämään palveluntarpeenarvioinnin sekä määrältään ja laadultaan riittävät vanhuspalvelut. Palveluiden toteutumista myös valvotaan. Lain tavoitteena on myös edistää vanhusten hyvinvointia sekä huomioida vanhuksen omat voimavarat ja osallisuus. Vanhusneuvostot tulevat myös lain velvoittamana jokaiseen kuntaan, jolloin vanhuksen ääntä saadaan paremmin kuuluviin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

5.2 Arvot ja eettiset periaatteet palveluasumisessa

Palvelujen kehittämisessä on arvoilla ja eettisillä periaatteilla tärkeä osuus. Ihmisarvoisen vanhuuden turvaavia eettisiä periaatteita ovat itsemääräämisoikeus, voimavaralähtöisyys, oikeudenmukaisuus, osallisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 12.) Suomen perustuslain (25§) mukaan julkisen vallan on huolehdittava perus- ja ihmisoikeuksien toteutumisesta. Palvelujen laatusuositusten sisältö huomioi erityisesti oikeuden yhdenvertaisuuteen (6§) ja sosiaaliturvaan (19§), kuten välttämättömään huolenpitoon ja riittäviin sosiaali- ja terveystalveluihin. Keskeisin perusarvo on ihmisarvon kunnioittaminen. Kaikille on turvattava oikeus arvokkaaseen vanhuuteen ja hyvään kohteluun, riippumatta asuin- ja hoitopaikasta sekä hoidon ja palvelun tarpeesta. (Mts. 12.)

Käytännön vanhustyössä puhutaan usein asiakaslähtöisyydestä. Asiakkaan toiveiden mukaisesti ei kuitenkaan aina ole mahdollista toimia, mutta siihen tulee kuitenkin pyrkiä. Ikäihmisten laatusuositusten mukaan (2008,13) vanhus

tulee nähdä aina omana arvokkaana yksilönä ja ainutlaatuisena persoonana. Itsemääräämisoikeuden turvaamiseksi on vanhuksen muun muassa saatava tarpeeksi tietoa ja tukea, jotta hän pystyy tekemään itseään koskevia valintoja.

Oikeudenmukaisuuden ja osallisuuden toteutuminen vanhustyössä tarkoittaa sitä, että vanhuksia kohdellaan tasapuolisesti, hyväksytään erilaisuus ja estetään syrjimistä. Ikäihmistä myös kannustetaan sosiaaliseen kanssakäymiseen ja oikeuteen olla yhteisönsä täysivaltainen jäsen. (Mts. 13.)

Vanhukselle on myös taattava psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen turvallisuus. Nämä osa-alueet sisältävät niin sosiaalisen tuen ja palvelujen saatavuuden, kuin kaltoinkohtelun ja tapaturmien ennaltaehkäisyn. Turvallisuutta lisääviä tekijöitä ovat myös asuin- ja hoitoympäristöjen palo- ja muusta turvallisuudesta huolehtiminen. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 13.)

Laadukkaat asumis- ja hoitoympäristöt

Laatusuosituksissa määritellään asumis- ja hoitoympäristön kriteerit seuraavanlaisesti.

- asukashuoneet, käytävät, yhteistilat sekä piha-alueet ovat esteettömiä ja turvallisia
- jokaisella asukkaalla on oma huone ja siihen liittyvä hygieniatila, ellei asukas nimenomaan halua asua puolison tai muun yhteistä asumista toivovan asukkaan kanssa
- uusiin pitkäaikaishoivaa tarjoaviin yksiköihin rakennetaan vain riittävän tilavia yhden hengen huoneita, joissa on oma hygieniatila, ja vanhoja tiloja peruskorjattaessa tavoitteena on yhden hengen huoneiden osuuden lisääminen

- ympäristö on muistisairaiden ihmisten erityistarpeet huomioon ottava, turvallinen, selkeä ja orientoitumista helpottava
- tilojen mitoitus on riittävä sekä tilojen joustavan käytön että hoitohenkilökunnan työturvallisuuden ja työssä jaksamisen kannalta
- asukkaiden ulkoilumahdollisuudet lisääntyvät (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 39.)

6 VANHUSPALVELUJEN STRATEGISET LINJAUKSET VUOTEEN 2030

Jyväskylässä ja lähikunnissa on pyritty miettimään ennalta mitä kaikkea vaaditaan, kun eläkeikäisten määrä kasvaa. Palveluja tarvitaan lisää ja myös kustannukset kasvavat. Vanhuksia ei voida kuitenkaan ajatella pelkästään suurina kuluina, vaan iäkkäille on luotava puitteet elää ihmisarvoista elämää taakamalla kaikki mahdollinen apu ja tuki.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositusten mukaan jokaisella kunnalla tulee olla ajantasainen vanhuspoliittinen strategia, jonka toteutumista myös valvotaan (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 3). Jyväskylän kaupunki on luonut yhdessä Keurusseudun kuntien kanssa vanhuspalvelujen strategian, joka on osa vanhuspalveluiden kehittämishanketta. Strategian pohjalta muun muassa kehitetään vanhuspalveluita vuoteen 2030 saakka. Strategiassa on varauduttu palveluiden organisointiin, hoitohenkilökunnan määrän kasvuun ja kustannusten nousuun palvelutarpeen kasvaessa. Se on huomionnut myös vanhuksen omavastuun tärkeyden, eli oman toimintakyvyn ylläpitämisen ja hyvinvoinnin edistämisen. (Vanhuspalvelujen strategiset linjaukset 2030: 2008, 3.)

Strategia perustuu valtakunnallisiin vanhuspolitiikan linjauksiin. Valtakunnallisessa vanhuspolitiikassa on korostettu, että pyritään turvaamaan iäkkäälle väestölle enemmän terveitä elinvuosia. Lisäksi vanhukselle on taattava riittävä toimeentulo, turvallinen ympäristö liikenneyhteyksineen, tarvittava huolenpito sekä vapaa-ajantoimintoja, unohtamatta sosiaalisten verkostojen merkitystä. Kunnat ovat päävastuussa palveluiden toteutuksessa, mutta kunnan omien palveluiden rinnalle voidaan luoda seudullistakin palveluiden tuottamista. Tämä onnistuu tekemällä yhteistyötä kuntien välillä sopimalla miten palvelut tuotetaan, jotta kaikki vanhukset saavat tarvitsemansa palvelut niiden laadukkuutta unohtamatta. (Vanhuspalvelujen strategiset linjaukset 2030: 2008, 3 – 4.)

Strategian visio on, että ihminen pystyisi asumaan omassa kodissaan mahdollisimman pitkään palveluiden turvin, mutta se haluaa varmistaa hyvän hoidon myös kaikissa hoitolaitoksissa. Strategiassa halutaan painottaa, että vanhuksen omilla valinnoilla on suuri merkitys oman terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi ajatellen sairauksien ennaltaehkäisyä. Hoitohenkilökunta on kuitenkin vanhuksen tukena esimerkiksi edistäen asiakkaan omaa toimintakykyä. (Mts. 7 – 8.)

7 VANHUSTEN PALVELUASUMINEN

Sosiaalihuoltolain mukaan asumispalveluja pitää järjestää henkilöille, jotka erityisestä syystä tarvitsevat apua ja tukea asunnon tai asumisensa järjestämisessä. Suurin osa asumispalvelujen käyttäjistä on vanhuksia. Asumispalveluja voidaan järjestää myös kehitysvammaisille, mielenterveys- tai päihdekuntoutujille. (Suomen Kuntaliitto 2012.)

Palveluasumisella tarkoitetaan yleensä ikääntyneille suunnattua asumismuotoa. Palveluasumista järjestävät kunnat, yksityiset yritykset sekä järjestöt. (Kunnallinen palveluasuminen, 2012.) Ikääntyneiden palveluasumisesta muodostuu yli puolet sosiaalihuollon palveluista. Vuoden 2009 lopussa oli yli 32 000 asiakasta palveluasumisen piirissä, joista tehostetun palveluasumisen paikkoja oli noin 26 000. (Ympäristöministeriö 2011, 10 – 12.)

Fatajon ja Nisosen (2010, 99) mukaan Kekola (2009a) määrittelee, että palveluasumisen kriteerinä on henkilön toimintakyvyn alentuminen niin, että kotona asuminen ei enää onnistu, vaikka kotiin saataisiin tarvittavia palveluja. Palveluasumiseen hakeminen tapahtuu aina SAS-ryhmän kautta, jossa pohditaan kotona asumisen vaikeuksia ja selvitetään tarkemmin vanhuksen toimintakykyä.

Asiakas tekee aina palvelusopimuksen, johon kuuluu asunto sekä hänen tarvitsemansa palvelut. Palveluita voivat olla aterial- ja hygieniapalvelut, asioimis- ja siivousapu, sekä avun saannin mahdollisuus ympäri vuorokauden. Asunnossa on huomioitu vanhuksen erityistarpeet, kuten esteetön liikkuminen. (Aejmelaesus, Kan, Katajisto & Pohjola 2008, 346.) Suurin osa palveluasiakkaista saa Kelan kautta eläkkeensaajan asumistukea asumiskuluihinsa (Ympäristöministeriö 2011, 42).

Palveluasuminen on huomionnut vanhuksen yksityisyyttä tarjoamalla nykyisin yhden hengen asumismuotoa. Se antaa mahdollisuuden hiljentyemiselle ja hiljaisuudelle, mutta myös paikan vastaanottaa omia vieraita. (Puumalainen 2011, 51.) Palvelutalojen tarkoitus on myös tukea ikäihmisten sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta. Palvelutaloissa on yhteisiä oleskelutiloja, joissa järjestetään yhteistä toimintaa talon asukkaille. Tiloissa voidaan järjestää myös erillistä päivätoimintaa, joka on tarkoitettu myös lähialueella asuville ikääntyneille. Päivätoiminta tarjoaa vanhuksille viriketoimintaa, hygienial- ja ateriapalveluja. (Puumalainen 2011, 49.)

Puumalaisen (2011, 52) mukaan on tärkeää korostaa vanhusten omia mielipiteitä palvelutaloasumisesta. Puumalaisen (2011) mukaan Päivärinnan (1996) tutkimuksen mukaan vanhukset olivat tyytyväisiä palveluasumiseen. Palveluasumisen olosuhteisiin oltiin tyytyväisiä, mutta silti kotoa poismuutto koettiin surulliseksi asiaksi. (Mts. 52.) Vanhukset kokivat, että heitä tulisi tiedottaa enemmän. He kaipasivat tietoa siitä, mitä henkilökohtaisia tavaroita ja esineitä palveluasuntoon voi tuoda mukanaan. Omat tavarat toivat asuntoon vanhukseen kaipaamaa kodinomaisuutta ja yleensäkin tiedottaminen olisi helpottanut muuttamisesta aiheutuvaa stressiä. (Puumalainen 2011, 51 - 52.)

7.1 Palveluasuminen Jyväskylässä

Jyväskylässä on 22 palvelukotia, joissa on yhteensä 807 palveluasumispaikkaa. Palveluasumispaikkojen määrä tulee kasvamaan vuoteen 2015 mennessä 1092 paikkaan uudishankkeiden myötä (Karhula, 2012.) Jyväskylän 22 palveluasumista tarjoavasta paikasta kahdeksan on ostopalvelupaikkoja. Kaupungin ostopalvelupaikkoja ovat muun muassa Lutakon lähipalvelutalo, Kotikaa-ri sekä Viitakoti. (Asumisen ostopalvelut, 2012.)

Tarjolla on tuettua ja tehostettua palveluasumista riippuen vanhuksen palvelutarpeesta. Tuettua asumista tarjoaa Jyväskylässä muun muassa Palokan veteraanitalo ja Korpihovi. Siellä henkilökunta on paikalla päivisin ja tekevät sovittuja kotikäyntejä, mutta yöhoito järjestetään vain tarvittaessa yöpartion käynneillä. (Asuminen 2012.) Asukkaiden turvana voi olla turvapuhelin, jolla he saavat apua ympäri vuorokauden. Turvapuhelimeen kuuluu ranneke, josta painamalla apu saapuu paikalle.

Tehostettua palveluasumista Jyväskylässä tarjoavat muun muassa Väinönkadun- ja Väkkärän palvelukeskukset sekä Harjuhovi (Asuminen 2012). Tehoste-

tussa palveluasumisessa hoitohenkilökunta on paikalla ympärivuorokauden. Tehostettua palveluasumista tarvitsevat vanhukset, joilla voi olla useita pitkäaikaissairauksia, henkilökohtaisen avun tarve voi olla suuri tai he tarvitsevat ympärivuorokautista valvontaa ja henkilökunnan saatavilla oloa (Tehostetun palveluasumisen sääntökirja 2011.)

7.2 Palvelutarpeen arviointi

SAS-ryhmä

Fatajon ja Nisosen (2010, 102) artikkelin mukaan SAS-ryhmä (Selvitä-Arvioida-Sijoita) toimii ohjaavana tahona asukasvalintaprosessissa ja asukkaiden sijoittamisessa. Kuitenkin asumispäätöksen tekee selvityksen pohjalta moniammatillinen työryhmä.

Fatajon ja Nisosen (2010, 102 - 103) artikkelissa Kekolan (2009a; 2009b) mukaan SAS-prosessi käynnistyy yhteydenoton pohjalta. Yhteydenotto voi tulla hakijalta itseltään, omaiselta tai hoitavalta taholta. SAS-yhdyshenkilöt selvittävät kokonaisvaltaisesti asiakkaan tilannetta. Selvitykseen kuuluvat elämäntilanne, terveydentila, sosiaalinen verkosto, asumisolot, toimintakyky ja kotona pärjääminen. Kaikkia asiakasta hoitavia tahoja kuullaan ja myös Efficakirjaukset huomioidaan.

Effica on asiakastietojärjestelmä, johon lääkärit ja hoitajat kirjaavat asiakkaasta muun muassa hoitotoimenpiteet ja omat havainnot asiakkaan terveydentilasta ja toimintakyvystä. Palveluasumisen tarpeen arvioinnissa voidaan käyttää apuna esimerkiksi RaVa -indeksiä ja VAS:aa, jotka ovat vanhuksen toimintakykyä arvioivia mittareita. Arvioinnissa käytetään myös Mini Mental State Examination -muistitestiä (MMSE). Mittarit vaikuttavat oleellisesti tuetun asumisen kiireellisyyteen ja asumismuodon valintaan. Mini – Mental State

Examination on niin kutsuttu minitesti, joka arvioi muistia ja tiedonkäsittelyä. Testillä seulotaan ja seurataan älyllisiä muutoksia erilaisilla tehtävillä. Tehtävät sisältävät lasku- ja hahmotustehtäviä, sekä heijastavat mielenpainamis- ja palauttamiskykyä sekä orientoitumista nykyhetkeen. Tehtävien kokonaispistemäärä on 30 ja alle 24 pistettä merkitsee poikkeamaa. (Aejmelaesus ym. 2007, 41 – 44.) Suositus on, että testin tekee sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen tai siihen koulutettu terveydenhuollossa työskentelevä henkilö (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2009 – 2011).

8 VIIHTYVYYS OSANA ELÄMÄNLAATUA

Ihmiset kokevat viihtyvyys - käsitteen eri tavoin. Mielestämme viihtyvyys kuvaa sitä, että ihminen tuntee olonsa tyytyväiseksi suhteessa itseensä ja ympäristöönsä, eli toisin sanoen viihtyy elämässään ja ympäristössään. Tarkasteltaessa vanhuksen viihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä vaikuttaa siihen myös aina ihmisen persoonallisuus. Jokainen ihminen kokee siis oman olotilansa ja ympäristönsä hieman eritavoin.

8.1 Elämänlaadun ulottuvuudet

Pitkälän, Huuskon, Savikon ja Strandbergin (2006, 112) mukaan elämänlaadun mittaamiseen on kehitetty erilaisia mittareita, joiden pohjalta kehitetään sosiaali- ja terveystalvveluja. Mittarit eivät kuitenkaan ota ikääntynyttä väestöä tarpeeksi huomioon. Mittarit keskittyvät liikaa sairauksien tuomiin negatiivi-

siin asioihin, joten ne saattavat vääristää kuvaa siitä, että iäkkään elämänlaatu on huonoa juuri sairauden takia. Todellisuudessa kuitenkin vanhus saattaa olla sopeutunut tilanteeseensa ja olla täysin tyytyväinen elämäänsä. Ikääntynyt vertaakin yleensä itseään muihin ikääntyneisiin sekä toimintakykyään sen hetkisiin tarpeisiinsa (Savikko, Huusko ja Pitkälä 2006, 24).

Huuskon ja Pitkälän (2006, 14 – 15) mukaan Falcen & Perryn (1997) käsitys elämänlaadun ulottuvuuksista, joita mittaristot mittaavat, muodostuvat muun muassa terveydestä, liikuntakyvystä, turvallisuuden tunteesta, aineellisesta hyvinvoinnista, liikenneyhteyksistä, naapurustosta, arvostuksesta ja ruoasta.

Nämä kaikki edellä mainitut elämänlaadun ulottuvuudet ovat tärkeitä myös palvelutalon asukkaille. Asukkaat saattavat olla päällisin puolin tyytyväisiä elämäänsä, sillä heillä on asunto, ruokaa ja puhtaat vaatteet, mutta esimerkiksi sosiaalinen osa-alue elämässä voi olla tyhjää. Huuskon ja Pitkälän (2006, 11) mukaan Cummins (1997) on todennut, että ulkopuolinen ei voi kuitenkaan arvioida toisen ihmisen elämänlaatua. Esimerkiksi ikääntyneen elämä voi toisaalta näyttää kaikin puolin hyvältä, mutta silti vanhus ei voi hyvin. Savikon, Huuskon ja Pitkälän (2006, 33) mukaan Thomas (1994) on todennut, että laitoksissa asuvat vanhukset kokevat usein elämänsä yksinäisenä ja yksitoikkoinena.

8.2 Ikääntyneiden asumisviihtyvyys

Anderssonin (2011,11) mukaan Juntto (2007) on selvittänyt, että vuonna 2005 yli 70-vuotiaista 24 % asui vuokra-asunnoissa, 25 % omissa taloissa ja 41 % osakeasunnoissa. Eli suurin osa ikääntyneistä suomalaisista asuu omistusasunnoissa.

Elämäntilanteet ja tarpeet voivat olla hyvin erilaisia iäkkäilläkin ihmisillä, joten asumismuodot ovat vaihtelevia. Kaikille on kuitenkin yhteistä se, että kodin toivotaan olevan viihtyisä ja palveluiden olevan saatavilla. Iäkkäät ihmiset ovat yleensä tyytyväisiä asumiseensa, mutta iän tuodessa toimintakykymuutoksia tulee asumiseen vaikeuksia, kuten asunnon syrjäinen sijainti, hissittömyys tai kotipalvelun puute (Andersson 2011, 12).

Puumalaisen (2011) mukaan Vaarama ym. (2006) ovat tutkineet, että ikääntyneiden asumisessa asuin ympäristön esteettömyys ja toimintakyvyn edistäminen sekä rajoitteiden poistaminen ovat merkittäviä tekijöitä asumistyytyväisyyteen. Asunnon toimivuudella kaksinkertaistetaan mahdollisuudet parantaa vanhuksen elämänlaatua. Erityisesti 80 vuotta täyttäneille on asunnon toimivuudella suuri merkitys fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Hyvinvointia ja elämänlaatua parantaa myös se, että ikäihminen saa palveluita ja tarvitsemansa avun, jotka ovat ikääntyneille erittäin tärkeitä asioita. (Puumalainen 2011, 27.)

Anderssonin (2011) mukaan Kyttä & Kahila (2006) ovat todenneet, että kaikenikäisillä ihmisillä tulee olla mahdollisuus säädellä sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä, sekä myös yksityisyyttä. Asuin ympäristön olisi oltava sellainen, että se mahdollistaa nämä tekijät. (Andersson 2011, 11.) Asumisviihtyvyyttä luo myös ympäristön esteettisyys, jota tuovat värit, tuoksut, äänet ja äänettömyys sekä ikäihmisen omat esineet ja huonekalut (Eloranta & Punkanen 2008, 37).

Palveluasumisessa on siis hyvä huomioda, että ihmiselle suodaan oma yksityisyytensä omassa asunnossaan, mutta toisaalta luodaan puitteet sosiaaliselle kanssakäymiselle palvelukodin yhteisten tilojen avulla. Puumalaisen (2011,19) mukaan myös Jylhä (2006) on myös määritellyt mitkä tekijät vaikuttavat elämänlaatuun. Näitä osa-alueita ovat viihtyisä elinympäristö, sosiaaliset suhteet, elämän mielekkyys, hengelliset asiat, terveys, aineellinen hyvinvointi,

seksuaalisuus sekä suhtautuminen omaan toimintakykyyn sekä saatuun hoitoon ja palveluun.

Puumalaisen (2011) mukaan nämä edellä mainitut osatekijät vaikuttavat myös ikääntyneiden asumiseen. Niillä on vaikutusta asumisviihtyvyyteen, asumisen esteettömyyteen ja turvallisuuteen sekä yleisesti asumistyytyväisyyteen. Lisäksi nämä elämänlaadun osatekijät vaikuttavat ikäihmisen oman toimintakyvyn rajoittuneisuuden tiedostamisena, perheen ja muun sosiaalisen verkoston merkityksenä. Elämänlaadun eri osa-alueiden tärkeysjärjestys muuttuu kuitenkin aina elämäntilanteen mukaan ja lisäksi oma kulttuuri ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat käsitykseen elämänlaadusta. (Puumalainen 2011, 19.)

9 VANHUUDEN MUUTOKSET

9.1 Fyysiset ja fysiologiset muutokset

Mielestämme vanhuus on luonnollinen asia. Vanhenemista ei voi estää, jokainen kokee vanhenemisen yksilöllisesti ja suhtautuu vanhenemiseen omalla tavallaan. Kun ikää tulee lisää, meistä jokainen havaitsee itsessään vanheneamiseen liittyviä muutoksia, jotka voivat olla fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia.

Merkittävimmät ja selvimmät muutokset, jotka liittyvät ikääntymiseen ovat elimistön toiminnan ja rakenteen asteittaiset muutokset. Niitä ovat luuston heikkeneminen, lihasmassan ja kestävyuden väheneminen sekä rasvan määrän lisääntyminen. Erityisesti kestävyuden väheneminen on yhteydessä sydän-, verenkierto- ja hengityselinten muutoksiin. Yleisiä muutoksia ovat

myös luiden rappeutuminen ja nivelten liikkuvuuden väheneminen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 206.)

Fyysisen toimintakyvyn heiketessä ihminen tarvitsee monenlaisia apuvälineitä, kuten pyörätuolia. Apuvälineiden avulla vanhus pystyy toimimaan itsenäisemmin. Palveluasunnon on oltava tilava ja toimiva huomioiden vanhuksen erityistarpeet kuten turvallisen liikkumisen. Palveluasunnoissa on hyvä kiinnittää myös huomiota riittävään valaistukseen ja esteettämiin kulkuväyliin. (Eloranta ym. 2008, 93 – 95.)

Yksilöiden väliset vanhenemismuutokset saattavat olla hyvinkin suuria erilaisten elintapojen ja geneettisen perimän vuoksi. (Sihvonen 1999.) Joihinkin fyysisten ja fysiologisten muutosten esiintymisnopeuteen voidaan vaikuttaa liikunnalla. (Nurmi ym. 2006, 206.) Palvelutaloissa järjestetään useana kertana viikossa erilaisia liikuntatuokioita. Ylensä tuokiot ovat monipuolisia tuolijumppia, jotka huomioivat toimintakyvyiltään erikuntoisia ikäihmisiä. Jokainen voi osallistua tuokioihin oman toimintakykynsä mukaan. Henkilökunnan kannustuksella on tärkeä merkitys, jotta ikääntynyt kävisi säännöllisesti liikumassa, koska liikunta edesauttaa toimintakyvyn ylläpitämistä.

Keskeisimmät aistitoimintojen muutokset ikääntyvällä ovat näön, kuulon, hajun, maun, kivun ja tasapainon alueilla ja esimerkiksi tasapainokyvyn heikentyminen on iso syy vanhusten kaatumisiin. (Aejmelaeus ym. 2008, 31.) Maku-aistin heikentyessä ruoan ulkonäön merkitys kasvaa, joten ruokailutilanteesta on hyvä tehdä rauhallinen ja sosiaalinen tapahtuma. Iäkkään on hankala myös kuunnella puhetta, jos taustamelua on runsaasti. Ikäihmisten on oleellista käyttää tarvittaessa silmälaseja ja kuulolaitetta, jotta hän havaitsee paremmin ympäristönsä ja pystyy sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden asukkaiden kanssa.

9.2 Psyykkiset muutokset

Psyykkisten toimintakykyä koskevien muutosten keskeisimpänä asiana pidetään kognitiivisten toimintojen eli tiedonkäsittelyssä tarvittavien toimintojen muutoksia. Tähän liittyy havaintotoiminnot, tarkkaavaisuus, ajan ja tilan hahmottaminen, kielelliset toiminnot, toiminnan ohjaus sekä muistaminen, uuden oppiminen, älykkyys, luovuus ja viisaus. (Raitanen ym. 2004, 76.)

Luovuutta ja viisautta voidaan ajatella kognitiivisena toimintona, vaikka niihin liittyykin persoonallisuuden ominaisuuksia. Luovuudella tarkoitetaan kykyä kehittää uutta joko aineellisesti tai aineettomasti. (Nurmi ym. 2006, 229.) Yleisesti ajatellaan luovuuden vähenevän vanhenemisen myötä, ja viisauden lisääntyvän. Lähemmän tarkastelun myötä luovuuden ilmenemistä havaitaan olevan myöhemmälläkin iällä, tosin vähemmässä määrässä, ainakin tuottavuuden perusteella mitattuna. (Raitanen ym. 2004, 94.)

Viisaudessa katsotaan liittyvän toisiinsa kognitiivisten kykyjen, tunne-elämän ja motivaation tasapainon. Viisaudella tarkoitetaan hyviä elämäkokemuksen tuomia tietoja ja arviointikykyä sellaisista tärkeistä elämän kysymyksistä, joihin ei ole olemassa vain yhtä oikeaa vastausta. (Raitanen ym. 2004, 96.)

Varsinaisesti persoonallisuuden katsotaan pysyvän suhteellisesti muuttumattomana ihmisen vanhetessa. Ainoastaan muutamassa piirteessä tapahtuu vähennemistä (neuroottisuus, ulospäin suuntautuneisuus ja avoimuus) iän myötä. (Nurmi ym. 2006, 237.)

Ihmisen kyky sopeutua fyysiseen tai psyykkiseen stressiin laskee myös huomattavasti ikääntymisen myötä. Stressitilanteissa ikääntynyt tarvitsee enemmän palautumisaikaa kuin nuorempi henkilö. (Sihvonen 1999.) Tällainen stressitekijä voi olla palveluasuntoon muuttaminen, jolloin vanhuksella voi olla vaikeampaa sopeutua uuteen elämäntilanteeseen. Myös muutoksiin tot-

tuminen vie enemmän aikaa, kuten liikkuminen uudessa ympäristössä, tutustuminen hoitohenkilöstöön ja naapureihin sekä palvelukodin omiin tapoihin.

Yleisesti voidaan sanoa, että kaikkiin kognitiivisten taitojen hallitsemiseen vaikuttaa jonkin verran myös aisti- ja muistitoimintojen heikkeneminen, mutta erityisesti vaikutus on suurta havaintotoiminnoissa ja tarkkaavaisuudessa. Erityisesti lyhytkestoisen muistin eli työmuistin saralla on havaittu ikäänntyneillä ihmisillä olevan huomattavia vaikeuksia. Vaikeudet ovat sitä selvempiä, mitä vaativammasta muistin kuormittavuudesta on kyse. Muistin heikkeneminen vaikeuttaa oppimista, mutta myös tietojen käsittelyn hidastuminen antaa oman haasteensa uuden oppimiselle. (Raitanen ym. 2004, 81,85.) Normaaleihin muistin vanhenemismuutoksiin vaikuttaa myös yksilön terveys, elämäntapa ja psyyke (Nurmi ym. 2006, 219).

9.3 Sosiaaliset muutokset

Sosiaalinen toimintakyky on erittäin tärkeä yksilön kokonaisyhyvinvoinnin kannalta. Sitä tarvitaan sekä vuorovaikutustilanteissa lähi-ihmisten kanssa, että toimittaessa erilaisissa yhteisöissä yhteiskunnan jäsenenä. Hyvällä sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kognitiivisia ja tunne-elämän taitoja. Tunne-elämän taidoista nousee erityisen tärkeäksi empatiakyky. Puutteelliset vuorovaikutustaidot lisäävät yksinäisyyttä ja hidastavat sopeutumista vanhenemismuutoksiin. Olivatpa vuorovaikutustaidot minkälaiset vaan, niin yksi suuri uhkatekijä ihmisen sosiaalisuudelle on totuttujen tilanteiden muuttuminen. Ikävät elämänmuutokset voivat aiheuttaa monen asteisia mielialaongelmia, depressioita tai jopa mielen sairauksia. (Nurmi ym. 2006, 238.)

Fingermanin & Bakerin (2006, 186) mukaan vanhuus on ajanjakso elämässä, jolloin voidaan kokea monia tappioita sosiaalisella elämän alueella. Ihminen

jää eläkkeelle, puoliso voi kuolla ja ystävät sairastella. Vanhemmuuden velvoitteet ovat takanapäin ja yhteiskunnalta saatava tunnustus on vähäistä.

Kaikesta huolimatta ikäihmisillä voi olla kuitenkin onnistunut vanhuus. He voivat matkustella, harrastaa puutarhanhoitoa, olla mukana vapaaehtoistyössä ja osallistua julkisiin keskusteluihin. (Fingerman ym. 2006, 186.) Vanhuus ei siis tarkoita vetäytymistä kaikesta toiminnasta, vaan voi päinvastoin antaa ikäihmiselle niin halutessaan enemmän vaikuttamismahdollisuuksia yhteiskunnallisiin asioihin ja tarpeellisuuden tunnetta tehdessään vapaaehtoistyötä.

Sosiaaliseen ympäristöön lukeutuvat ihmisen koulutus, elin- ja työskentelyolosuhteet, sekä yhteisöt joihin hän kuuluu. Näillä kaikilla tekijöillä on suuri merkitys myös ihmisen terveyteen. (Terveys-EU 2012.) Hyvä elinympäristö huomioi ihmisen kokonaisvaltaisesti. Ympäristön merkitys on kuitenkin jokaiselle ihmiselle erilainen, koska ihmiset viihtyvät erilaisissa ympäristöissä. (Savolainen-Mäntyjärvi & Kauppinen 2000, 3.)

Terveyttä edistäviä tekijöitä ihmisen sosiaalisessa ympäristöstä voivat olla kulttuurinen, hengellinen ja yhteisöllinen osallistuminen sekä sosiaalinen tuki. Fyysisen ympäristön vaikutukset syntyvät esimerkiksi asuinolosuhteista ja turvallisuudesta. Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat myös julkiset palvelut, eli palvelujen saatavuus ja laadukkuus sekä hyvinvointiin vaikuttavat poliittiset päätökset. (Savolainen-Mäntyjärvi & Kauppinen 2000, 4.)

Kokemuksemme mukaan tapahtumat ja tuokiot palvelukodeissa luovat yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta, sekä piristävät vanhuksen mielialaa. Olisi myös hyvä käyttää vanhusten omaa luovuutta suunnittelemalla yhdessä heidän kanssaan mieleistä tekemistä.

10 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Otimme yhteyttä Jyväskylän kaupungin vanhus – ja vammaispalveluiden vastuualuejohtajaan huhtikuussa 2012 ja lähetimme hänelle kirjallisen tutkimuslupa-anomuksen. Tutkimusluvan saatuaamme olimme yhteydessä kolmeen eri palvelutaloon, joista pyysimme haastateltavia. Otimme yhteyttä puhelimitse palvelutalojen palvelupäälliköihin, joille esitimme haastattelupyynnön. Kerroimme palvelupäälliköille, että meillä on tutkimuslupa, jonka olemme saaneet vanhus- ja vammaispalveluiden vastuualuejohtajalta, sekä esittelimme heille opinnäytetyömme aiheen. Esitimme haastateltavien suhteen seuraavia kriteereitä: Haastateltavien tulisi olla miehiä ja naisia, sekä asumisaikojen tulisi olla eripituisia. Heidän MMSE-testituloksensa tulisi olla vähintään 15, koska pienempi pistemäärä kertoisi mahdollisesti muistiongelmista, jotka saattaisivat hankaloittaa haastattelukysymyksiin vastaamista. Asumisajan asetimme kriteeriksi siksi, että halusimme saada erilaisia näkökulmia asumisaikojen pituuksien kautta. Näiden kriteereiden perusteella henkilökunta valikoi joukon asukkaita, joista nostimme haastateltavien nimet arpomismenetelmällä. Tältä haastattelujoukolta kysyimme vielä suullisesti haastatteluluvan.

10.1 Tutkimustavoite

Tutkimuksemme tavoite oli selvittää mitkä asiat vaikuttavat ikääntyneiden viihtyvyyteen palveluasumisessa. Halusimme tietää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ja ympäristön vaikutukset viihtyvyyteen. Kyseisiin osa-alueisiin kuuluivat esimerkiksi palvelujen ja viriketoiminnan vaikutukset palvelutaloissa. Tarkoituksena oli haastatella palvelutalon asukkaita, kuulla heidän omia mielipiteitään ja ajatuksiaan viihtyvyydestä sekä verrata tutki-

mustuloksiamme aiempiin tutkimuksiin. Halusimme tuoda esille asioita monen eri osa-alueen kautta kysellen mitkä asiat ovat jo hyvin viihtyvyyden kannalta ja millaisia parannusehdotuksia vanhukset toivovat. Toivomme, että opinnäytetyömme tulokset auttavat parantamaan tulevaisuuden palveluasumista.

Tutkimuskysymyksemme olivat

1. Mikä on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä ympäristön merkitys vanhukselle palveluasumisen viihtyvyydessä?
2. Mitkä asiat vanhukset kokevat olevan hyvin viihtyvyyden kannalta?
3. Mitä parannusehdotuksia vanhuksilla on viihtyvyyden lisäämiseksi palveluasumisessa?

10.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valitsimme laadullisen tutkimusmenetelmän ja aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun. Valitsimme kvalitatiivisen menetelmän, koska se tuntui parhaimmalta vaihtoehdolta tutkia vanhuksen omia kokemuksia palveluasumisen viihtyvyydestä. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009) mukaan lähtökohtana kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat myös kokonaisvaltainen tiedonhankinta ja aineiston kokoaminen luonnollisissa tilanteissa käyttäen esimerkiksi teemahaastattelua sekä valitsemalla kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Käytimme opinnäytetyössämme teemahaastattelua, koska aihealue on tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat sekä tuloksia voidaan analysoida monin tavoin (Hirsjärvi ym. 2009, 208).

Päädyimme toteuttamaan haastattelut yksilöhaastatteluina. Mielestämme voimme silloin kohdata jokaisen ihmisen omana yksilönä ja keskittyä hänen mielipiteisiinsä. Haastattelussa voidaan myös esittää lisäkysymyksiä sekä pyytää perusteluja mielipiteille (mts. 205).

10.3 Haastattelujen toteutus

Jyväskylän kaupungissa sijaitsee 22 palvelutaloa, joista valitsimme sattumanvaraisesti kolme palvelutaloa. Palvelutalojen asukasluku vaihteli 38 – 65 välillä. Haastateltavia oli yhteensä 15, eli viisi asukasta jokaisesta palvelutalosta, heistä miehiä oli viidesosa. Haastateltavat olivat iältään 68 – 95 vuotiaita. Heidän asumisaikansa juuri näissä palvelutaloissa vaihtelivat kuudesta kuukaudesta kolmeen vuoteen. Osalla haastateltavista oli jo asumishistoriaa aiemmista palvelutaloista, mutta keskityimme heidän mielipiteisiinsä tämän hetkisestä palvelutaloasumisesta.

Haastattelut toteutimme 20.9. – 3.10.2012 välisenä aikana. Haastattelimme palvelutalojen asukkaita heidän omissa asunnoissaan, koska halusimme tehdä haastattelutilanteesta mahdollisimman rauhallisen ilman mitään häiriötekijöitä. Haastattelujen alussa kerroimme itsestämme ja miksi olemme tulleet haastattelemaan heitä, sekä vielä varmistimme suullisesti luvan haastatteluun ja keskustelun tallentamiseen. Kerroimme myös kaikille haastateltaville, että heidän nimensä ei tule missään vaiheessa julki sekä sen, että tallennuksia käytetään ainoastaan opinnäytetyössämme, jonka jälkeen tallennukset hävitetään.

Varasimme reilusti aikaa haastattelujen tekemiseen palvelutaloissa, koska halusimme antaa jokaiselle vanhukselle mahdollisuuden kertoa ilman kiirettä omista mielipiteistään. Haastattelut veivät aikaa 30 – 60 minuuttia asukasta kohti. Olimme huomioineet sen, että vanhuksilla on pitkä elämänhistoria, jolloin haastattelut voivat lähteä helposti rönsyilemään muihin, kuin haastatteluun koskeviin aiheisiin.

Otimme jokaisen haastateltavan luona huomioon valaistuksen, haastateltavuuden sekä mahdolliset kuulo- ja näkörajoitteet. Testasimme nauhuria jokaisen vanhuksen kanssa ennen varsinaista haastattelua, saadaksemme varmistuksen parhaasta mahdollisesta äänenlaadusta helpottaaksemme myöhempää litterointia. Hyvä äänen laatu mahdollistaa sen, että kaikkien haastateltavien mielipiteet tulevat varmasti tallennetuksi ja siten myös opinnäytetyön käytettäväksi.

10.4 Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi

Haastattelujen jälkeen litteroimme eli aukikirjoitimme haastatteluaineiston sanasanaisesti tietokoneelle. Teimme litteroinnit heti haastattelun jälkeisinä päivinä, koska halusimme, että haastateltavien vastaukset olisivat vielä myös meidän tutkijoiden tuoreessa muistissa. Litterointi oli aikaa vievää, mutta samalla se auttoi hahmottamaan tärkeitä asioita, niin samankaltaisia kuin eriäviäkin mitä haastatteluista nousi. Aineiston litteroinnista kertyi meille yhteensä 41 sivua (Word-tekstinkäsittelyohjelman standardiasetuksilla ja rivivälillä 1.) Tämän jälkeen tulostimme analyysimateriaalin, joka helpotti aineiston lukemista ja omien merkintöjen tekemistä.

Aineiston kuvaileminen on aina analyysin perusta, joka pyrkii kartoittamaan tutkittavien asioiden ominaisuuksia ja piirteitä. Tarkoitus on etsiä vastauksia

tutkimuskysymyksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 145.) Tutkimusaiheemme oli vanhusten viihtyvyys palvelutaloissa. Luokittelimme haastattelutekstejä haastattelussa käyttämiemme neljän eri teeman alle, joita olivat 1) asukkaiden saama kuva palveluasumisen viihtyvyydestä, 2) fyysisten, psyykkisten sekä ympäristön vaikutukset viihtyvyyteen, 3) palveluiden ja viriketoiminnan merkitys viihtyvyyteen sekä 4) sosiaalisten tekijöiden merkitys osallistumiseen ja viihtyvyyteen. Näiden edellä mainittujen teemojen alle teimme haastattelukysymykset (ks. Liite 1), joiden avulla saimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Laadimme haastattelukysymykset ottamalla monipuolisesti huomioon vanhuksen elämän palvelutalossa, sekä saamaan käsitystä mitä viihtyvyys on ikääntyneen mielestä.

Poimimme jokaisen haastateltavan vastauksista teemoihin liittyviä kohtia, mutta se ei ollut helppoa, sillä haastattelut eivät edenneet suoraan teemasta teemaan, vaan vastauksia ja kommentteja kysymyksiin löytyi eri puolilta yksittäistä haastattelua.

Luokittelemalla aineistoa saadaan tutkittavaa ilmiötä jäsenneltyä sekä vertailtua eri osia toisiinsa. Luokittelun jälkeen aineistoa yhdistellään, jolloin pyritään löytämään samankaltaisuuksia ja poikkeavuuksia. Haastateltavat eivät ilmaise itseään koskaan samoin sanoin, jolloin tutkijan tehtävänä on löytää haastatteluvastauksista samankaltaisuuksia luokitellakseen ne eri teemojen alle. (Mts. 147, 149 & 173.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulkintaa tapahtuu koko tutkimusprosessin ajan ja välillä tulkinnat voivat kohdistua hyvinkin yksityiskohtaisiin asioihin. Lopullisessa yhteenvedossa tutkija tuo esille oman kokonaisvaltaisen tulkintansa, joka on muodostunut tutkimansa ilmiön analysoinnista. (Mts. 152.)

Analyysin tarkoituksena on tiivistää aineisto sekä järjestää se sellaisella tavalla, että mitään oleellista ei jäisi pois, vaan sen informaatioarvo kasvaisi. Teemoittelussa aineisto ryhmitellään teemoittain ja nostetaan tutkimusongelmaa

avaavista teemoista esiin mielenkiintoisia sitaatteja tulkittaviksi (Eskola 2001, 146).

Analyysin kohteena ei välttämättä ole kokonainen teema, vaan analyysi voidaan pilkkoa vielä pienempiin osiin. Tämän jälkeen aineisto kirjoitetaan auki analyysien parhaiden palojen kautta eli kirjoitetaan omin sanoin tulkinnat siitä mitä aineistossa on. Näin saadaan yhdistettyä aineistoesimerkit ja tutkijan ajattelu. (Eskola 2001, 148.)

11 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyössämme on ollut lähtökohtana tuoda esiin ikäänntyneiden omaa ääntä koskien viihtyvyyttä palvelutaloissa. Halusimme siksi käyttää runsaasti vanhusten omia kommentteja tutkimustulosten yhteydessä tuodaksemme esiin sen, mistä tuloksemme ovat syntyneet. Olemme ottaneet tutkimuksemme huomioon jokaisen vanhuksen vastauksen siihen mitään lisäämättä tai pois jättämättä. Näistä haastatteluvastauksista olemme pyrkineet löytämään yhteneviä, sekä eriäviä näkemyksiä ja muodostaneet niistä johtopäätöksiä. Aineiston analyysi oli prosessina erittäin mielenkiintoinen sekä oli haastavaa verrata eri haastatteluja toisiinsa ja tehdä niistä johtopäätöksiä.

11.1 Viihtyvyys vanhusten kokemana palvelutaloissa

Suurin osa haastateltavista vanhuksista koki viihtyvänsä Jyväskylän palvelutaloissa. Viihtyvyyden ajateltiin koostuvan eri asioista, jota eriteltiin esimerkiksi palveluiden toimivuutena.

”Se on sitä, että asiat toimivat, ruuat kulkee aikanansa, hoidot aikanansa, kaikki on täällä mietitty. Minä viihdyn täällä aivan erinomaisen hyvin.” (Haastateltava 2)

Osa haastateltavista ajatteli asiaa kokonaisuutena, eli miten on kokonaisvaltaisesti hyvä olla ja asua palvelutalossa.

”Täällä on kyllä viihtynyt aivan hyvin. Se on aika laaja kysymys, se on tää kaikki, ei voi moittia yhtään. Ei kerta kaikkiaan pysty sanomaan mitään, kaikki on kertakaikkisen hyvin.” (Haastateltava 1)

Eräs haastateltava myös nosti, että palveluasuminen on melkein kuin kotona asuisi, koska palveluasunto antoi yksityisyyttä ja kodinomaista rauhaa.

”Kyllä mä oon viihtynyt oikein hyvin... saa olla omassa rauhassa niinku omassa kotona.” (Haastateltava 9)

Haastateltavista muutama haluaisi vielä asua mieluummin kotona, mutta ymmärsivät, että se ei ole heikentyneen toimintakyvyn (fyysisen tai psyykkisen) vuoksi mahdollista. He olivat jo kuitenkin henkisesti sopeutuneet tulevaan muuttoon, koska heidän toimintakykynsä oli alentunut, joka vaikeutti merkittävästi arjessa pärjäämistä. Palvelutaloon pääsy saatettiin siis kokea elämää merkittävästi helpottavana asiana.

”Ymmärsin, että en enää yksinään pärjää, niin kyllä minä sopeuduin.” (Haastateltava 10)

Osa haastateltavista tunsii viihtyvänsä palvelutalossa paremmin, kuin omassa kodissaan. Omassa kodissa ei ollut riittävästi sosiaalista kanssakäymistä eikä juuri mitään aktiviteetteja.

”Kun ajattelen sitä, että olisin kotona yksinäni, niin ei minulla olisi yhtään mitään, niin kyllä aivan toisen lailla tunnen viihtyvänäni täällä.” (Haastateltava 10)

Vastauksista nousi myös muutama kommentti, että vanhukset halusivat asua enemmän palvelutalossa, kuin menisivät omaistensa ”vaivoiksi”. He kokivat, että omaisilla on oma elämänsä työ- ja harrastekiiireineen, joten vanhukset tunsivat, etteivät he mahdu läheistensä kiireiseen elämään ja toisaalta myöskään vanhuksella ei olisi tuolloin kaivattua yksityisyyttä.

”Enkä halunnu sinne lasten luo asumaan, niillä on oma elämä, enkä minä halunnu olla niitten vaivana...” (Haastateltava 12)

Yksi haastateltavista korosti, että viihtyvyys on myös itsemääräämisoikeuden toteutumista, eli kukaan ei pakota sinua toimimaan vastentahtoisesti.

” ... Viihtyvyys on ilman pakotteita olevaa. Viihtyvyyttä antaa musiikki, viihtyvyyttä on myös hiljaisuus. Siinä saa miettiä omiaan.” (Haastateltava 6)

Tulokset kertoivat, että viihtyvyyden kannalta hyviä asioita olivat kattavat palvelut, joiden avulla perustapeista huolehdittiin. Viihtyvyys koostui vanhusten mielestä melko pienistä ja arkisista asioista, kuten musiikin kuuntelusta ja mahdollisuudesta omien asioiden mietiskelyyn omassa asunnossaan.

11.2 Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä ympäristön merkitys

Turvallisuus

Haastattelujen mukaan vanhuksat kokivat pääsääntöisesti olonsa turvalliseksi. Yleisesti turvallisuus koettiin itsestäänselvyydeksi ja sitä ei ollut tarvinnut aiemmin välttämättä edes miettiä.

”Minun turvallisuus on ihan taattu. Tuolta ovista ei pääse tänne asuntoon ollenkaan, kukkaan ei tuu pahuuksia tekemään. Minulla on kyllä suuri turvallisuus täällä.” (Haastateltava 2)

Turvallisuutta loivat haastateltavien mielestä lukitut ovet, turvarannekkeet, naapurit sekä hoitohenkilökunnan ympärivuorokautinen läsnäolo.

”Kyllä täällä on turvallista, on noita hoitajia yöllä ja päivällä.” (Haastateltava 5)

Osa haastateltavista nosti huolenaiheekseen turvarannekkeiden toimivuuden, koska hälytysjärjestelmä ei ollut välttämättä toiminut tai hoitohenkilökuntaa

oli jouduttu odottamaan kohtuuttoman kauan. Pääsääntöisesti turvarannekkeita pidettiin kuitenkin luotettavina.

”Kyllä minä tunnen aika turvalliseksi olon, kun meillä on tämä hälytysjärjestelmä, jolla voi hälyttää apua...se ei ole vain aina toiminut...yhtenä yönä hälytin, mutta kukaan ei tullut, sitä nyt tutkitaan.” (Haastateltava 6)

Muutamit haastateltavista pohtivat, että kotona asuessaan heillä ei ollut enää turvallista olla, koska he eivät pystyneet alentuneen toimintakykynsä takia huolehtimaan itsestään niin hyvin kuin olisivat halunneet. Kotona asuessa oli myös tunnettu yksinäisyyttä, joka oli noussut osittain turvattomuuden tunteesta.

”Kyllä tää on hyvä paikka, siellä kotona olin yksinäni. Mä jotenkin tunsin siellä oloni kauheen turvattomaksi. Täällä mun on hyvä olla, kyllä tää hyvä paikka on, pitäis olla enemmänkin tälläisiä paikkoja.” (Haastateltava 4)

Muutama haasteltava toivoi, että palvelukoteja olisi enemmän, mikä mahdollistaisi useammalle syrjäseudullakin asuvalle vanhukselle palvelukotipaikan monipuolisilla palveluilla.

”Kyllä moni ihminen joutuu olemaan tuolla syrjäseudulla paljon yksin ja ei kukaan huomaa, eikä mihinkään haeta eikä viijä. Tääl on kaikki!” (Haastateltava 2)

Perehdytys ja sopeutuminen

Suurin osa vastaajista kertoi, että omaisille oli tiedotettu vapautuvasta palveluasunnosta. Omaisat kävivät myös tutustumassa ennalta asuntoon, koska vanhuksen huono kunto ei sitä sallinut. Suurin osa vanhuksista luotti myös siihen, että omaisia oli informoitu palvelutalon käytännöistä, joilta he myös pystyivät kysymään tarvittaessa asioista ennen ja jälkeen muuton.

”Mä tulini vaan. Tytär kävi katsomassa tätä asuntoa, itse olin silloin niin huonossa kuonossa.” (Haastateltava 10)

Muutama vanhus ei muistanut saaneensa ollenkaan perehdytystä, koska oli ollut niin heikossa kunnossa, mutta olivat kuitenkin tunteneet, että sopeutuminen oli käynyt helposti.

”Ei ole muistikuvaa siitä perehdyttämisestä, oli se kunto silloin huono. Erittäin hyvin oon sopeutunut, alussa tuntu oudolta.” (Haastateltava 1)

Osa vanhuksista ei ollut jaksanut miettiä muuttoon liittyviä asioita ollenkaan, koska olivat olleet fyysisesti niin heikossa kunnossa. Kunnan parantuessa oli vasta jaksettu paremmin tutustua palvelutaloon ja sen tapoihin.

”Minulle selvitettiin, että tossa seinällä on nuo ruokalistat, selvitettiin kaikkia aivan normaaleja asioita. Ne kyllä ties etukäteen mitä kertoo tästä.” (Haastateltava 3)

Lähes kaikki haastateltavat kokivatkin, että palvelutaloon muutettuaan oli henkilökunta kertonut talon tavoista ja ohjeistanut kysymään, jos jotakin mieltä askarruttavaa ilmenee. Haastatteluissa ei ainakaan noussut tarvetta saada enemmän perehdytystä, vaan perehdytys oli ollut riittävää.

”Ei ne ainakaan mitään tiukkoja sääntöjä antaneet. Ihan normaalisti saa olla ja asua ja kysyä aina saa.” (Haastateltava 12)

Lähes jokainen haastateltavista koki sopeutuneensa hyvin, vaikka omaa kotia oli edelleen ikävä. Sopeutumista helpottivat toimivat palvelut ja osallistuminen arjen rutiineihin sekä henkilökunnan ystävällisyys. Sopeutumista edesauttoivat paljon myös omaisten tuki.

”Oon kyllä sopeutunut, täällä on hyvä ruoka, kahvit ja kaikki. Itse ei tarvii laittaa mitään kaikki on valmiina. Täällä on hyvät palvelut, lääkkeet ja lääkärikin kiertää.” (Haastateltava 13)

Ympäristö ja asunnon kodinomaisuus

Halusimme tietää mikä merkitys ympäristöllä on ikäihmisen viihtyvyyden kannalta. Ympäristöllä tarkoitimme sekä itse palvelutaltoa ja asuntoa sekä palvelutalon sijaintia. Eräs haastateltava kommentoi, että palvelutalo sijaitsee liian kaukana keskustasta, jossa olisi palvelut lähellä. Hän tunsu, että palvelu-

koti sijaitisi liian rauhallisella alueella, jossa ei ollut kaupungin tuomaa elämän menoa, jota olisi ollut mukava seurata.

"Kyllä tää vähän sivussa on kaupungista." (Haastateltava 11)

Suurimmalle osalle vanhuksista palvelutalon sijainnilla ei ollut suurta merkitystä, koska kaikki eivät liikkuneet ulkona eivätkä itse hoitaneet kauppa- tai pankkiasioita. Hyväkuntoiset vanhukset olivat kuitenkin tyytyväisiä lähellä oleviin palveluihin sekä ulkoilumahdollisuuksiin, joita he myös toisinaan hyödynsivät.

"...kaupat on tossa lähellä, sairaalakin on tossa lähellä. Pystyy vanha ihminenkin vielä kävelemään." (Haastateltava 2)

Eräs haastateltavista ilmaisi nauttivansa luonnonläheisestä ympäristöstä, jossa kävi toisinaan ulkoilemassa.

"Onhan tämä sellaista puistoaluetta. Nuorempanahan minä tuolla pihalla kävin katselemassa. Kovin vähän nyt..." (Haastateltava 3)

Oma asunto oli merkittävä tekijä kaikille vanhuksille. Asuntoa ei tarvinnut jakaa kenenkään toisen kanssa ja sen sai sisustaa omilla huonekaluilla tehden siitä itsensä näköisen.

"On mukavaa, että on ihan oma asunto, ettei ole kaksi samassa asunnossa. Tämä on minun ja sain tuoda tänne huonekaluja, sai laittaa sellaiseksi kun haluaa, se tuntuu sitten, että se on minun koti." (Haastateltava 8)

Omat huonekalut ja tavarat, kuten valokuvat toivat juuri sitä kodinomaisuutta. Muutama haastateltavista nosti oman asunnon myös paikaksi, johon pääsi yksin rauhoittumaan. Asunto oli myös paikka, jossa sai rauhassa seurustella omaisten ja ystävien kanssa.

"Vuosikauvet nuo on olleet (huonekalut) mun mukana, ne on mulle hyvin rakkaita." (Haastateltava 13)

Palvelutalojen asunnoissa, joissa oli erillinen makuuhuone, sekä sen yhteydessä myös wc, pidettiin parhaiten toimivana ratkaisuna ikäihmiselle. Haastateltavat kokivat myös, että erillinen makuutila oli esteettisesti hyvä ratkaisu.

Muutama haastateltava kertoi myös nauttivansa omasta parvekkeesta, jossa sai istuskella lämpiminä kesäpäivinä. Monen vanhuksen halukkuus ulkoilla oli vähentynyt, joten parveke koettiin hyvänä mahdollisuutena saada hieman raitista ilmaa. Parvekkeelle oli helppo mennä itsenäisesti seurailemaan luontoa ja ohikulkevaa liikennettä.

Asunnon koosta, tilaratkaisuista ja varustetasosta tuli hyvin erilaisia mielipiteitä. Tämä johtui osittain siitä, että kävimme kolmessa palvelutalossa, joissa jokainen asunto, jopa saman palvelukodin sisällä, saattoi olla varustetasoltaan erilainen. Lähes kaikki haastateltavat kokivat asunnon sopivan kokoiseksi yhden ihmisen tarpeisiin nähden.

”Ei täällä mitään vikaa ole, ihan kiva huone, tilaa mulle tarpeeksi. En ole kodinomaisuutta ajatellut” (Haastateltava 4)

Osassa asunnoista oli keittiö, jonka vanhukset kokivat pääsääntöisesti merkittäväksi. Siellä he saivat itse tehdä pieniä keittiöaskareita, kuten keitellä kahvia ja puuroa sekä tiskailla astioita. Muutamista asunnoista keittiö puuttui kokonaan, joka oli muutaman haastateltavan mielestä negatiivinen asia, koska ei voinut itse keittää kahvia. Monelle iäkkäälle edes ne pienet kotiaskareet olisivat olleet tärkeitä oman toimintakyvyn ylläpitäjiä. Toisille taas keittiö oli merkityksetön, koska ruokapalvelut olivat heidän mielestään kattavat. Nämä vanhukset kokivat, että eivät enää edes jaksaisi tehdä kotitöitä.

”Tää on minun kotini ja täällä on kaikki tarvittava mitä minä tarviin. Täällä ei tarttee hellaa, mut ei pysty kyllä keittää vieraille kahvii.” (Haastateltava 5)

Toiveet, tarpeet sekä tavat ja tottumukset

Haastateltavat totesivat, että heillä ei ollut enää oikeastaan omia tapoja ja tottumuksia.

”Ne melkein unohtuu omat tavat...” (Haastateltava 4)

Tapoihin ja tottumuksiin ajateltiin kuuluvaksi itsenäinen kahvinkeitto asunnossa sekä tv:n katselu ja radion kuuntelu.

”Ku saa keittää täällä kahvia ja teetä ja vieraille kahvia.” (Haastattelu 12)

Palvelutalojen asukkaat olivat tottuneet toimimaan talon järjestämän ohjelman mukaan. Vanhusten päivät rytmittyivät ruokaohjelman ja viriketoiminnan mukaisesti.

”Ei täällä paljon ole itsellä sanomista, täällä ohjelmisto valmiina.” (Haastateltava 6)

Mielestämme vastauksista nousi se, että vanhusten omatoimisuus väheni ja usko omiin kykyihin ja taitoihin hävisi palveluasumisen myötä. Palveluasumisessa vanhuksista tehtiin ehkä liiankin passiivisia, toki myös monet sairaudet vaikuttivat vanhuksien vähäiseen aktiivisuuteen.

”Meistä tehdään perin juurin laiskoja. Meidän ei tarvi tehdä yksinkertaisesti mitään! Kuha myö otetaan vaan vastaan kaikki palvelut.” (Haastateltava 2)

Mielestämme ikääntyneitä ei haluta tarkoituksella passivoida, mutta palvelutalossa on paljon asukkaita, joten asioiden on tapahduttava tietyssä aikataulussa. Henkilökunnalla ei ole välttämättä tarpeeksi aikaa jokaisen asukkaan omatoimisuuden tukemiseen, siksi palvelutalossa tehdään niin paljon asioita vanhuksen puolesta. Esimerkiksi ruokailutilanteessa hoitaja tuo vanhukselle ruoka-annoksen, eikä vanhus voi sitä omatoimisesti hakea. Omatoimisuuteen kannustaminen olisi kuitenkin hyvin tärkeää, jotta vanhuksen toimintakyky säilyisi mahdollisimman pitkään hyvänä.

Tulosten mukaan toiveita ja tarpeita esitettiin melko vaatimattomasti. Vanhat sukupolvet ovat tottuneet vähään, eivätkä välttämättä koe oikeutta vaatia parempaa tai yksilöllistä palvelua.

”Eihän tässä oikein oo...mitään omia tapoja eikä tarpeita. Ihan hyvin ottavat huomioon, kun vaikka päätä särkee, ni ne heti soittaa sille hoitajalle kenelle se kuuluu ja hoitavat sitten lääkettä.” (Haastateltava 7)

Toiveet ja tarpeet olivat arkisia koskien yleensä terveydellisiä asioita, kuten kivunhoitoa ja ruoka-aineallergioita.

"Nuo ruokahommat, ne ottaa huomioon mikä mulle sopii ja mikä ei sovi." (Haastateltava 5)

Hoitohenkilöstön kiire koettiin myös osasyynä, ettei omia toiveita tohdittu esittää ja hoitajilta odotettiin enemmän aikaa kuunnella, jolloin toiveita mahdollisesti nousisi enemmän esille.

"...Kuuntelemista toivois lisää." (Haastateltava 4)

Haastatteluista nousi myös esiin se, että kuulluksi tuleminen riippui hoitajien persoonasta, sekä miten vuorovaikutus toimi vanhuksen ja hoitajien välillä.

"Jotkut toiveet otetaan huomioon toiset ei, se riippuu kyllä ihmisistä (hoitohenkilökunnasta)." (Haastateltava 8)

Yksi haastateltavista nosti, että yritti itse vaikuttaa hyvään ja toimivaan vuorovaikutukseen oman käytöksensä kautta, jolloin oli helpompi esittää toiveitaan.

"Olisi hyvä, että olisi semmosia ymmärtäviä hoitajia, yritän olla sellanen, että en olisi hankala asukas ja odotan sitä hoitajiltakin, että ne olis mukavia." (Haastateltava 9)

Haasteltavista osa kuitenkin koki tulevansa yleensä kuulluksi ja tunsivat, että heidän tarpeensa otettiin huomioon.

"Kyllä ne kuuntelee, ei oo vielä tapahtunu sellasta, et ei oo mun asioita huolehtinu." (Haastateltava 3)

11.3 Palveluiden ja viriketoiminnan merkitys viihtyvyyteen

Palvelut

Palveluilla ja viriketoiminnalla on suuri fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen merkitys ikäihmiselle viihtyvyyden kannalta. Halusimme siksi nostaa palve-

lut ja viriketoiminnan erillisen otsikon alle, koska ne liittyvät kaikkiin kyseisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin.

Palveluiden toimivuus nousi yhdeksi kulmakiveksi puhuttaessa vanhusten viihtyvyydestä. Vanhusten mielestä palvelutalojen palvelut olivat pääsääntöisesti kattavia, eikä isompia parannusehdotuksia liioin noussut. Palvelut ja niiden toimivuus toivat vanhusten mielestä varmuutta arkeen, sekä tiedon siitä, että heistä välitetään. Toimivuutta arkeen toivat myös tutut hoitajat, joihin oli syntynyt luottamuksellinen suhde.

”Olen ihan tyytyväinen palveluihin, koska henkilökunta on tullu niin tutuks, että voi sanoa uudestaan jos se palvelu ei miellytä, tai haluaa jotakin toisella lailla tapahtuvan, ei tarvitse mitenkään kainostella, ovat tulleet tuttavalliseksi.” (Haastateltava 9)

Kaikki haastateltavat mainitsivat tärkeäksi ruokapalvelun, eli ruuan ja kahvin. Yleisesti ottaen ruoka oli hyvää ja sitä tarjoihtiin monta kertaa päivässä. Lähes kaikki vanhukset olivat tyytyväisiä myös perushoitoon, henkilökohtaisen hygienian ylläpitoon ja kylvetykseen. Eräs ikäihminen mainitsi, että hoitajat huolehtivat hänestä liikaakin, koska ei olisi kaivannut yöhoitajan tarkastuskäyntiä.

”Minusta täällä on kaikki, peseytymispalvelut, ruoka ja kahvi. Kaikki on kunnossa, yölläkin ne käy mua kahtomassa, se yöhoitaja. Se on kyllä tarpeetonta, en minä tarttee mitään yöherätyksiä.” (Haastateltava 6)

Osa haastateltavista korosti tyytyväisyyttään siisteyden tasoa kohtaan, koska asunnot pidettiin puhtaana, joka nosti viihtyvyyden tasoa. Muutama asukas mainitsi myös, että pyykkihuolto pelasi moitteettomasti. Pyykit haettiin asunnolta ja tuotiin sinne takaisin silitettyinä ja viikattuina.

”Ne käyvät siivoomassa tämän huoneen ja hakevat pyykkikopan tosta ovenpielestä. Ne tekkee kaikki asiat, kaikki on niin perin juurin aateltu.” (Haastateltava 2)

Viriketoiminta

Useimmat vanhukset olivat tyytyväisiä palvelutalojen järjestämään viriketoimintaan. Lähes kaikki haastateltavat kävivät aktiivisesti viriketuokioissa. Viriketoiminta koettiin piristäväksi ja jopa päivän kohokohdaksi. Viriketoiminta toi ikääntyneiden elämään merkityksellistä sisältöä ja auttoi rytmittämään päivää. Vanhukset eivät aina välttämättä osallistuneet itse viriketoimintaan, muutoin kuin olemalla läsnä tuokioissa seuraamalla muiden asukkaiden toimintaa.

”Tuolla kerhossa, jossa sitä viriketoimintaa on, niin siellä on kaikki ollut sellaista mistä pidän, kaikkeen en pysty osallistumaan, kun ite on mennyt niin huonoksi, mutta olen kuitenkin mukana.” (Haastateltava 13)

Monipuolisesta viriketoiminnasta kerrottiin ilmoitustauluilla ja myös henkilökunta muistutteli palvelutalon toiminnasta vanhuksia, sekä haki heitä tarvittaessa yhteisiin tiloihin osallistumaan. Tuolijumppa oli useasta haastateltavasta mieluisaa ja sitä oli tarjolla lähes jokaisena arkipäivänä. Haastatteluista myös nousi, että jumpanvetäjällä oli kyky huomioida heidän toimintakykynsä rajoitteita. Asukkaille luettiin myös päivän lehti jokaisena arki- aamuna, jonka he kokivat tärkeäksi, jotta pysyivät ajan hermoilla uutisten suhteen.

”Minä käyn laulamassa ja kolme kertaa viikossa on sitä tuolivoimistelua meille vanhuksille. Siellä luetaan myös päivän lehti. Ja se raamattupiiri, että oikeastaan täällä on kaikki aateltu. Jos ei ite pysty sinne menemään, ni sit ne hakkee.” (Haastateltava 2)

Kaikki haastateltavat eivät kuitenkaan kokeneet nykyistä viriketoimintaa itselleen mieluisaksi. Kaksi haastateltavaa kertoi, että eivät olleet kokeneet nykyistä viriketoimintaa heille sopivina ajanvietteinä, mutta eivät myöskään osanneet ilmaista millaista toimintaa palvelutalossa pitäisi olla jotta he haluaisivat osallistua.

”Ei oikein paljon oo...pitää ite kehittää.” (Haastateltava 1)

Vanhuksista oli mukavaa, että palvelukodeissa järjestettiin välillä myös jotakin erilaista ohjelmaa, kuten makkaranpaistoa tai hevosajelua. Tällainen oh-

jelma vaatii kuitenkin paljon järjestämistä henkilökunnan taholta ja voimavaroja myös vanhukselta.

”Täällä oli se makkaranpaistotapahtuma ulkona ja tanssitkin täällä aina järjestetään.” (Haastateltava 5)

”Joskus joitakin kuoroja ja yksityisiä esiintyjiä käy. Täällä kävi joskus semmonen näyttelijäryhmä, siitä ne kaikki tykkäsivät.” (Haastateltava 3)

Viriketoiminta myös paransi vanhusten henkistä elämänlaatua vaikuttaen positiivisesti heidän mielialaansa, sekä vähensi vanhusten toimetttömyyttä. Vanhusten omien kiinnostuksenkohteiden löytäminen ja niiden hyödyntäminen ovat mielestämme asioita, jotka auttavat vanhuksia jaksamaan kaikin tavoin.

Toiminnan suunnittelu ja tietojen ja taitojen hyödyntäminen palvelutalossa

Sisällytimme haastatteluun kysymyksiä, joilla selvitimme vanhuksen mahdollisuutta osallistua toiminnan suunnitteluun, jossa he voisivat hyödyntää myös omaa osaamistaan. Tuloksista kävi ilmi, että suurin osa haastattelijajoukosta oli sitä mieltä, että he eivät enää halua osallistua toiminnan suunnitteluun. Syitä tähän olivat oma terveydentila ja jaksaminen sekä toisaalta koettiin, että toimintaa oli jo tarpeeksi tarjolla.

”Ei tulisi mieleenkään suunnitella mitään toimintaa lisää, on jo liian kanssa.” (Haastateltava 2)

Haastateltavat myös kokivat, että omat tiedot ja taidot ovat jo osittain unohduneet, jotta omaa osaamista voitaisiin hyödyntää. Haastateltavat kokivat, että on helpompi osallistua jo valmiiksi järjestettyyn ohjelmaan.

”Minä oon niin vanha, että ei oo enää suunnittelemaan semmosta. Taidot unohtuvat.” (Haastateltava 3)

Mielestämme vanhusten taidot eivät ole kadonneet, mutta vanhus itse mahdollisesti aliarvioi kykyjään. Tässä henkilökunta voisi olla enemmän kannus-

tamassa, eli löytää yhdessä vanhuksen kanssa niitä asioita, joissa he ovat hyviä. Asiat voivat olla hyvinkin arkisia, kuten jotakin kädentaitoja vaativia askareita, mutta ne nostattaisivat vanhusten itsetuntoa heidän päästessään näyttämään taitonsa.

Haastattelijoukosta vain muutama olisi halunnut päästä hyödyntämään omia taitojaan sekä opettamaan niitä muille, mutta tunsivat kuitenkin, että se ei olisi käytännössä mahdollista ainakaan ilman henkilökunnan tukea.

”Käsityö ainakin, puutyöt. Huonekalujen teko, voishan sitä opastaa muillekkii.”
(Haastateltava 1)

”No näytelmissä ja laulaa voi ja semmosta (vois hyödyntää omia taitoja)...” (Haastateltava 6)

Erään vanhuksen harrastuksena oli ollut puutarhanhoito, jota toisaalta voisi opettaa muillekin, mutta epäili omaa jaksamistaan.

”En mää jaksais mitään. Ehkä jotakin puutarhanhoitoa, jos sitä jaksais. Kyllähän mä siitä tykkään, mutta voimat loppuu.” (Haastateltava 4)

Uuden oppiminen palvelutalossa

Uuden oppimista koskevaa kysymystä pidettiin vaikeana mieltää ikäihmiselle. Suurin osa haastateltavista koki uuden oppimisen perinteisenä kirjaoppimisena, joka kuului mahdollisesti nuoruuteen, eikä ainakaan palvelutalossa asuvalle ikääntyneelle.

”En kyllä hoksaa mitä vielä haluaisin oppia, kouluaikana sitä olisi pitänyt lukea ja oppia.” (Haastateltava 2)

Yksi haasteltavista osasi yhdistää kysymyksen konkreettisesti palvelutalon arkeen toivomalla, että oppisi uusia lauluja, joita he laulavat viriketuokioissa.

”Noita uusia lauluja ois kiva kun oppis.” (Haastateltava 11)

Uuden oppimisen mahdollisuutta esti haastateltavien mielestä korkean iän lisäksi toimintakyvyn muutokset sekä väsymys. Osa myös koki, että ei enää vanhalla iällä yksinkertaisesti jaksaa, eikä halua innostua mistään uudesta.

”En määhän kaipaa mitään uutta. Ei jaksaa innostua mistään uudesta.” (Haastateltava 4)

”Minä en kyllä jaksaa, kun kaikkia vaivoja jo on...enää mitään opiskella.” (Haastateltava 14)

Haastatteluista kuitenkin nousi, että vanhuksien oppivat viriketuokioissa runsaasti uusia asioita aivan huomaamattaan, mutta niitä ei osattu mieltää uuden oppimiseksi.

11.4 Sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys viihtyvyyteen

Omaisten merkitys

Haastatteluista nousi, että omaiset koettiin hyvin merkitykselliseksi. Omaisten vierailuja odotettiin ja pidettiin tärkeänä osana vanhuksen elämää. Vanhus koki käynnit virkistävinä, koska sai vaihtaa kuulumisia puolin ja toisin. Omaisia ei kuitenkaan kaivattu käymään useammin, koska vanhuksien ymmärsivät, että kaikilla, varsinkin työikäisillä sukulaisilla on omat kiireensä. Päinvastoin vanhuksien olivat rauhoitelleet omaisiaan, että heistä ei tarvitse murehtia, koska palvelutalossa heistä pidetään hyvää huolta.

”Tyttäreni asuu lähellä, mutta hoitaa jo seuraavan sukupolven lapsia, mutta käyvät kättömässä, kun kerkeävät.” (Haastateltava 7)

”Käyvät sillo kun kerkiävät. Oon sanonu, että älkää minusta huolehtiko.” (Haastateltava 10)

Omaiset hakivat muutamia vanhuksia kauppa-asioille sekä kyläilemään luokseen. Vierailut omaisten luona, sekä asioiden hoitaminen koettiin mukavana vaihteluna, mutta myös voimia vievänä. Osa haastateltavista kertoi myös

omaisten pitävän heihin yhteyttä puhelimitse. Vanhukset kertoivat, että oli kiva kuulla kaukana asuvan omaisen ääntä, mutta toisille tämä oli hankala keino pitää yhteyttä omaisiin kuulovaikeuksien takia. Kaikki eivät myöskään omistaneet omaa puhelinta eivätkä sitä myös kaivanneet.

”Ne kyllä harvasepäivä soittavat (omaiset), On kiva ku kuulee äänen..” (Haastateltava 10)

Tutkimusjoukkomme piti myös lastenlasten ja lastenlastenlasten vierailuista, vaikka eivät jaksaneetkaan enää osallistua lasten riehakkaisiin leikkeihin. Pienten lasten vierailut toivat elämäniloa vanhuksen hiljaiseen arkeen. Vanhukset esittelivät meille ylpeinä lähiomaistensa valokuvia sekä pienten lasten tekemiä piirustuksia, jotka olivat myös aseteltu näkyville paikoille.

”... Käyvätkä kahtomassa minua lapsineen. Ne lapsenlapset, ne tykkää minusta.” (Haastateltava 6)

Hoitohenkilökunnan merkitys

Lähes kaikki haastateltavat korostivat hoitohenkilöstön tärkeyttä, kehuivat heidän ammattitaitoaan ja ystävällisyyttään. Vanhusten mielestä hoitajien kanssa tuli helposti toimeen. Heille oli yleensä helppo esittää omia toiveitaan koskien esimerkiksi henkilökohtaista hoitoa. Hoitajat koettiin myös luotettavina henkilöinä, eivätkä he suosineet ketään, joten asukkaat kokivat saavansa henkilökunnalta tasapuolista kohtelua.

”Se olis kamalaa jos ne olis jotenkin epämiellyttäviä, mutta kun ne ystävällisiä kaikki (hoitohenkilöstö). Ulos kii ne vie jos haluaa lähtee kävelemään.” (Haastateltava 2)

Hoitajien ensisijaisena tehtävänä ajateltiin olevan perushoidon antaminen ja auttaminen asioissa, joissa on tuen tarvetta. Hoitajilta kaivattiin lisää sosiaalista kanssakäymistä muulloinkin, kuin hoitotilanteissa. Haastateltavien mielestä hoitajien merkitys sosiaalisesta näkökulmasta oli nykyisellään hyvin pieni juuri ajan puutteen vuoksi.

"Sosiaalinen kanssakäyminen... onkohan sitä ollenkaan... Sen merkitys (hoitohenkilöstön) on mulle kuitenkin iso, ne on ammatti-ihmisiä kaikki, tietää mitä tekee." (Haastateltava 1)

Ystävien merkitys

Kaikilla haastateltavilla ei ollut ystäviä, koska nämä olivat kuolleet tai siksi, että ystävät olivat unohtuneet ajan saatossa esimerkiksi paikkakunnan vaihdon takia. Eräs haastateltava kertoi, että on usein puhelimitse yhteydessä hyvään ystäväänsä. Keskusteluaiheet ovat vuosien saatossa vähentyneet, koska elinpiiri on kaventunut ja näin ollen ei ole isompia uutisia kerrottavaksi, vaan puheluiden aiheet pyörivät sairauksien aiheuttamien vaivojen ympärillä. Joka tapauksessa tuntui tärkeältä saada jakaa jonkun kanssa asioitaan.

"Jyväskylässä asuu vanhoja ystäviä, yhden ystäväni kanssa soitellaan..joskus kuukausittain..sairauksista enimmäkseen jutellaan..yritetään kyllä muustakin, jotakin kuulumisia, juoruja ei enää ole." (Haastateltava 3)

Muutamalla haastateltavalla ystävät kävivät kyläilemässä. Nämä käynnit toivat hyvää oloa pitkäksi aikaa, koska sai hyvien ystävien kanssa kahvitella ja muistella menneitä hyviä aikoja. Ystäviltä sai myös usein ulkoiluapua omaisten ja hoitajien lisäksi. Ulkoilut suuntautuivat yleensä lähiympäristöön vanhuksen voinnista ja säästä riippuen.

"Käy mulla ystäviä, on se on mukavaa, kun ne käy ja siitä on hyöä olo vielä pitkäksi aikaa." (Haastateltava 7)

Osalle haastateltavista ystävien puutteen korvasivat omaiset ja kanssakäyminen palvelutalon muiden asukkaiden kanssa. Pieni joukko asukkaista viihtyi hyvin yksin eikä edes kaivannut ystäviä, vaan koki omaisten vierailut riittäviksi. Vain yhdellä haastateltavista oli SPR:n kautta tullut vapaaehtoistyöntekijä, joka antoi aikaansa keskustelun merkeissä. Nämä viikoittaiset vierailut olivat haastateltavan mielestä todella mukavia, kun sai puhua omista asioistaan jollekin. Mielestämme vapaaehtoistyöntekijöitä pitäisi olla enemmänkin

tarjolla vanhusten seuraksi, koska hoitohenkilökunta ja omaiset eivät aina ehdi antamaan aikaansa vanhukselle.

"... Tytär käy koiriensa kanssa. Me jutellaan, ei me tehä mitään erityistä. Mulla käy sellane SPR:n ystävä kerran viikossa, me jutellaan omista asioista, se on kivaa."
(Haastateltava 9)

Naapurit

Haastatteluissa nousi, että on mukavaa, että samassa talossa asuu muitakin ikäihmisiä, jolloin olo koetaan turvalliseksi ja vähemmän yksinäiseksi. Ristiriitana tutkimuksessa kuitenkin nousi se, että naapureiden kanssa ei haluta olla kovin paljon tekemisissä.

"Tuolla ruokatilassa jutellaan, se on riittäny." (Haastateltava 12)

Kanssakäymistä tapahtui yleensä vain yhteisissä viriketuokioissa ja ruokailutilanteissa, joka tuntui asukkaista riittävältä. Eräs haastateltava nosti tärkeäksi sen, että naapurit olivat samanikäisiä ja samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä, joten yhteisiä keskustelunaiheita löytyi helposti. Hän oli myös kokenut, että ei ollut ennenkään pitänyt liiemmin yhteyttä naapureihin, koska oli asunut maaseudulla hieman erityyksissä.

"Naapureiden merkitys...ne on samanikäisiä ja saman lailla kaipaa sitä vanhaa kotia. Ei myö olla (naapureiden kanssa) kauheesti tekemisissä. En kaipaakaan enemmän (kanssakäymistä) ei sitä ennenkään oltu." (Haastateltava 11)

Omiin asuntoihin ei juurikaan kutsuttu naapureita kyläilemään. Haastatteluisista nousi, että naapureihin ei haluttukaan tutustua lähemmin, koska se saattaisi vaatia enemmän kanssakäymistä ja näin ollen oma yksityisyys voisi kärsiä.

Kanssakäymistä vähensi myös asukkaiden sairauksien aiheuttamat rajoitukset sekä se, että ei yksinkertaisesti haluttu tehdä lähempää tuttavuutta naapureihin.

Haverisen & Kouvon (2011, 11) mukaan Crow (2002) on todennut, että naapureihin halutaan pitää kohteliasta etäisyyttä. Haverisen ym. (2011, 11) mukaan Silvennoinen (2002) on todennut, että suomalaisille riittää yleensä hyvänpäivän tuttavuus naapureiden kanssa. Haverisen ym. (2011) mukaan yhteiskunnassa on yleisestikin pienentynyt naapureiden välinen yhteisöllisyys, mutta naapuruussuhteet eivät ole kuitenkaan merkityksettömiä. Samassa yhteisössä asuville voivat pinnallisetkin naapuruussuhteet olla tärkeitä. Tämä riippuu myös siitä millaisia odotuksia asukasryhmällä on naapureitaan sekä yhteisöllisyyttä kohtaan. (Haverinen ym. 2011, 10.)

Eräs haastateltava oli kokenut naapuruussuhteet tärkeiksi ja toivoi kanssakäymistä jopa enemmän. Hän oli kuitenkin huomannut, että yhteisiä tapaamisia rajoitti asukkaiden huonokuntoisuus.

”Musta tuntuu, että naapurit käy hirveen vähän toistensa luona. On mun luona käynny kaks ja kaupassa on yhdessä käyty. Olisi se mukaavaa jos enemmänkin...mutta ovat aika huonokuntoisia nämä asukkaat.” (Haastateltava 7)

Pääsääntöisesti kaikki asukkaat tulivat toimeen toistensa kanssa pieniä erimielisyyksiä lukuun ottamatta, joita kaikissa yhteisöissä aina ilmenee. Haastatelluista kuitenkin nousi, että ikääntyneet ymmärsivät, että kaikkien kanssa oli tultava toimeen, mutta lähempää tuttavuutta ei haluttu tehdä kuitenkaan kaikkien kanssa.

”Mutta nuo jotkut asukkaat on vähän sarvipäisiä, niitä kun ei voi valita. Niitähän on aina joka paikassa.” (Haastateltava 10)

11.5 Vanhusten ja omaisten osallistuminen

Halusimme selvittää osallistuvatko ikäihmiset palvelutaloissa järjestettävään toimintaan. Lisäksi halusimme tietää osallistuvatko omaiset yhteiseen toimintaan ja tukeeko palvelutalo heidän osallistumistaan.

"Kyllä nää suunnittelee (henkilökunta) kaikkea toimintaa, niihi saa sitten omaisiakin tulla." (Haastateltava 14)

Haastateltavista suurin osa sanoi osallistuvansa melko aktiivisesti kaikkiin palvelutalossa järjestettäviin tapahtumiin ja päivittäiseen viriketoimintaan. Kysyimme myös mahdollisia syitä jos vanhus ei halunnut osallistua.

"Sairaudet..sillon en osallistu, kyllä mä aina muuten mukana olen." (Haastateltava 14)

Syyksi nousi lähes aina väsymys, mutta osallistumisen saattoi estää myös sairaudet, sekä kiinnostuksen puute kyseistä toimintaa kohtaan.

"Väsymys, se on se syy jos en osallistu, se on se pahin syy." (Haastateltava 13)

"Kun ei vaan kiinnosta osallistua." (Haastateltava 11)

Omaiset eivät juuri tulleet vanhusten mielestä arkisempiin tapahtumiin, vaikka palvelutalon henkilökunta siihen kannustikin. Palvelutalon henkilökunta kutsui omaisia erityisesti omaistenpäivään ja kalenterijuhliin, joita yleensäkin vietetään perheen kanssa. Kaikkien haastateltavien omaisilla ei kuitenkaan ollut aikaa tai mielenkiintoa osallistua ja myös pitkät välimatkat rajoittivat vierailuja.

"Kyllä joskus pyydän tytärtä, mutta ei niillä kai ole niin mielenkiintoa, toiset ovat kaukana ja toiset kiinni jossain muualla töissä." (Haastateltava 8)

Suurin osa haastateltavista koki, että henkilökunta kannustaa omaisia osallistumaan vanhuksen arkeen sekä järjestää tapahtumia joihin on myös läheisten mahdollista osallistua.

"Jos tuolla on joulujuhla ni hoitajat sannaoo, että kysy tytöt mukkaan ja antaa ne tulla millon vaan." (Haastateltava 2)

11.6 Parannusehdotuksia viihtyvyyteen

Haastateltavat löysivät muutamia pieniä parannusehdotuksia palvelutalojen viihtyvyyteen. Usea haastateltava toivoi viikonlopuille jotakin järjestettyä ohjelmaa, kuten uskonnollista hartaushetkeä sunnuntaiksi. Viikonloput tuntuivat heidän mielestään usein pitkäveteisiltä, kun varsinaista viriketoimintaa ei järjestetty. Viikonlopuiksi toivottiin samantyyppistä viriketoimintaa kuin arkipäivillekin oli suunniteltu.

”Pikkusen kun sais lisää siihen viihtyvyyteen, ni viikonloppuisin olisi sitä järjestettyä toimintaa.” (Haastateltava 12)

Haastateltavat pitivät pääsääntöisesti viriketoiminnasta, mutta kaipasivat kuitenkin itselleen tärkeitä viriketuokioita jopa enemmän. Ehdotuksena tuli esimerkiksi keskustelukerhon ja bingon järjestämistä useammin.

”Parasta on bingo...sais olla useemmin.” (Haastateltava 5)

Yksi vanhuksista epäili itselleen tärkeiden virikkeiden vähyyden johtuvan resurssipulasta, mutta toisaalta uskomme, että virikkeiden monipuolisuuden takia ei varmasti pystytä järjestämään edes joka viikko kaikkea sitä mitä asukkaat toivoisivat.

”... tiedän resurssit. Keskustelukerhoa haluaisin useammin. Tiiän kyllä, että se ei onnistu. Minulle ei ole mitään viriketoimintaa (talossa) se on parasta kun minulla käy kavereita.” (Haastateltava 6)

Muutama haastateltava myös nosti parannusehdotuksiin sen, että edes yksi sairaanhoitaja olisi aina myös viikonloppuisin vuorossa. Tämä lisäisi heidän mielestään omalta osaltaan turvallisuudentunnetta mahdollisen sairastumisen tai tapaturman sattuessa.

”Olisi hyvä, että joku sairaanhoitajista olisi aina viikonloppuisinkin vuorossa, jos jotakin sattuisi.” (Haastateltava 13)

Musiikki oli monelle vanhukselle osa viihtyvyyttä. Omassa asunnossa kuunneltiin paljon radiosta musiikkia tai katsottiin musiikkilähetyksiä tv:stä. Elävät laulu-, musiikki- ja teatteriesitykset olivat myös tapahtumia, johon mielellään osallistuttiin ja niitä myös muisteltiin pitkään yhdessä muiden talon asukkaiden kanssa. Ikäihmiset myös kaipasivat taustamusiikkia ruokailuhetkiin ja muutenkin sen toivottiin soivan yhteisissä tiloissa, kuitenkin sopivalla volyyymilla, ettei se häiritsisi keskustelemista asukkaiden, omaisten tai hoitohenkilöstön kanssa.

”Oishan se mukaavaa jos ois enemmän jotain..musiikkia ainakin.” (Haastateltava 3)

Ruoka oli tärkeä tekijä fysiologisesti, mutta ruokailutilanne koettiin myös tärkeäksi sosiaaliseksi tapahtumaksi. Ruoka nousikin tärkeäksi puheenaiheeksi lähes koko tutkimusjoukon haastatteluista. Ruoasta pääsääntöisesti pidettiin ja kehuja sai myös se, että ruoka tuli aina ajallansa, sekä ruokailuja oli tarpeeksi usein. Ruoan suhteen haluttiin muutamia parannusehdotuksia, kuten salaattipöydästä toivottiin monipuolisempaa ja myös ruokalajeihin haluttiin päästä vaikuttamaan. Ikääntyneet eivät kuitenkaan pääse helposti vaikuttamaan aterioihin, koska ruoka saapuu nykyään palvelutaloihin isosta keittiöstä.

”Ruoka, kiitos, että on se ruoka mikä on. Se pitemmän päälle tämmönen laitosruoka...haluais enemmän jotakin vaihtelua.” (Haastateltava 7)

”Täällä ei ole kyllä niin hyvä salaattipuoli, ei oo niin monipuolinen. Olisi hyvä saaha vaikuttaa ite ruokiin, oon kyllä yrittäny ehattaa, mutta ei oo totetunu, on se kai rahasta kii.” (Haastateltava 8)

Muutama haastateltava nosti parannusehdotukseksi sen, että hoitohenkilökuntaa pitäisi olla enemmän. Tätä perusteltiin sillä, että hoitajat olivat usein hyvin kiireisen oloisia. Apua ja tukea sai kyllä tarvittaessa hoitajilta, mutta heillä ei ollut liiemmin aikaa pysähtyä keskustelemaan vanhuksen kanssa.

”On sellasii pieniä juttuja...vanhaa ihmistä pitäis kuitenkin enemmän kuunnella.” (Haastateltava 6)

Muutama haastateltavista koki, että heillä ei ollut esittää mitään parannusehdotuksia viihtyvyytensä suhteen, vaan he olivat kaikin puolin tyytyväisiä nykyiseen palveluasumiseen ja saamiinsa palveluihin.

”Ei kertakaikkisesti oo mitään parannusehdotuksia, täällä on kaikki ajateltu meille valmiiksi.” (Haastateltava 2)

12 POHDINTA

12.1 Johtopäätökset

Haimme vastauksia opinnäytetyössämme seuraaviin kysymyksiin: mitkä asiat ovat vanhusten viihtyvyyden kannalta hyvin ja mitä parannuksia kaivataan, sekä miten eri osa-alueet eli fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi vaikuttavat viihtyvyyteen, sekä mikä on ympäristön merkitys sille.

Tutkimustulokset kertoivat, että lähes kaikki vanhukset viihtyivät palvelutaloissa. Viihtyvyyden kannalta tärkeimpiä asioita olivat vanhuksille toimivat palvelut, ammattitaitoinen henkilökunta, mielekäs viriketoiminta, sosiaaliset verkostot ja oma asunto sekä turvallisuuden tunne.

Palvelutalojen palvelut olivat haastateltavien mielestä kattavia ja niihin haluttiin vain vähäisiä muutoksia, kuten vaihtelua ja monipuolisuutta laitospöytäruokaan. Aasukkaat toivoivat, että saisivat itse ehdottaa lempiruokiaan ruokalistoilta. Viihtyvyyden parantamiseksi vanhukset toivoivat myös enemmän hoitohenkilökuntaa, jotka voisivat antaa vanhukselle enemmän aikaa hoitotoimenpiteisiin varatun ajan lisäksi. Parannusehdotuksiksi nousivat myös musiikin kuuntelumahdollisuuksien lisääminen, sekä viriketoiminnan järjestäminen myös viikonlopuiksi. Viriketoimintaan olisi haluttu päästä vaikuttamaan muutenkin enemmän, vaikka pääsääntöisesti se koettiin monipuoliseksi.

Vanhuksen viihtyvyyteen oli siis kaikilla osa-alueilla vaikutusta, niin fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella hyvinvoinnilla, kuin ympäristölläkin. Riippui haastateltavista mitä osa-aluetta he halusivat korostaa omassa viihtyvyydessään. Tulosten mukaan voidaan sanoa, että pääsääntöisesti vanhusten kokema viihtyvyys lähti kuitenkin perustarpeista, kuten ruoasta, puhtaudesta ja turvallisuuden tunteesta. Vanhukset korostivat myös sosiaalisten suhteiden merkitystä, jotka loivat tunteen siitä, että heistä välitetään ja pidetään hyvää huolta palvelutalossa.

Tärkeäksi nousi myös oma asunto, jossa oli oma yksityisyys sekä omia tavaroita ja huonekaluja ympärillä. Asunto oli myös paikka, jossa sai rauhassa tavata omaisia ja ystäviä. Viriketoiminta koettiin myös mieluisaksi, koska se rytmitti päivää ja mahdollisti sosiaalisen kanssakäymisen naapureiden kanssa, jotka olivat samassa elämänvaiheessa. Vanhuksen ollessa kokonaisvaltaisesti tyytyväinen elämäänsä tunsikin hän myös viihtyvänsä palvelutalossa.

Tutkimustuloksissa oli positiivista se, että kuinka hyvin vanhukset viihtyivät palvelutaloissa. Jokaiselle haastateltavalle oli ollut oma koti tärkeä ja sinne saatettiin ikävöidä edelleen, kuitenkin nykyinen asumismuoto koettiin parhaaksi mahdolliseksi vaihtoehdoksi tämänhetkisessä elämänvaiheessa. Palvelutaloon muuttoa oli monesti jopa odotettu alentuneen toimintakyvyn takia ja talon tavoille oli myös helposti sopeuduttu, jota edesauttoi ystävällinen henkilökunta ja omaisten tuki.

Tehdessämme tutkimusta nousi mieleemme, että tuetaanko yhteiskunnassamme mahdollisesti liikaa vanhuksen kotona asumista. Haastattelemamme vanhukset olivat usein kokeneet, että kotona asumisessa oli ollut paljon negatiivisia puolia iän tuomien muutosten vuoksi. Ymmärrettävää toki on, että kotihoito on edullisempi vaihtoehto yhteiskunnalle verrattuna palveluasumiseen. Palveluasumisessa on kuitenkin monia hyviä etuja, kuten se, että vanhus saa elää kodinomaista elämää omassa palveluasunnossa, jossa hänellä on

kaikki tarvitsemansa palvelut, viriketoimintaa, sekä sosiaalista kanssakäymistä. On myös ikäihmisiä, jotka eivät halua mistään hinnasta muuttaa pois kotoaan, vaikka tietävät palveluasumisen edut. Itsemääräämisoikeutta on toki kunnioitettava siihen saakka, kun se on ikäihmisen turvallisuuden kannalta järkevää.

Tarkasteltaessa vanhuksen elämää palvelutalossa vielä sosiokulttuurisesta näkökulmasta voidaan todeta, että se ei mielestämme täysin toteudu. Vanhus ei pääse vaikuttamaan kaikkiin asioihin haluamallaan tavalla, eikä osaa sitä ehkä vaatiakaan. Monet tutkimukseemme osallistuneet vanhukset olivat ehkä sopeutuneet liiankin hyvin talon antamiin aikatauluihin ja rutiineihin, eivätkä välttämättä edes kyseenalaistaneet niitä. Toisaalta taas ikääntyneet halusivatkin pitäytyä rutiineissa, eivätkä halunneet enää esimerkiksi oppia mitään suu-rempiä uusia asioita tai taitoja.

Vanhusten puheista kävi myös ilmi, että he kokivat saavansa arvostusta henkilökunnalta, kaiken muun tuen lisäksi. Emme kuitenkaan usko, että henkilökunta pystyy täysin huomioimaan jokaisen vanhuksen elämäkokemusta, jolloin vanhus ei pääse sitä täysin hyödyntämään palvelutalossa.

12.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan mahdollisimman tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta, kuten haastateltavista, haastattelupaikoista ja ajankohdasta, jolloin tutkimus on toteutettu. Luotettavuutta lisää myös se, että lukijalle selviää se miten ja millä perusteilla laadullinen aineisto on luokiteltu. Lukijalle on myös tuotava ilmi se, miten tulokset ovat syntyneet.

Selventämistä auttaa esimerkiksi suorien haastatteluotteiden käyttö tutkimus-
selosteissa. (Hirsjärvi 2007, 227 - 228.)

Tutkimuksen luotettavuutta parantaa myös se, että olemme kiinnittäneet erityistä huomiota aineiston tarkkaan keräämiseen kysymällä kaikilta haastateltavilta samat kysymykset, sekä varmistamalla laadukkaan äänen tallentamisen haastattelujen aikana. Haastatteluaineistoa ei voida sanoa luotettavaksi jos kaikkia haastateltavia ei ole haastateltu tai tallenteista ei saa selvää (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185).

Halusimme, että haastattelijoukko olisi mahdollisimman heterogeeninen, joten toivoimme, että haastateltavat olisivat mahdollisimman eri-ikäisiä ja olisivat asuneet eripituisia aikoja palvelutalossa. Asumisaikojen suhteen esitimme toivomuksen siksi, että pitkään palvelutalossa asuneella vanhuksella on ehtinyt muodostua mielipide palveluasumisesta. Halusimme myös saada näkökulmaa myös juuri muuttaneilta asukkailta. Toisaalta, jos ihminen on juuri muuttanut palvelutaloon, niin hänelle ei välttämättä ole muodostunut vielä varsinaista mielipidettä palveluasumisesta. Palveluasumisen pituudella ei kuitenkaan ollut mielestämme merkitystä haastateltavien vastauksiin.

Pyrimme myös vaikuttamaan luotettavuuteen vaatimalla haastateltavien yhdeksi kriteeriksi MMSE -testin tietyn tason, jolloin mahdolliset muistisairaudet eivät estäisi vastaamasta haastatteluun. Halusimme myös, että haastateltavat olisivat sekä miehiä, että naisia. Tämä siksi, että saisimme monipuolisempaa näkökulmaa tutkimukseen, vaikka emme erikseen vertaillaetkaan tutkimuksessamme kahden eri sukupuolen vastauksia.

Analysoidessamme opinnäytetyön aineistoa olimme totuudenmukaisia eli emme muuttaneet tai jättäneet pois haastateltavien mielipiteitä saadaksemme näin ollen mahdollisimman luotettavan tutkimustuloksen. Luotettavuutta lisäsi myös se, että meitä oli kaksi tutkijaa varmistamassa kaikkia tutkimuksen työvaiheita.

Pääsääntöisesti haastateltavat vaikuttivat avoimilta ja luottavaisilta, sekä osoittivat mielenkiintoa tutkimustamme kohtaan. Osa haastateltavista vaikutti hieman etäiseltä ja kenties kokivat tutkimuksemme aihepiirin osittain vaikeaksi, vaikka olimme mielestämme laatineet selkeät kysymykset.

Aejmelaeuksen ym. (2008) mukaan Roos (1987) on jaotellut sukupolvityyppejä. Nykyiset palvelukotien asukkaat ovat pääsääntöisesti sotien ja pulan sukupolvea sekä jälleenrakennuksen ja nousun sukupolvea, jotka ovat joutuneet tyytymään elämässään vähään. (Aejmelaeus ym. 2008, 320.) Tulosten luotattavuutta voi siis toisaalta haitata se, että vanhukset voivat olla liiankin kiitollisia saamastaan avusta ja tuesta. Toisaalta he ovat myös riippuvaisia toisista ihmisistä, joten palveluita ei myöskään haluta lähteä helposti kritisoimaan.

Eettisyys

Opinnäytetyömme aiheessa otettiin eettinen näkökulma huomioon, koska halusimme tutkia vanhuksen omia mielipiteitä haastatteleamalla heitä palveluasumisen viihtyvyydestä. Toimimme eettisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Otimme sen esimerkiksi huomioon litterointivaiheessa kirjoittamalla vanhusten kommentit sananasaisesti mitään muuttamatta. Käytimme myös haastatteluotteita, joista ei haasteltavaa voi tunnistaa. Tehdessämme opinnäytetyötä olemme ottaneet asianmukaisesti huomioon toisten työt ja saavutukset käyttämällä viittauksia ja lähdemerkintöjä (Hirsjärvi yms. 2007, 24).

Eettisyys on huomioitava koko tutkimuksen ajan. Tehtäessä haastattelua on oltava erityisen tarkka mietittäessä etiikkaa, eli tutkijan on hyvä jo ennalta pohtia tutkimuseettisiä kysymyksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 19.) Tehdessämme haastatteluja varmistimme vielä jokaiselta henkilökohtaisesti (suullisesti) luvan haastatteluun ja sen tallentamiseen. Haastattelujen alussa kerroimme myös haastateltaville tutkimuksemme aiheen sekä sen, että he osallis-

tuvat tutkimukseen nimettöminä. Korostimme myös haastateltaville, että olemme vaitiolovelvollisia ja käsittelemme haastattelumateriaalia luottamuksellisesti. Otimme ylös ainoastaan haastateltavan sukupuolen, iän ja asumisaajan pituuden omia muistiinpanojamme varten. Selvitimme myös haastateltaville, että haastatteluaineistoa käytetään ainoastaan opinnäytetyöhömme ja me olemme ainoat ketkä aineistoa käsittelevät, jonka jälkeen se hävitetään.

12.3 Vertailua aiempiin tutkimuksiin

Löysimme vertailukohteiksi aikaisempia tutkimuksia, joissa oli myös tuotu esille vanhuksen mielipiteitä palveluasumisesta eri näkökulmista. Osa haastateltavista vanhuksista oli jo palveluasumisen piirissä ja osa asui vielä kotona saaden kotihoidon palveluja.

Tutkimuksessamme tuli ilmi, että ihmisen hyvinvoinnille ovat tärkeitä kaikki neljä osa-aluetta, eli fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja ympäristöulottuvuus. Näin on myös todennut Räsänen (2011) väitöskirjassaan. Hänen mukaansa elämänlaatu on kokonaisuus johon em. neljä osa-aluetta kuuluvat. Toisaalta voidaan nähdä, että eri osa-alueet vaikuttavat myös toisiinsa. (Räsänen 2011, 169 – 170.)

Haastateltavamme kokivat, että asunnolla ja omilla tavaroilla oli suuri merkitys viihtyvyyteen. Myös Kallion ja Rannan (2010, 47) opinnäytetyön mukaan vanhukset arvostivat omaa asuntoa, jossa sai olla omia tavaroita. Kallion ja Rannan (2010, 48) mukaan heidän haastateltavansa olivat myös nostaneet tärkeiksi asunnon turvallisuuden, sekä palvelutalojen yhteisten tilojen toimivuuden. Heidän haastateltavansa olivat myös toivoneet piha-alueiden olevan vehreitä, jotta se lisäisi viihtyvyyttä.

Meidän tutkimuksessamme vanhukset eivät olleet liiemmin pohtineet turvallisuutta, koska sitä pidettiin palvelutalossa itsestäänselvyytenä. Tuloksista voi kuitenkin päätellä, että viihtyvyyden kannalta turvallisuus oli ikääntyneille tärkeä asia ja myös yksi osatekijä hakeutua palveluasumisen piiriin. Haastattelukysymyksissämme emme myöskään suoranaisesti kysyneet yhteisistä tiloista emmekä piha-alueista, joten niistä ei noussut keskustelua. Meidän tutkimuksessamme vanhukset pohtivat palvelutalon sijaintia, eli ympäristöään heille tärkeiden asioiden kannalta. Näitä asioita olivat esimerkiksi hyvät ulkoilumahdollisuudet ja lähipalveluiden saatavuus.

Meidän tekemisissä haastatteluissa henkilökunnan todettiin olevan ammattitaitoista ja heihin luotettiin. Tulostemme mukaan vanhuksilla ei ollut isompia toiveita ja tarpeita eikä omia tapoja ja tottumuksia, mutta esille nousi, että jos henkilökunnalla olisi enemmän aikaa, niin vanhus pystyttäisiin huomioimaan yksilöllisemmin. Myös Kallion ja Rannan (2010, 47 - 48) opinnäytetyössä henkilökunnalta oli odotettu ammattitaitoa ja yksilöllisten tapojen huomioimista.

Tutkimuksemme mukaan vanhukset pääsääntöisesti viihtyivät palvelutalossa. Viihtyvyyteen vaikuttivat muun muassa riittävät palvelut ja mielekäs virike-toiminta, kuten myös Räsänen (2011, 3) oli todennut väitöskirjassaan. Räsänen (2011, 3) mukaan myös vanhuksen vaikuttamismahdollisuudet ja naapuruussuhteet oli koettu tärkeiksi. Myös Lehtosalon (2011, 38 - 42) Pro gradussa oli todettu, että vanhukset halusivat päästä vaikuttamaan palvelutalossa järjestettävään toimintaan, sekä toivoivat, että uudet naapurit aina esiteltäisiin palvelutalon muille asukkaille, mikä edesauttaisi uusien naapuruussuhteiden syntymistä.

Meidän tutkimuksemme myös osoitti, että vanhukset halusivat päästä enemmän vaikuttamaan pieniin arkisiin asioihin, kuten ruokalistoihin tai virike-toiminnan sisältöön. Naapureiden kanssa oltiin mielellään tekemisissä yhtei-

sissä viriketuokioissa ja ruokailutilanteissa, näissä tilanteissa naapuruussuhteet koettiin myös meidän tutkimuksessamme merkitykselliseksi, mutta muuten heihin haluttiin pitää hieman etäinen suhde.

Lehtosalon (2011, 38 - 42) Pro gradussa oli todettu, että vanhuksset olivat kokeneet uuden oppimisen iloa palvelutalossa järjestettävässä toiminnassa. Meidän tutkimustuloksistamme nousi, että palvelukotien asukkaat eivät pääsääntöisesti halunneet enää oppia mitään uusia asioita tai taitoja. Syynä tähän oli haastateltavien mielestä heidän korkea ikänsä ja sairauksista johtuva väsymys sekä kiinnostuksen puute. Oppiminen myös ymmärrettiin enemmän perinteisenä kirjaoppimisena, eikä enää palvelutalon asukkaille tarpeellisenä asiana. Meidän tutkimuksessamme nousi kuitenkin se, että viriketuokioissa vanhuksset käyvät ahkerasti ja nauttivat siellä järjestetystä toiminnasta. Mielestämme vanhus voi oppia näissä tuokioissa uusia asioita ja taitoja aivan huomaamattaan. Tutkimuksessamme haastateltavilla ei ollut mielestään paljon enää omia tapoja, mutta itsenäinen kahvinkeitto nostettiin yhdeksi omaksi tavaksi. Myös Lehtosalon (2011, 30) mukaan ikääntyneet kokivat itsenäisen kahvinkeiton mukavaksi ajanvietteeksi, sekä omatoimisuuteen aktivoivaksi toiminnaksi.

12.4 Opinnäytetyöprosessin arviointia

Koko opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja samalla haastava. Opinnäytetyömme aihealue oli varsin laaja-alainen, mutta saimme sen mielestämme hyvin rajattua koskemaan tutkimusaihettamme. Onnistuimme hankkimaan monipuolisesti tutkimukseemme liittyvää teoretietoa vanhuudesta ja vanhusten palveluasumiseen liittyvistä asioita. Opinnäytetyön tekeminen kasvatti meitä myös tulevana sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina, koska aihe on meille tärkeä ja ajankohtainen. Saimme syvennettyä tietämystämme

vanhustyöstä, niin teoriapohjalta kuin suoraan vanhusten kautta välittyneeltä tiedolta. Tämä kokemus auttaa meitä tulevaisuudessa toimimaan paremmin vanhusten parissa tehtävässä työssä.

Mielenkiintoisimmat vaiheet tutkimuksessamme olivat sekä vanhusten haastattelut sekä niiden analysointi. Tämä johtui siitä, että pääsimme kohtaamaan vanhuksia, sekä kuuntelemaan heidän mielipiteitään, joka oli tutkimuksemme ydin. Haastattelukysymykset, joita esitimme ikääntyneille, tarkastelivat mielestämme viihtyvyyttä monipuolisesti eri osa-alueiden näkökulmista.

Pohtiessamme tiedonkeruun onnistumista, nousi ajatus, että olisiko meidän pitänyt toimittaa kysymykset jo ennen haastatteluja, jotta vanhukset olisivat voineet rauhassa pohtia vastauksiaan. Toisaalta taas tämä olisi saattanut tuoda ikäihmisille ylimääräistä stressiä, koska kysymyksiä olisi saatettu esimerkiksi ymmärtää väärin tai vastauksia olisi yritetty pohtia liiankin syvällisesti. Mielestämme saimme haastateltavilta kuitenkin hyvin vastauksia tutkimuskysymyksiimme, vaikka osa vanhuksista koki muutaman kysymyksen hankalaksi vastata haastattelutilanteessa. Kävimme haastattelemassa vain murto-osaa Jyväskylän palvelukodin asukkaista, joten täydelliseen kartoitukseen vanhusten viihtyvyydestä ei näillä tuloksilla päästy. Se ei ole laadullisen tutkimuksen tarkoitukseen, vaan tulokset olivat suuntaa-antavia. Olimme kuitenkin itse tyytyväisiä haastateltavien määrään, koska kyseinen haastattelujoukko antoi meille tarkoitusta vastaavaa tietoa, joten koimme onnistumisen iloa tehdessämme tutkimusta.

12.5 Kehittämishaasteet

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut kunnille ikäihmisten palveluja koskevan laatusuosituksen. Laatusuosituksen tarkoituksena on parantaa ja kehit-

tää vanhusten palveluja. Suosituksen sisältämät asiat ovat hyviä ja käytännönläheisiä, mutta jokaisen kunnan on silti hyvä miettiä lisäksi omaa strategiaansa koskien vanhuspolitiikkaa, kuten Jyväskylä on yhdessä lähikuntien kanssa tehnytkin. Strategian tekeminen auttaa kuntia näkemään palvelutarpeet pitkälläkin tähtäimellä, joka helpottaa varautumista esimerkiksi kustannuksiin ja siihen, että palveluiden taso saadaan ylläpidettyä. Palveluiden laatua ja toteutumista tullaan jatkossa valvomaan lain voimalla kesästä 2013 lähtien, joka omalta osaltaan tulee turvaamaan vanhusten asemaa.

Vanhusten määrän kasvaessa kustannukset automaattisesti nousevat, mutta mielestämme vanhuspalveluiden laadusta ei voi tinkiä, eli vanhukset eivät voi olla kuntien säästökohteena. Tulevaisuudessakin on pystyttävä tarjoamaan laadukasta palveluasumista vanhuksen tarpeita ja toiveita kunnioittaen.

Vanhusten omat mielipiteet sekä vanhuksien kanssa työskentelevien ajatukset on otettava huomioon kehitettäessä vanhuspalveluja, sillä vanhukset ovat asiakkaita, joille palveluja tuotetaan. Jyväskylässä onkin jo perustettu erilaisia foorumeja, joiden avulla on saatu vanhusten ääntä paremmin kuuluviin. Tämä osoittaa mielestämme sen, että päättäjät haluavat oikeasti hyödyntää vanhusten ja vanhuksien asioista kiinnostuneiden ajatuksia.

Olemme omalta osaltamme halunneet tuoda tutkimuksemme kautta vanhusten ääntä kuuluviin ja toivomme, että opinnäytetyöstämme on hyötyä kehitettäessä Jyväskylän kaupungin vanhusten palveluasumista. Olisi siis tärkeää pysähtyä kuuntelemaan ikääntyneitä niin yksilöinä, kuin ryhmämuotoisestikin, jotta saataisiin vanhusten toiveet ja voimavarat paremmin esiin, sekä parannettua palvelutalon yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyttä saadaan parannettua huomioiden paremmin asukkaiden keskinäinen kanssakäyminen. Myös omaisten merkitys on suuri ikääntyneiden arjessa, joten on tärkeää, että omaiset ja hoitohenkilökunta tekevät yhteistyötä vanhuksen parasta ajatellen.

Tähän yksinkertaisesti auttaisi mielestämme se, että henkilökunnan määrää lisättäisiin, koska hoitohenkilökunnalla oli vanhusten mielestä iso rooli heidän kaikenpuolisen hyvinvointinsa kannalta ja lisäksi henkilökunta on linkkinä niin omaisiin kuin muihin asukkaisiin. On myös tärkeää huomioida hoitohenkilökunnan ammattitaito, sekä heidän oikeanlaiset asenteet ja arvot niin vanhuksia kuin vanhustyötä kohtaan.

Kehittämishaasteita ei voi kuitenkaan pelkästään kärjistää hoitohenkilökuntaan, vaan haasteena voidaan nähdä myös viriketoiminnan kehittäminen. Viriketoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa voisi hyödyntää enemmän asukkaita sekä yhteistyötä tulisi tehdä eri yhdistysten ja seurojen kanssa, jolloin saataisiin järjestettyä ikääntyneille monipuolista ohjelmaa vapaaehtoisvoimin.

Ikääntyneiden viihtyvyys on kuitenkin kaiken kaikkiaan iso kokonaisuus, joka muodostuu monesta pienestä, mutta merkityksellisestä asiasta. Ikääntyneen tulee saada tarvitsemansa palvelut, arvostus ja kokemus siitä, että hän on tärkeä. Nykypäivän ikääntyneet pääsääntöisesti viihtyvät palvelutalossa, mutta tulevatko tulevaisuuden vanhukset viihtymään, koska heidän vaatimustasonsa on korkeampi? Nyt on siis aika tarttua kehittämishaasteisiin, jotta myös tulevaisuuden vanhukset viihtyisivät palvelutaloissa jopa nykyistä paremmin.

LÄHTEET

- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R., Pohjola, L. 2008. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: WSOY.
- Andersson, S. Stakesin raportteja 14/2007. Palveluasuntoja ikäihmisille, palveluasumisen nykytilanne ja tuleva tarve. Viitattu 15.8.2012.
<http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/raportit/R14-2007-VERKKO.pdf>.
- Asuminen. 2012. Jyväskylän kaupungin ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelut. Viitattu 1.7.2012.
<http://www.jyvaskyla.fi/sote/ikaantyyvat/asuminen/tehostettu>.
- Asuminen. 2012. Jyväskylän kaupungin ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelut. Viitattu 1.7.2012.
<http://www.jyvaskyla.fi/sote/ikaantyyvat/asuminen/tuettu>.
- Asumisen ostopalvelut. 2012. Jyväskylän kaupungin ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelut. Viitattu 18.8.2012.
<http://www.jyvaskyla.fi/sote/ikaantyyvat/asuminen/ostopalvelut>.
- Bowling, A. 2005. Ageing well: Quality of Life in Old Ages. Series edit. by. A. Walker. Berkshire, GBR: McGraw-Hill Education. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Ebrary.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teorettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Chydenius-Instituutin julkaisuja 3/2001. Jyväskylän Gummerus Kirjapaino Oy- PS-kustannus, 133–157.
- Fatajo, P. & Nisonen, S. 2010. Sammonkodin asukasvalintaprosessi. Teoksessa Esteetön koti, kokonaisvaltaisia ratkaisuja ikääntyneiden asumiseen. Toim. E. Heimovaara – Kotonen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 96 – 106.
- Fingerman, K. & Baker, B. 2006. Sosioemotional Aspects of Aging. 2006. In Gerontology: Perspectives and Issues. Edit. by J. Wilmoth and K. Ferraro. New York, NY, USA: Springer Publishing Company, 183 – 201. Viitattu 17.11.2012. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Ebrary.
- Geropsykologia: Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. 2004. Toim. T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen, T. Suutama. Porvoo: WSOY.

- Greenberg, J., Schimel, J. & Mertens, A. 2004. Denying the Face of the Future. In Ageism: Stereotyping and Prejudice Against Older Persons. Ed. by T. Nelson. Cambridge, MA, USA: MIT Press, 27 – 48. Viitattu 18.11.2012.
[http://www.jamk.fi/kirjasto, Nelli-portaali, Ebrary](http://www.jamk.fi/kirjasto,Nelli-portaali,Ebrary).
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Toim. A. Suomi ja S. Hakonen. Juva: PS -kustannus, 121 - 152.
- Hakonen, S. 2008. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Teoksessa Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Toim. A. Suomi ja S. Hakonen. Juva: PS -kustannus, 153 – 159.
- Hakonen, S. 2003. Teorian ja ammattikäytännön vuoropuhelu. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toim. M. Marin ja S. Hakonen. Juva: PS -kustannus, 111 - 119.
- Haverinen, R. & Kouvo, A. 2011. Milloin naapurin asiat kuuluvat sinulle? Yhdyskuntasuunnittelu-lehti. Vol. 49:2. Viitattu 27.11.2012.
http://www.yss.fi/yks2011-2_haverinenyms.pdf.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p., uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. p., uud. p. Helsinki: Tammi.
- Huusko, T. & Pitkälä, K. 2006. Mitä elämänlaatu on? Teoksessa Voiko elämänlaatua mitata? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Toim. T. Huusko, T. Strandberg ja K. Pitkälä. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy, 9 – 23.
- Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Suomen kuntaliitto. Julkaisuja 2008:3. Viitattu 3.6.2012.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihminen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf.
- Kallio, E. & Ranta, A-R. 2010. Kun se koti on paras paikka. Ikääntyneiden ja omaisten näkökulmia asumiseen ja sitä tukeviin palveluihin. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala. Viitattu 28.8.2012.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24008/Kallio_Elina_ja_Ranta_Anna-Riikka.pdf?sequence=1.

- Karhula, S. 2012. Vanhus- ja vammaispalveluiden vastuualuejohtaja. Jyväskylän kaupunki. Haastattelu 30.7.2012.
- Karisto, A. 2004. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Viitattu 10.7.2012. http://www.stkl.fi/jarjestojohto_karisto.html.
- Kauhanen-Simanainen, A. 2009. Valmentaudu vanhuuteen viisaasti. Opas omaehtoiseen ikääntymiseen. Helsinki: CIM kustannus.
- Kunnallinen palveluasuminen. 2012. Suomi.fi. Kansalaisen palvelut yhdestä ositteesta. Viitattu 18.8.2012. http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantyyville/asumiseni/kodin_ulkopuolisessa_hoidossa/kunnallinen_palveluasuminen/index.html.
- Kokko, M – L. 2011. Päiväkeskus- ja ryhmätoiminta ikääntyvän arjen ja toimintakyvyn tukena: käsikirja päiväkeskusohjaajille. Seniori- ja vanhustyön luentomateriaali, syksy 2011. Sosiaalialan koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kokko, M – L. 2011. Sosiokulttuurinen työote seniori- ja vanhustyössä. Seniori- ja vanhustyön luentomateriaali, syksy 2011. Sosiaalialan koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lehtosalo, T. 2011. Itsemääräämisoikeus vanhusten palveluasumisessa. Etnografinen tutkimus asukkaiden kokemuksista osallistua omaan arkeensa. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. Viitattu 29.8.2012. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36803/URN:NBN:fi:juu-2011101311539.pdf?sequence=1>.
- McKee, K., Downs, M., Gilhooly, M., Gilhooly, K., Tester, S. & Wilson, F. 2005. Frailty, identity and the quality of later life. In Understanding of Quality of Life. Series edit. by. A. Walker. Berkshire, GBR: McGraw-Hill Education. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Ebrary, 117 – 129.
- Mini - Mental State – asteikko. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2009 – 2011. Viitattu 28.5.2012. <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/91/>.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: WSOY.
- Ovaskainen, S. 2010. Omatoimisena ja apua tarvitsevänä. Vanhuksen elämä ja toimijuus vanhainkodissa. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto, Sosiaalitutkimuksen laitos. Viitattu 24.11.2012. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04285.pdf>.

Owen, T. & Meyer, J. 2012. Research study. City University London (My Home Life programme). Viitattu 15.11.2012.
<http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/care-home-quality-of-life-full.pdf>.

Palvelut ikääntyneille. 2012. Jyväskylän kaupungin ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalvet. Viitattu 28.8.2012.
<http://www.jyvaskyla.fi/sote/ikaantyyvat/vanhuspalveluidenraati>.

Pitkälä, K., Huusko, T., Savikko, N. & Strandberg, T. 2006. Johtopäätöksiä ja kehittämssuosituksia. Teoksessa Voiko ikääntyneiden elämänlaatu mitata? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy, 112 – 115.

Puumalainen, P. 2011. Ikääntyneiden asuminen ja hyvinvointi. Pro gradu – tutkielma. Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Viitattu 15.8.2012. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110124/urn_nbn_fi_uef-20110124.pdf.

Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Väitöskirja. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Viitattu 29.8.2012.
http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72064/R%C3%A4s%C3%A4nen_Riitta_DORIA.pdf?sequence=4.

Savikko, N., Huusko, T. & Pitkälä, K. 2006. Ikääntyneiden elämänlaadun mittaamisen ongelmia. Teoksessa Voiko ikääntyneiden elämänlaatu mitata? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Toim. T. Huusko, T. Strandberg ja K. Pitkälä. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy, 24 – 41.

Savolainen-Mäntyjärvi, R. & Kauppinen, T. 2000. Koettu terveys ympäristövaikutusten arvioinnissa. Stakes Raportteja 249. Viitattu 18.11.2012.
http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/EF9EDDC6-1272-40C1-B7E3-EF3F7A5F88B1/0/ideakortti1_00.pdf.

Seudulliset vanhuspalvelujen strategiset linjaukset vuoteen 2030. Jyväskylän verkostokaupungin ja Keurusseudunkuntien vanhuspalveluiden kehittämishanke. 2008. Viitattu 30.6.2012.
http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/17679_vanhuspalvelustrategia_kansilla.pdf.

Sihvonen, E. 1999. Ikääntyminen ja sen merkitys tuki- ja liikuntaelimeen. Viitattu 10.7.2012.
<http://www.khl.fi/pdf/ikaantyminen%20ja%20sen%20merkitys.pdf>.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Vanhuus ja hoidon etiikka. Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan (ETENE) raportti. ETNE-julkaisuja 20. Viitattu 15.8.2012.
http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-525.pdf.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Iäkkään henkilön sosiaali- ja terveyspalvelujen saannin turvaaminen. Viitattu 27.11.2012.
http://www.stm.fi/vireilla/lainsaadantohankkeet/sosiaali_ja_terveydenhuolto/ikaantyneet.pdf.
- Suomen Kuntaliitto. 2012. Asiakasmaksut sosiaalihuoltolain mukaisissa asumispalveluissa. Viitattu 1.9.2012.
http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/asiakasmaksut-talousrahoitus/asiakasmaksut/asumispalvelut/sosiaalihuoltolain_mukaiset/Sivut/default.aspx.
- Tapaninen, E. 2012. Ekososiaalinen työ. Voimavaraistavien ja yhteisöllisten työmenetelmien luentomateriaali, kevät 2012. Sosiaalialan koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Tehostetun palveluasumisen sääntökirja. 2011. Viitattu 1.7.2012.
http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Tehostetun_palveluasumisen_saantokirja.pdf.
- Terveys-EU. 2012. Sosiaalinen ympäristö. Viitattu 18.11.2012.
http://ec.europa.eu/health-eu/my_environment/social_environment/index_fi.htm.
- Tilastokeskus. 2003. Väestön ikääntyminen on suhteellista. Viitattu 12.7.2012.
http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_05_03_nieminen.html.
- Toikko, T. 2011. Kokemusasiantuntija palveluiden kehittäjänä. Teoksessa Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Toim. P. Ruuskanen, K. Savolainen ja M. Suonio. EU: UNIPress, 103 – 117.
- Virnes, E. Vanhusneuvostot. Suomen Kuntaliitto. Viitattu 28.8.2012.
<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/vanhusneuvostot/Sivut/default.aspx>.
- Ympäristöministeriö. Ympäristöministeriön raportteja 1/2011. Palveluasumisen julkisen rahoituksen linjauksia. Viitattu 15.8.2012.
<http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=124392&lan=fi>.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

Taustatiedot: ikä, sukupuoli, palvelukodissa oloaika

1 Millainen kuva Jyväskylän palvelutalojen asukkailla on palveluasumisen viihtyvyydestä?

- Mitä mielestänne viihtyvyys on?
- Tunnetteko viihtyvänne täällä palvelutalossa?
- Mitkä asiat ovat hyvin viihtyvyyden kannalta?
- Millaisia parannusehdotuksia teillä on palvelutalon viihtyvyyteen?

2 Miten fyysiset ja psyykkiset tekijät sekä ympäristö vaikuttavat viihtyvyyteen?

- Mitä ajattelet omasta turvallisuudesta?
- Miten teidät perehdytettiin palvelutaloasumiseen?
- Miten olette sopeutunut palvelutaloasumiseen?
- Miten palvelutalon sijainti vaikuttaa viihtyvyyteen?
- Mikä on asunnon merkitys viihtyvyyteen?
- Mitkä tekijät tuovat kodinomaisuutta asumiseen?
- Miten toteutate omia tapojanne ja tottumuksianne?
- Miten toiveenne ja tarpeenne otetaan huomioon?

3 Palvelut ja viriketoiminta

- Mitä mieltä olette palvelutalon palveluista?
- Mitä pitäisi olla nykyisten palveluiden lisäksi?
- Mistä viriketoiminnasta tai yhteisistä tapahtumista erityisesti pidätte?
- Minkälaisen toiminnan suunnittelussa voisitte olla itse mukana?
- Mitä osaamista ja tieto-taitoa teillä on, joita voisi hyödyntää täällä palvelutalossa?
- Mitä uutta haluaisitte oppia täällä palvelutalossa?

4 Sosiaalisten tekijöiden merkitys osallistumiseen ja viihtyvyyteen

- Minkälaista sosiaalista kanssakäymistä teillä on?
- Millä tavoin omaiset osallistuvat arkeenne?
- Millainen on hoitohenkilöstön merkitys?
- Mikä merkitys on ystävillä ja/tai vapaaehtoistyöntekijöillä?
- Mikä merkitys naapureilla on teille?
- Jos ette pääse/halua osallistua palvelutalon tapahtumiin, niin mitkä ovat mahdolliset syyt?
- Miten palvelutalo tukee omaisten ja ystävien mahdollisuutta osallistua yhteisiin tapahtumiin?