

Eeva-Marja Koivisto

TOIMINTAKYKYÄ EDISTÄVÄ ASUMISYHTEISÖ IKÄIHMISTEN  
KUVAAMANA

Kuntoutusohjauksen ja – suunnittelun koulutusohjelma  
2013

TOIMINTAKYKYÄ EDISTÄVÄ ASUMISYHTEISÖ IKÄIHMISTEN  
KUVAAAMANA

Koivisto, Eeva-Marja  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma  
Maaliskuu 2013  
Ohjaaja: Koivuniemi, Merja  
Sivumäärä: 50  
Liitteitä: 2

Asiasanat: ikäihminen, toimintakyky, ICF-luokitus, yhteisöllisyys

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten ikäihmiset kuvaavat toimintakykyä ylläpitävää ja edistävää asumisyhteisöä. Tavoitteena oli tutkimustulosten avulla auttaa suunnittelemaan tulevan asumisyksikön toimintaa niin, että ikäihmisten toiveet huomioidaan. Tutkimuksen kohderyhmä muodostui kuntouttavan päivätoiminnan asiakkaista, joista osa kuului myös kotihoidon piiriin.

Tutkimuksen teoreettisessa osassa tarkasteltiin ikäihmisten määrää ja palvelujen tarvetta, ikäihmisten toimintakykyä, ICF:n toimintakykyluokituksen ympäristötekijöitä ja yhteisöllisyyttä. Aineistokeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, joka suoritettiin ryhmähaastatteluna. Haastattelun teema-aiheet nousivat ICF-toimintakykyluokituksen ympäristötekijöistä.

Tutkimustuloksista ilmeni, että ikäihmisille ovat tärkeät lähipalvelut, yhdessä tekeminen, yhteisöllisyys, positiivinen asenneympäristö ja sosiaalinen tuki. Teknologiset ratkaisut tuovat turvallisuuden tunnetta ja mahdollistavat esteettömän osallistumisen. Ryhmän tuki helpottaa yksinäisyyttä, yhteishenki lisää hyvinvointia ja sitä kautta toimintakykyä. Ikäihmiset näkevät, että päivittäinen ulkoilu on ehdottoman tärkeää. Esteetön, esteettinen ja turvallinen asuinympäristö tukee ja edistää ikäihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä. Virikkeellinen luonnonympäristö voimaannuttaa ikäihmisiä.

Ikäihmiset näkevät, että seurakunnan toimintaa ikäihmisille tulisi tehostaa, koska henkisen sisällön saaminen elämään olisi erittäin tärkeää. Samoin yhteistyötä ja –toimintaa yli sukupolvien tulisi kehittää. Toiminta lasten ja koululaisten kanssa olisi molemmille osapuolille antoisaa, toimintakykyä edistävää ja sukupolvien välinen yhteys säilyisi.

# FUNCTIONAL CAPACITY ENHANCING HOUSING COMMUNITY DESCRIBED BY ELDERLY

Koivisto, Eeva-Marja

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Rehabilitation Counselling and Planning

March 2013

Supervisor: Koivuniemi, Merja

Number of pages: 50

Appendices: 2

Keywords: elderly person, functional capacity, International Classification of Functioning Disability and Health (ICF), the sense of community

---

The purpose of the thesis was to find out how the elderly describe the housing community that upholds and enhances functional capacity. The target was through the results to help planning activities at a becoming housing unit considering the wishes of the elderly. The target group of the study consisted of customers in rehabilitating daycare of which some also get home care.

In the theoretical part of the study were next topics surveyed: the amount of the elderly and the need of the services, the functional capacity of the elderly, environmental factors in the functional capacity classification of ICF and the sense of community. The data collection method was theme interview that was performed as a group interview. The thematic topics came out of the environmental factors in the functional capacity classification of ICF.

It was shown in the results that the important things for the elderly are close services, working together, the sense of community, positive attitude and social support. Technological solutions bring the sense of safety and make unobstructed participation possible. The support of the group eases loneliness, team spirit increases wellbeing and functional capacity. The elderly think that everyday outdoor activities are absolutely important. Unobstructed, aesthetic and safe living environment supports and enhances the overall functional capacity of the elderly. Stimulating natural environment empowers the elderly.

The elderly perceive that the activities of church should be enhanced because the spiritual content in life is very important. As well the cooperation between the generations should be built up. Activities with children and students would be rewarding for the both parts. It would enhance the functional capacity and preserve contact between the generations.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	IKÄIHMISTEN MÄÄRÄ JA PALVELUJEN TARVE.....	6
3	TOIMINTAKYKY.....	8
3.1	Ikäihmisen toimintakyky ja toimijuus .....	8
3.2	Toimintakyvyn ICF-luokitus .....	10
3.3	Toimintakyky ja asuinympäristö.....	12
3.3.1	Esteettömyys .....	13
3.3.2	Teknologia ja luonnonympäristö.....	15
4	YHTEISÖLLISYYS .....	17
4.1	Sosiaalinen yhteisöllisyys ja sosiaalinen tuki .....	18
4.2	Senioritalomalleja .....	20
5	ISOJOEN KUNTA.....	21
6	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET .....	22
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	23
7.1	Tutkimusmenetelmä ja kysymysten laadinta .....	23
7.2	Kohderyhmän kuvaus .....	24
7.3	Aineiston keruu.....	25
7.4	Aineiston analysointi .....	26
8	TUTKIMUSTULOKSET.....	27
8.1	Ikäihmisten toimintakykyä edistävät palvelut ja toiminnot .....	27
8.2	Ikäihmisten toimintakykyä tukevat teknologiset ratkaisut .....	31
8.3	Sosiaalisen tuen vaikutus ikäihmisten toimintakykyyn .....	32
8.4	Asenneympäristön vaikutus ikäihmisten toimintakykyyn .....	34
8.5	Ikäihmisten toimintakykyä tukeva luonnonympäristö.....	35
8.6	Muut tutkimustulokset .....	37
8.7	Tutkimustulosten yhteenveto tiivistäen .....	38
9	POHDINTA.....	42
	LÄHTEET.....	48
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Väestön ikärakenteen muuttuminen on usein esillä otsikoissa tänä päivänä. Ikäihmisten määrä on nopeasti kasvamassa. Ennusteen mukaan 2030 mennessä ikäihmisten määrä lähes nelinkertaistuu, 600 miljoonasta 2,5 miljardiin. On ennustettu, että Suomessa 2040 mennessä yli 65-vuotiaiden määrä nousee yli puolitoistakertaiseksi ja yli 85-vuotiaiden määrä kolminkertaistuu. Ikäihmisten palvelujen ja tuen tarve on rajusti lisääntymässä. (Konsensuslausuma 2012, 45.)

Ikääntyminen kuuluu meidän elämänkaareemme ja se on jokaisen henkilökohtainen kokemus. Ikääntymisen myötä tulee usein vapaus tehdä asioita, joihin ei välttämättä ennen ollut mahdollisuutta. Sosiaalisissa verkostoissa tapahtuu usein muutoksia ja jossakin vaiheessa voi tulla kyseeseen asuinympäristön muuttuminen.

Ikääntyneitä koskevaa lainsäädäntöä on tarkoitus vahvistaa mahdollisesti v.2013 voimaan astuvalla Ikälalla. Lain luonnoksessa korostetaan ikäihmisen toimintakykyä ja osallisuutta. Tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen parantaminen. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön www-sivut 2012.)

Toimintakyvyn säilyminen parantaa mahdollisuutta aktiiviseen elämään ja osallisuuden yhteisöissä. Se myös tukee itsehoitoa ja sen mahdollisuuksia. Tavoitteena on tukea onnistuvaa ikääntymistä. Tähän pyritään vahvistamalla ikääntyneiden omia voimavaroja sekä tukemalla heitä valinnoissa, jotka koskevat hyvinvointia ja terveystä. Ikäihmisen asuinympäristön ominaisuudet vaikuttavat siihen, millaisista toiminnoista hänen päivänsä koostuu ja miten merkitykselliseksi hän arkipäivänsä kokee. Esteetön, esteettinen ja turvallinen elinympäristö on ikäihmiselle tärkeä ja se lisää asumisviihtyisyyttä.

Maailman terveysjärjestö WHO on kehittänyt laajan toimintakyvyn kuvauksen tueksi ICF-luokituksen. Siinä ympäristötekijöillä on suuri vaikutus ikäihmisen toimintakykyyn. Ne määrittävät ikäihmisen toimintakykyä ja osallistumisen mahdollisuuksia. Ikäihmisen toimintakyky tulisikin nähdä ei vain mitattavana ominaisuutena vaan

”performanssina”, toimintana ja tapahtumisena konkreettisissa toimintatilanteissa, joissa olennaista on ympäristölliset, niin fyysiset kuin sosiaalisetkin puitteet (Jyrkämä 2004, 158).

Sain idean tämän opinnäytetyön aiheeseen Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän Isojoen kotihoidon palveluohjaajalta Riikka Jokiselta. Isojoella on tarkoitus rakentaa tänä vuonna ikäihmisille asumisyksikkö, jonka tavoitteena on ylläpitää ja tukea ikäihmisten toimintakykyä ja osallisuutta. Tämän opinnäytetyön aiheena on selvittää ikäihmisten ajatuksia yhteisöasumisesta ja miten he kuvaavat itse toimintakykyä ylläpitäviä ja edistäviä asioita. Toivon, että tämä opinnäytetyö nostaa ikäihmisten subjektiivisia näkemyksiä esiin. Lisäksi toivon tutkimustulosten antavan virikkeitä ja auttavan tulevan yhteisöasumisyksikön toiminnan suunnittelua tulevaisuudessa.

## 2 IKÄIHMISTEN MÄÄRÄ JA PALVELUJEN TARVE

Ikääntyneestä ihmisestä käytetään yleisesti nimikettä ikäihminen. Kuka sitten on ikäihminen? Tästä on olemassa erilaisia käsityksiä. Yhdistyneet Kansakunnat rajaa ikääntyneiksi yli 60-vuotiaat. (Nuutinen & Jämsen 2011, 6.) Kansalaisten keskuudessa usein ikäihmiseksi kutsutaan 65 vuotta täyttäneitä, koska sitä yleisesti pidetään keskimääräisenä eläke-iän alkamisajankohtana. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa puhutaan ikäihmisestä yli 75-vuotiaana. Ikääntyminen nähdään arvokkaana ja jokaisen kansalaisen loukkaamattomana ihmis-oikeutena. Tämä oikeus kuuluu jokaiselle, sukupuoleen, kansallisuuteen ja taloudelliseen asemaan sekä toimintakykyyn katsomatta.

Maailmanlaajuisesti sekä alueellisesti yksi polttavimmista puheenaiheista on tänä päivänä väestön ikärakenteen muuttuminen. Ennusteen mukaan vuoteen 2030 mennessä ikäihmisten määrä lähes nelinkertaistuu, 600 miljoonasta 2,5 miljardiin. Maailmanlaajuisesti ikääntymisvauhti on Japanissa suurinta, toisena tulee Suomi. Itä-Suomi on nopeimmin ikääntyviä seutuja Suomessa. Ennusteen mukaan Suomessa 2040 mennessä yli 65-vuotiaiden määrä nousee yli puolitoistakertaiseksi ja yli 85-vuotiaiden määrä kolminkertaistuu. (Konsensuslausuma 2012, 45.)

Vuoden 2013 aikana voimaan tulevassa ”Ikälain” luonnoksessa ”laiksi ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista” todetaan, että rakennemuutos on ajankohtainen palveluiden toteuttamisessa, pyritään mm. irti laitosvaltaisuudesta. Enintään kolme prosenttia 75 vuotta täyttäneistä tulisi olla pitkäaikaisessa laitoshoidossa vuoteen 2012 mennessä. Lähtökohdaksi laissa nostetaan ikäihmisten toimintakyky ja osallisuus. Tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen parantaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2012.)

Vuosi 2012 on nimetty aktiivisen ikääntymisen teemavuodeksi Euroopan Parlamentin ja neuvoston päätöksellä. Teemavuoden tavoitteena on parantaa yleistä tietoisuutta ikääntymisestä, edistää aktiivista ikääntymistä sekä pyrkiä saamaan ikäihmisten voimavarat paremmin käyttöön. Erityisesti keskeisiksi nousevat eläke- ja asuntopolitiikka, yhdyskuntasuunnittelu ja sosiaali- ja terveystalvvelut. Erilaisten järjestöjen, kolmannen ja yksityisen sektorin merkitys korostuu. Esteetön toimintapolitiikka on myös keskiössä. Asuntopolitiikassa se tarkoittaa turvallista ja liikkumarajoituksetonta asuinympäristöä. (Nuutinen & Jämsen 2011, 12.)

Millaisessa ympäristössä ikäihmiset asuvat vuonna 2030? Vanhus-Kaste 1 ohjelma kehitti ikäihmisten asumisen uusia ratkaisuja vuosina 2008–2010. Vanhus-Kaste 2 ohjelma 2011–2013 keskittyy aktiiviseen ikääntymiseen ja vanhustalvvelurakenteiden uudistamiseen. Tavoitteena on tarjota lähitalvvelualueelta erilaisia asumismuotoja esim. vuokra-, seniori- ja talvveluasuntoja. Ikäihmisten ”välimuotoiset” asumisratkaisut voivat olla esim. pien-, ryhmä- tai yhteisöasumista. Asumisen ja asuinympäristön kehittäminen on kehittämistyön tavoitteena nykyisin. Tärkeää on huomioida myös se, että ikäihmisten tarpeet voivat ovat erilaisia kaupungeissa ja haja-

asutusalueilla. Esim. Lieksassa on pienkotimalli, jossa asuu 3-4 ikäihmistä yhdessä koti- ja yöhoidon turvin. Se on ns. ”välimuotoisen” asumisen malli, joka on kunnalle edullinen. Pienkotiasuminen tukee yhteenkuuluvuutta, osallisuutta sekä aktiivisuutta. (Nuutinen & Jämsen 2011, 18.)

Erilaisilla ikäihmisillä on erilaisia tarpeita ja toiveita. Paljon keskustellaan siitä, että mitä on ikäihmisten mielekäs ja elämisenarvoinen arki? Onnistuneen ikääntymisen kulmakivinä voidaan pitää seuraavia asioita: osallisuus, mielekäs tekeminen kuten sosiaalisten suhteiden ylläpito, liikunta, opiskelu ja kulttuuriharrastukset. Näitä voidaan myös käyttää kuntoutumista edistävinä ”välineinä”. (Ikäneuvo-työryhmä 2009, 3.)

### 3 TOIMINTAKYKY

Laajasti määriteltynä toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, että ihminen selviytyy itseä tyydyttävällä ja turvallisella tavalla itselleen merkityksellisistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän arkeaan elää. Toimintakyky muodostaa keskeisen osan ikäihmisen hyvinvoinnista. Kun ikäihmisen toimintakyky ei riitä hänen itsensä ja ympäristön asettamiin vaatimuksiin, muodostuu toiminnanvajautta. (Konsensuslausuma 2012, 48.)

#### 3.1 Ikäihmisen toimintakyky ja toimijuus

Ikäihmisen toimintakykyä voidaan tukea kuntouttamalla, lisäämällä sosiaalista tukea sekä parantamalla fyysistä ympäristöä. Jotta itsenäistä toimintakykyä pystyttäisiin tukemaan yksilöllisesti, edellyttää se jokaisen oman elämänhistorian, tottumusten ja sairauksien huomioon ottamista. Vuosina 2005 – 2009 Ruovedellä toteutetussa Pois



Pyjamasta –projektissa saatiin hyviä tuloksia ikäihmisten itsenäistä toimintakykyä tukevasta yksilöllisestä kuntoutuksesta. Projektin aikana syntyi toimintamalli, jonka kautta luotiin ikäihmiselle yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Se kattoi ikäihmisen arkipäivän ja sen mahdollisuudet. Ikäihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä vahvistettiin ohjatulla harjoittelulla, omatoimisuuteen kannustamalla sekä arjen asioista keskustelemalla. Toimintamalliin kuului myös ryhmäohjausta ja malli todettiin myös taloudellisesti kannattavaksi. (Heletoja 2010, 39-41.)

Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020, Hyvinvointi 2015 ja Terveys 2015 – linjaukset korostavat ikäihmisten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Niissä nostetaan myös tärkeäksi mm. ikäihmisten toimintakyvyn parantaminen, omaehtoinen liikunta ja sosiaaliset verkostot. Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen laatusuosituksissa ikääntyneiden toimintakyky ymmärretään laajasti. Se kattaa ikäihmisen fyysisen, kognitiivisen (älyllisen), henkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn, joka tulisi olla tasapainoinen kokonaisuus. Myös asuin- ja elinympäristön vaikutukset toimintakykyyn tulisi huomioida mm. esteettömyys. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut.)

**Fyysiseen toimintakykyyn** katsotaan kuuluvaksi kyky suoriutua päivittäisistä toiminnoista (mm. syöminen, pukeutuminen, peseytyminen, wc-toiminnot, liikkuminen ja nukkuminen) sekä asioiden hoitaminen esim. kotiaskareet ja asioinnit kodin ulkopuolella. Lisäksi terveydentila ja toiminnat vajavuudet katsotaan fyysiseen toimintakykyyn kuuluviksi. **Kognitiiviseen eli älylliseen toimintakykyyn** määritellään kuuluviksi oppiminen, muisti, tiedon käsittely, toiminnan ohjaus ja kielellinen toiminta. **Psyykinen toimintakyky** käsittää itsearvostuksen, mielialat, omat voimavarat ja haasteista selviytymisen. Nämä asiat liittyvät ihmisen elämänhallintaan ja tyytyväisyyteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. **Sosiaalinen toimintakyky** liittyy sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Se sisältää kyvyn toimia sosiaalisissa suhteissa sekä niiden sujuvuutta, osallistumista sekä suhteita omaisiin ja ystäviin. Sosiaalista toimintakykyä on myös vastuu läheisistä, elämän mielekkyys ja harrastukset yksin tai toisten kanssa. Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyy siis yhtäältä ihminen vuorovaikutussuhteissaan ja toisaalta ihminen osallistujana, aktiivisena toimijana yhteisössä ja yhteiskunnassa (Seppänen, Karisto & Kröger 2007, 200-201). Nämä toimintakyvyn eri osatekijät, ulottuvuudet nivoutuvat toisiinsa. Jotta ihminen selviytyy esim.

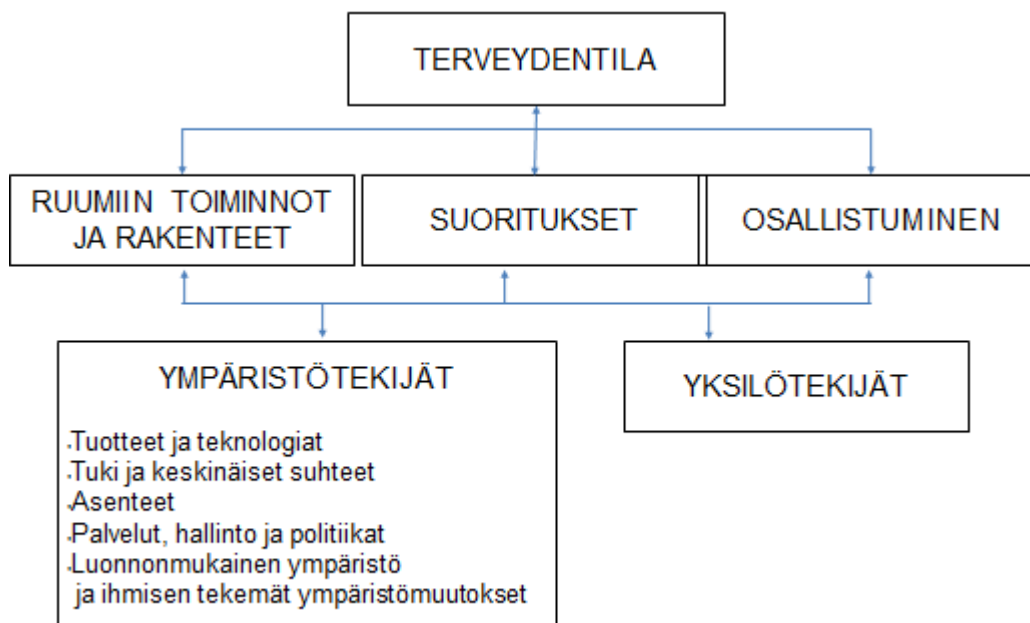
kaupassa asioimisesta, ovat kohtuullinen liikkumiskyky ja muisti lähes välttämättömiä. Elinolojen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät voivat vaikeuttaa tai helpottaa suoriutumista eri tehtävistä (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2006,4.)

Toimintakyvyn tarkastelun rinnalle on viime vuosina noussut uusia, täydentäviä näkökulmia. Yksi näistä on toimijuus. Yksi toimijuuden määritelmä on, että ihminen saa asioita tapahtumaan omalla toiminnallaan tai että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa ja tuntea itsensä aktiivisena, sosiaaliseen ympäristöönsä vaikuttavana toimijana. Tämän määritelmän ajatuksena on, että ihmisen toiminta sitoutuu aina aikaan ja sosiokulttuuriseen ympäristöön, kontekstiin, ja eri ympäristöt ja tilanteet mahdollistavat erilaista toimintaa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 100–102.) Toimintakyvyn arvioinnissa painopiste siirtyisikin ikääntyvän itse ja lähiympäristön kokemaan, arjessa arvioituun ja eri tilanteissa odotettuun toimintakykyisyyteen (Seppänen ym. 2007, 201).

### 3.2 Toimintakyvyn ICF-luokitus

Maailman terveysjärjestö WHO on kehittänyt edellä esitellyn laajan toimintakyvyn kuvauksen tueksi ja hahmottamiseksi ICF-luokituksen (Kuvio 1). Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisen ICF-luokituksen (International Classification of Functioning, Disability and Health) mukaan toimintakykyä on tärkeää tarkastella dynaamisena kehitysprosessina. Siinä ihmisen yksilö- ja ympäristötekijät ovat vuorovaikutuksessa yksilön toimintakyvyn kanssa. Ympäristötekijöillä on näin ajateltuna suuri vaikutus yksilön toimintakykyyn. Nämä tekijät voivat vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti ihmisen suoriutumiseen, kykyyn toimia ja kehon toimintoihin tai rakenteeseen. On huomioitava niin fyysinen, sosiaalinen kuin asenneympäristökin, jossa ihminen elää ja asuu. Ympäristöllä tarkoitetaan sekä lähiympäristöä että yhteiskunnallista ympäristöä. Yhdessä nämä ympäristöt määrittävät ikäihmisen toimintakykyä ja osallistumisen mahdollisuuksia. Tässä opinnäytetyössäni käsittelen ikäihmisten toimintakykyä juuri noiden ympäristötekijöiden viitekehyksessä. Tutki-

muskysymyksen tarkentavat ympäristötekijöiden vaikutusta toimintakykyyn. (ICF 2009, 3-9 ja Järvikoski & Härkäpää 2011, 96-99.)



Kuvio 1. ICF-toimintakykyluokitus, ympäristötekijät (Mikkola 2012).

Ympäristötekijöihin katsotaan kuuluviksi tuotteet ja teknologia, luonnonmukainen ja rakennettu ympäristö, tuki ja sosiaaliset suhteet, yhteiskunnassa vaikuttavat asenteet sekä palvelut ja hallinto. Teknologia ja tuotteet luokitukseen kuuluvat yksilön kommunikointiin, työ- ja asuinympäristöön sekä kulttuuritoimintaan liittyvät tuotteet ja teknologiat. Luonnonmukainen ja rakennettu ympäristö-luokkaan kuuluvat sekä julkiset että yksityiset rakennukset ja toiminnot, joissa on huomioitu esteettömän ympäristön vaatimukset. Sosiaaliset suhteet ja asenteet -luokissa huomioidaan sekä lähiperhe, ystävät, lähiyhteisö että terveydenhuollon henkilökunta. Palvelut – luokkaan kuuluvat laajasti eri palveluja, kuten asuminen, viestintä, liikenne, yhdistykset, sosiaaliturva, terveys, koulutus ym. palvelut. (ICF 2009, 43-44.)

ICF-mallin tärkein piirre on vuorovaikutuksellisuus. Eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja suhteet ovat dynaamisia. Muutos yhdessä osatekijässä vaikuttaa yleensä myös muutokseen muissa tekijöissä. ICF-mallia voidaan mm. käyttää apuna, kun arvioidaan kuntoutujan elämäntilannetta ja toimintaympäristöä. ICF-mallia on kritisoitu kuitenkin tietyiltä osilta. Yksi niistä on yksilön tahto ja kokemus, joka on jäänyt mallista huomiotta. Järvikoski ja Härkäpää (2011) nostavatkin esiin Okawan ja Uedan tutkimuksen (2003), jossa he suosittelevat subjektiivisen, kokemuksellisen näkemyksen lisäämistä malliin ja Nordenfeldtin tutkimuksen (2006), joka kysyy, että mihin on unohtunut ihmisen tahto ja motivaatio mallista? (Järvikoski & Härkäpää 2011, 98-100.)

### 3.3 Toimintakyky ja asuinympäristö

Ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä lisää hyvin suunniteltu ja rakennettu ympäristö. Se tukee myös kuntoutumista edistävää työtä merkittävästi. Se lisää mahdollisuuksia ja tukea osallisuuteen sekä mielekkääseen tekemiseen. Ikäihmisen toimintaympäristöä onkin tarpeellista arvioida kuntoutusta ja sen tavoitteita laadittaessa. On tärkeää huomioida toimintakykyä edistävät ja rajoittavat tekijät ympäristössä. Ympäristötekijät, joiden avulla voidaan parantaa toimintakykyä ja vähentää toimintarajoitteita kutsutaan toimintakykyä edistäviksi tekijöiksi. Tällainen on esimerkiksi esteetön ympäristö. Ympäristön piirteet, joiden puuttuminen tai läsnäolo haittaa yksilön toimintakykyä tai synnyttävät toimintarajoitteita, nimitetään toimintakykyä rajoittaviksi tekijöiksi. (Saarelma, Kouvonen, Id-Korhonen & Suhonen 2012, 9.)

Ympäristötekijöiden huomioiminen ei ole yksiselitteistä, vaan se vaatii monipuolista ymmärrystä ikäihmisen toimimisesta omassa asuin- ja elinympäristössään. Liikkumisen lisäksi on tärkeää ymmärtää ja ottaa huomioon aistivammojen mukanaan tuomat ongelmat. Toimintarajoite voi estää ikäihmisen osallistumisen esimerkiksi mielek-

kääseen vapaa-ajan toimintaan haluamallaan tavalla. Erilaisten apuvälineiden avulla voidaan tällöin tukea ympäristössä liikkumista. Aina apuvälineiden käyttö ei kuitenkaan mahdollista liikkumisen ja osallistumisen mahdollisuutta, jos toimintaympäristö ei ole esteetön. Liikkuminen on turvallisempaa esteettömässä ja moniaistisuutta huomioivassa ympäristössä, se myös tukee ikäihmisen itsenäistä toimimista ja osallistumista ympäröivään yhteiskuntaan. (Saarelma ym. 2012, 8-9.)

Tarkastelussa joudutaan arvioimaan muun muassa asuinympäristön merkitystä ikäihmisen suoritus- ja osallistumismahdollisuuksien näkökulmasta. Suunniteltaessa toimintakykyä tukevia esteettömiä tiloja on ymmärrettävä, mitkä asiat vaikuttavat toimintakykyyn ja millaisilla ratkaisuilla toimintakykyä voidaan ylläpitää. (Saarelma ym. 2012, 10.)

### 3.3.1 Esteettömyys

Esteettömästä ympäristöstä hyötyvät kaikki liikkumis- ja toimintakyvystä riippumatta. Asuin- ja elinympäristön esteettömyys ja turvallisuus ovat kiinteässä yhteydessä toimintakykyyn. Esteettömässä ympäristössä pystyy liikkumaan pyörätuolilla, siellä ei ole portaita eikä tasoeroja. Esteettömässä suunnittelussa kiinnitetään huomiota myös valaistukseen, väri- ja materiaalivalintoihin sekä akustiikkaan. Valaistuksen lisääminen ja kohdentaminen voi oleellisesti lisätä havaitsemaan vaaranpaikkoja kotona tai mahdollistaa tarkkuutta vaativan harrastuksen jatkamisen. Heijastuksia minimoiva valaistus, orientoitumista ja hahmottamista helpottavat tekijät ovat tärkeitä. Kontrastiraidoilla voidaan korostaa portaiden askelmia ja värikkäät tummuuskontrastina taustasta erottuvat tukikaiteet helpottavat ja mahdollistavat itsenäisemmän toimimisen. Jos näön tarkkuus on alentunut, myös kontrastien ja värien erotuskyky on heikentynyt. Puutteellinen värinäkö ja näkökenttä, hämäräsokeus ja häikäistyminen aiheuttavat lisäksi ongelmia havainnoinnissa. Taserojen havaitseminen, etäisyyksien arviointi ja valaistuksen muutoksiin sopeutuminen lisäävät tapaturmariskiä, esim. kompastumiset, putoamiset ja törmäämiset. Erilaisten pintamateriaalien avulla voidaan varoittaa portaista, luiskista ja muista kulkuväylän esteistä ja muutoksista tunto-

aistin kautta. Hyvin suunniteltu kuulemisympäristö helpottaa myös itsenäistä toimintaa. Liian kaikuisa ja meluisa ympäristö vaikeuttavat puheen erottamista. Kuulolaite vahvistaa kaikki ympäristön äänet, jolloin kaikuisassa ympäristössä puheen erottaminen vaikeutuu apuvälineestä huolimatta. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 39-42 ja Saarelma ym. 2012, 9.)

Fyysisten tekijöiden lisäksi esteettömyys tulee huomioida myös informaation käsittelyssä, sosiaalisissa toiminnoissa ja palveluissa. Rakennetun ympäristön, palvelujen, tiedotteiden ja tuotteiden on oltava toimivia, helppokäyttöisiä ja helposti saavutettavissa. Hyvin suunniteltu esteetön ympäristö vaikuttaa fyysiseen, kognitiiviseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Se ylläpitää ja edistää näitä kaikkia toimintakyvyn osa-alueita. Esteettömyys pienentää tapaturmariskejä, lisää omatoimisuutta ja tasa-arvoisuutta. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 39-42.)

Esteettömyyteen kuuluu myös esteettisyys. Ympäristön esteettisyys eli aistillisuus lisää asumisviihtyisyyttä. Aisteillaan ikäihminen kokee värit, muodot, tuntee materiaalin ja niiden painon tai keveyden. Tärkeä esteettinen kokemus on myös ympäristön tuoksut ja äänet ikäihmiselle. Hän aistii tilaa kokonaisvaltaisesti. On tärkeää keskustella ikäihmisen kanssa, miten hän haluaa huoneensa sisustaa ja mitkä ovat esim. lempivärejä. Olisi tärkeää kokea koti esteettisesti kauniina paikkana. Huonekalut, taulut ja esineet, joihin liittyy muistoja, saavat merkityksiä. (Eloranta & Punkanen 2008, 37.) Eurooppalaisessa esteettömyyskonseptissa sanotaan, että esteettömän ympäristön tulee olla kunnioittava, turvallinen, terveellinen, toimiva, helpotajuinen ja esteettinen. (Saarelma ym. 2012, 9.)

Esteettisyyden lisäksi ikäihmisille ja heidän kanssaan työskenteleville on merkityksellistä hyvä ilmapiiri. Siihen kuuluu molemminpuolinen kunnioittaminen. Se ei tarkoita kaikessa samaa mieltä olemista, kaiken hyväksymistä tai neutraalisuutta. Vaan se on toisen hyväksymistä, subjektiivista ja jokaisen mielipiteiden ja arvojen kunnioittamista taustasta huolimatta. Hyvää ilmapiiriä sävyttävät kiinnostuneisuus, empatia ja inhimillinen tasa-arvo. Hyvään ilmapiiriin sisältyy aina huumori. (Eloranta & Punkanen 2008, 38.)

Esteettömyys tarkoittaa käytännössä eri ihmisten kohdalla eri asioita. Ympäristön esteettömyydessä tärkeää olisikin joustavuus. Tällöin ympäristö toimii esteettömänä yksilöllisesti eri tavoin toimintarajoitteisille henkilöille. Ympäristö on helpommin käytettävissä ja saavutettavissa, kun sen esteettömyys toteutetaan liikkumisen lisäksi moniaistisesti näkemisen, kuulemisen ja ymmärtämisen kannalta. (Saarelma ym. 2012, 9.)

### 3.3.2 Teknologia ja luonnonympäristö

Hyvinvointi- ja läsnäoloteknologialla voidaan lisätä ikäihmisten turvallisuutta. Näitä ovat mm. turvarannekkeet, turva-, muistutus ja valvontajärjestelmät myös ulkona liikkeessä. Ns. älykotitekniikan avulla ikäihmisten keinot hallita ympäristöään helpottuvat. Esimerkiksi yhteydenpito omaisiin, ystäviin sähköpostin ja kuvapuheluiden kautta tukevat osallisuutta. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 40-41.)

Teknologian tutkimuskeskus VTT on mukana kansainvälisessä kahdessa kehittämissankkeessa, joissa tavoitteena on luoda uusia, ikäihmisten itsenäistä elämää ja palveluiden käyttöä tukevia tuotteita. Niissä tuotetaan ratkaisuja, joita voidaan hyödyntää ikäihmisten kuntoutuspalveluissa. Hankkeen tavoitteena on kehittää mm. teknologioita kaatumisen ennaltaehkäisyyn sekä kaatumisriskin määrittämiseen. Ikäihmisten henkilökohtaista kaatumisriskiä voidaan näin arvioida järjestelmän avulla sairaaloissa ja terveydenhuollossa. Järjestelmä soveltuu niin fyysisestä kuin psyykkisestä näkökulmasta kuntoutumisen tueksi. Järjestelmän avulla ikäihmiset voivat myös yhdessä seurata omaa yhteistä kaatumisriskiään. Silloin tuloksena on yhteisön oman kaatumisriskin analysointi ja seuranta. Tavoitteena on, että järjestelmä aktivoisi ikääntyviä harjoittelemaan ja mahdollisesti muuttamaan elinympäristöään niin, että kaatumisia voitaisiin ennaltaehkäistä. Tämä on yksi sosiaalisen median tuoma mahdollisuus. (Petäkoski-Hult 2012, 6.)

Älykkäiden kuntosalilaitteiden kehittäminen on oleellinen osa teknologista kehitystä. Kuntosalilaitteissa on paikka pankkikorttia muistuttavalle älykortille, joka tallentaa

laitekohtaisen suorituksen ja vertaa aikaisempia tuloksia. Älykortti on henkilökohtainen. Suoritukset voivat myös tallentua esimerkiksi henkilön kännykkään tai omalle tietokoneelle. Älykäs kuntosalilaitte voi huomata vaikka puolieron askelluksessa tai kuntopyörällä polkemisessä ennen kuin henkilö itse huomaa eroa. Laitte- ja järjestelmä antaa asiasta huomautuksen ja pyytää kuntoilijaa ottamaan yhteyttä asiantuntijaan esim. fysioterapeuttiin. Sovitusti tieto voidaan myös välittää perheenjäsenelle tai muulle henkilölle. (Petäkoski-Hult 2012, 6-7.)

Uusi teknologia on mahdollistanut myös niin sanotun hyvinvointitelevision. Se mahdollistaa esimerkiksi yhteisen jumppatuokion useamman tv-käyttäjän ja ohjaajan välillä. Tämä ratkaisu on myös yksi sosiaalisen median muoto. Siinä toteutuu vuorovaikutteisuus. Virike-projektin tulosten mukaan ikääntyneet ovat kiinnostuneita teknologiasta, jos se tukee arjen elämänhallintaa ja itsenäistä selviämistä. Tekniikka ei kuitenkaan läheltä eikä kaukaa käytettynä korvaa toisen ihmisen läheisyyttä eikä ihmisten vuorovaikutusta samassa tilassa. (Petäkoski-Hult 2012, 8.)

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa (2008) mainitaan myös piha- ja puutarhasuunnittelun huomioiminen ikäihmisten kohdalla. Mahdollisuus ulkoiluun on tärkeää mielenterveyden kannalta. Piha- ja puutarhasuunnittelu tukevat tätä mahdollisuutta antaen luontokokemuksia, joilla on todettu elvyttävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 42.)

Luontoympäristöllä on todettu olevan rauhoittavia vaikutuksia ihmiseen. Nämä vaikutukset näkyvät ja ovat mitattavissa jo muutamien luonnossa vietettyjen minuuttien jälkeen. Näitä ovat sydämen sykkeen ja verenpaineen lasku, stressihormonien ja lihasten jännittymisen lieveneminen ja veren vasta-ainepitoisuuksien nouseminen. Tutkimuksilla on todettu myös aivojen keskittymiskyvyn palautuminen luonnossa, ihminen on läsnä ympäristössään kokonaisvaltaisemmin. Lisäksi hyvinvointia tukeva luonnon mekanismi on myönteisten mielialojen voimistuminen ja negatiivisten tunteiden vaimeneminen. (Luonto rauhoittaa [www-sivut](#).)

Luontoa hyödynnetään myös terapiaympäristönä. Ikäihmisten ulkoilumahdollisuuksia ja toimintakyvyn säilymistä voidaan tukea rakentamalla terapeutteja ja esteettömiä piha-alueita. Kuntoutusympäristönä puutarha on monipuolinen, se tarjoaa run-



saasti mahdollisuuksia ikäihmisten kiinnostuksen ja tilannekohtaisten tarpeiden mukaiseen toimintaan. Luontoympäristön avulla houkutellaan ikäihmisiä liikkeelle ja osallistumaan yhteiseen tekemiseen. Tämän kautta päästään uusien taitojen opetteluun. Yhteisö ”tukee ja tuuppii” ikäihmistä kohden toimintakyvyn ylläpitämistä tai paranemista ja omaehtoisen selviytymisen tukemista. (Luonto rauhoittaa www-sivut.)

Luontoympäristön hyväksikäyttö, vihreä hoiva eli green care avaa tällä hetkellä uusia näkymiä myös hoitotyössä ja ikäihmisten kohdalla. Puutarhapihojen vaikutuksia ikäihmisten mielialaan ja kuntoon on tutkittu ja tulokset ovat olleet hyviä. Uni on parantunut ja lääkkeitä on voitu vähentää. Puutarhassa puuhailu tuo tuulahduksen normaalielämästä ja ikäihminen voi kokea olevansa tarpeellinen. Nämä kaikki luontovaikutukset tukevat ikäihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä. Luonto voidaan myös osaltaan tuoda sisälle. Esimerkiksi luonnonmateriaalien käyttö ikäihmisten askartelussa tuo aisteille monipuolisia virikkeitä. (Viialainen R. 2011.)

#### 4 YHTEISÖLLISYYS

Yhteisö sana liitetään yleisesti ryhmään. Ryhmän tavoitteet ja vuorovaikutuksen luonne vaihtelevat. Yhteisö voi perustua yhteiseen ominaisuuteen kuten ikä, kieli, uskonto, harrastus, historia, sosiaalinen asema jne. Yhteisöön kuuluminen lisää usein turvallisuuden tunnetta. Rakenteellisesti yhteisö muodostaa yhteisöllisyyden puitteet. Suomen historiasta löytyy talkoohenkeä, me-henkeä, jonka avulla voimat ja kodit koottiin sotien jälkeen. Talkoita voidaan pitää tieteellisesti sosiaalisena pääomana. Talkoovoima on tuttua ainakin osalle nykyajan ikäihmisistä, erityisesti maaseudulla eläneille. Suurin osa on kasvanut ja elänyt yhteisökeskeisessä kulttuurissa. Entisajan vahvat yhteisöt esim. suurperhe, kyläyhteisöt ja kirkot ovat muuttuneet. Tilalle on tullut mm. ammattiliitot, asukastoiminnat ja harrasteryhmät. Uutta tämän ajan yhteisöissä on myös sähköiset kommunikointitavat. Vapaaehtoinen harrastustoiminta on osoittautunut elämää pidentäväksi sosiaalisesti pääomaksi. (Hyypä 2005, 11-18.)

Yhteisöllisyys on ihmisten välistä vuorovaikutusta ja toimintaa. Kun yhteisö toimii hyvin, kaikki jäsenet tietävät mitä tehdään ja miksi. Eloranta ja Punkanen (2008) sanovat, että yhteisöllisyys on ihmisen tarpeessa, halussa ja mahdollisuudessa tulla enemmän kuin mitä hän on yksin. Yhteisöllisyyteen liittyy myös aitous, avoimuus ja välittömyys. Ikäihmisten keskuudessa yhteisöllisyydellä on tavoitteena mm. oma-toimisuuden edistäminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 135-136.)

Usein sanotaan, että vasta yhteisön jäsenenä ihminen löytää ihmisyytensä, inhimillisyytensä ja sosiaaliset roolinsa. Jokaisen yhteisön on voitava luoda omien tarpeidensa ja käytäntöjensä mukaan toimintaansa ohjaavat periaatteet. Lähtökohtana on tärkeää muistaa yhteisössä vallitsevat normit, tavoitteellisuus päivittäisissä toiminnoissa ja yhteisön arvoperusta. (Lumijärvi 2006, 19-24.) Sopimusvuorisäätiön dementiahoitokodeissa esimerkiksi terapeuttisen yhteisöhoidon periaatteet jaetaan seitsemään kohtaan; ”asukkaiden ja henkilökunnan yhdessä työskentely, keskinäisten suhteitten hoito, avoimuus ja sallivuus, tasa-arvoisuus, osallistuminen ja yhteinen päätöksenteko, henkilökohtaisten hoitosuunnitelmien laatiminen yhdessä ja yhteinen arviointi yhteisön kehityksestä sekä yhteinen päätöksenteko” (Lumijärvi 2006, 24).

#### 4.1 Sosiaalinen yhteisöllisyys ja sosiaalinen tuki

Yhteisöllisyyttä voidaan kutsua myös me-hengeksi tai me-asenteeksi. Sosiaalisen me-asenteen vaikutuksia ovat toivominen, uskominen, tietäminen, rakastaminen, tekeminen, normien noudattaminen sekä vastuussa olemien. Yhteisöllisyys eli sosiaalinen pääoma on Hyypän (2005) mielestä aineeton hyödyke, jota yksittäinen ihminen ei voi omistaa. Vain ihmisryhmä, yhteisö, kansa tai kulttuuri voi olla sosiaalisen pääoman alusta. (Hyypä 2005, 19-21.)

Järjestötoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja sen vaikutuksia ei voi läheskään aina mitata numeroilla tai muuttaa rahaksi. Järjestötoiminta luo paikallisidentiteettiä sekä tuottaa sosiaalista pääomaa. Se rakentaa ja ylläpitää ikääntyneiden yhteisöllisyyttä,

antaa osallistumisen mahdollisuuksia sekä edistää demokratiaa. Järjestötoiminnan on todettu vahvistavan kansalaisten sosiaalista sekä terveydellistä hyvinvointia. Ikäihmisten keskuudessa järjestötoiminnalla on merkittävä osa oppimisen ja osaamisen edistäjinä. Järjestötoimintaa ovat mm. ystäväpalvelut, vertais- ja tukihenkilötoiminta, harrastus- ja virkistystoiminta, kohtaamispaikat, kylätalot ja asukastuvat. Järjestöjen voima on verkostoissa. Kumppaneina voivat olla muut järjestöt, kunnat, seurakunnat, sairaanhoitopiiri ja valtionhallinnon yksiköt. Valitettavasti kuitenkin koetaan, että toimijoiden välisessä yhteistyössä on vielä paljon parantamisen varaa. (Nuutinen & Jämsen 2011, 22–23.)

Sosiaalinen tuki voidaan määritellä myös antajan mukaan. Sitä voi saada ystäviltä, perheenjäseniltä, naapurista, harrastuksien kautta, yhdistyksiltä tai kirkon piiristä. Julkisten palvelujen tarjoajat voivat olla useille ikäihmisille ainoat sosiaalisen tuen lähde. Useissa tutkimuksissa on todettu, että kuntoutusprosessin aikainen vertaistuki eli samassa tilanteessa olevien ihmisten antama tuki, on yksi tärkeä hyvinvointia edistävä tekijä. Joissakin tilanteissa sosiaalisella tuella voi olla myös kielteinen vaikutus. Se voi heikentää omien vaikutusmahdollisuuksien tunnetta tai lisätä riippuvuutta. Jos tuki on liiallista tai ylisuojelevaa, se voi ylläpitää toiminnan rajoituksia tai tunnetta kykenemättömyydestä. Kielteisten tuntemusten herättämän tuen vastaanottaminen on vaikeaa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 151-153.)

Järvikoski ja Härkäpää (2011) tuovat esiin Östlundin ja hänen työtovereidensa (2001) tekemän ruotsalaisen tutkimuksen, jossa tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsivät ihmiset kertovat, missä tilanteessa he tunsivat saavansa sosiaalista tukea. Tämä tapahtui, kun heitä kohdeltiin subjektina, omana persoonanaan, heiltä kysyttiin mieli- pidettä, kuunneltiin ja osoitettiin luottamusta. Päinvastainen tilanne ja tunne olivat, kun terveydenhuoltohenkilökunta kohteli heitä toimenpiteiden kohteena, yhtenä joukosta, he olivat jääneet huomiotta, heihin ei luotettu tai heille annettiin ohjeita ja määräyksiä. Tällöin he eivät kokeneet saavansa sosiaalista tukea. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 153.)

## 4.2 Senioritalomalleja

Yhteisöllistä asumista ikääntyville tarjoavia senioritaloja on Suomessa jo useita. Lappeenrannassa sijaitseva Tuomikoti on yksi tällainen. Talossa työskentelee vanhustenhuollon ohjaaja, joka tukee arkisin erilaista asukkaiden viriketoimintaa. Tuomikodin asukkaat kertovat viihtyvänsä erinomaisesti senioritalossa. Myönteisiä tuloksia on saatu paljon, asukkaiden toimintakyky on parantunut. Esim. pyörätuolista on palattu rollaattorin käyttäjäksi ja osa on pystynyt jopa luopumaan apuvälineestä, kun tasapaino on parantunut. Myös luottamus omiin voimavaroihin on lisääntynyt. (Tuomikodin www-sivut 2012.)

Helsingin Arabianrannassa sijaitseva Loppukiri on vuonna 2006 valmistunut yhteisöasumistalo senioreille. Se on rakennettu yksityisin varoin, asukkaat omistavat Loppukirin asunnot ja yhteistilat. Yhteisöllisyys on ohjenuorana ja sitä ylläpidetään toiminnallisuuden kautta. Loppukirissä ei ole henkilökuntaa, palvelut hoituvat omin voimin. Arkiaskareet, harrastustoiminta ja muut asioinnit hoidetaan yhdessä. Asukkaat pysyvät vireinä, kun elämä on aktiivista ja he tuntevat tarpeellisuuden tunnetta. Loppukirin asukkaat ovat vakuuttuneita siitä, että yhteisöasumistalo hanke on yhteiskunnallisesti tärkeä ja vaihtoehtoisia asumisen ratkaisuja ikääntyville tarvitaan tulevaisuudessa yhä enemmän. (Dahlström & Minkkinen 2009, 13-14.)

Myös Tampereella oleva senioritalo Vaskikodit on tarkoitettu ikääntyville. Vaskikodit käsittävät kolme erillistä rakennusta, ne on rakennettu vuosina 2000–2001. Niissä on omistusasuntoja, asunnon voi ostaa Vaskikodista aikaisintaan 58-vuotiaana. Asuntojen hinnat noudattelevat alueen hintatasoa. Tällä hetkellä talossa ovat miehet vanhimpia asukkaita, heidän keski-ikänsä on 82 vuotta ja naisten 79 vuotta. Vaskikodeissa on alakerrassa ravintola. Talo tarjoaa lisäksi paljon harrastus- ja virkistystoimintaa, mutta myös omassa rauhassaankin voi olla. Esteettömyys on myös huomioitu rakentamisessa. Vaskikodeissa toimii kaksi palveluohjaajaa, jotka auttavat ja neuvovat arkipäivän huolissa. He avustavat mm. tukien ja palveluiden hankinnassa. Asukkaat ostavat palveluita kaupungilta tai yksityisiltä yrittäjiltä. Vaskikodeissa tehdään yhteistyötä kaikkien kanssa eikä tuijotella vain omaan napaan. Siellä voi mm. pelata shakkia, pokeria, aivojumpata, keskustella, laulaa, käydä kuntosalilla, ompelu-

seurassa, maalata, tehdä lasitöitä, tuolijumpata tai kävellä ryhmässä. ”Tämä on kuin iso perhe”, sanoo yksi Vaskikodein asukkaista. Asukkaat ovat hyvin tyytyväisiä taloonsa. Tätä kuvaa erään asukkaan kommentti äskettäin tehtyyn kyselyyn: ”Mitään ei tarvitse muuttaa. Älkää holhokko liikaa.” (Karlsson 2012, 27-29.)

## 5 ISOJOEN KUNTA

Isojoki kuuluu Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymään, joka on perustettu 2009 vuoden alusta. Muut kunnat siinä ovat Kauhajoki, Karijoki ja Teuva. Ikäihmisten palvelut kuuluvat liikelaitoskuntayhtymässä hoidon ja hoivan palvelujen piiriin. Suupohjan peruspalvelullky:n ikäihmisten palveluissa strategisina tavoitteina 2011–2013 on turvata riittävät tarpeenmukaiset ja oikea-aikaiset palvelut, ikäihmisten palveluiden kehittäminen, ikäihmisten toimintakykyä ylläpitävän ja edistävän toiminnan ja työmenetelmien kehittäminen. (Jokinen, 2012.)

Isojoella on asukkaita 2394, joista yli 75-vuotiaita 378 (2010). Väestö ennuste vuodelle 2030 on 2020, yli 75-vuotiaita silloin 431. Ikäihmisten määrä on kasvamassa tulevaisuudessa. Kotihoitoa tulisi kehittää ja lisätä, mutta taloudelliset resurssit tulevat vastaan. Isojoella mietityttää se, kuinka pystytään vastaamaan haasteeseen kotihoidon kysynnän kasvaessa? Monet ikäihmiset asuvat yksin omissa asunnoissaan ja usein vielä hajallaan, kaukana palveluista. Arki voi olla yksinäistä ja turvattoman tuntuista, tulevaisuus saattaa pelottaa. Laitospaikkoja vähennetään yhteiskunnassa ja samanaikaisesti ikääntyvien määrä lisääntyy. Isojoella on tulevaisuudessa tarkoitus kehittää asumispalvelua. Yhteisöasuminen voisi olla yksi vaihtoehto, jossa ikääntyneet voisivat tukea toisiaan ja tuntea myös turvallisuuden tunnetta. Myös palvelujen läheisyys helpottaisi arjessa selviämistä. (Jokinen, 2012.)

Ikäihmisten uusi asumisyksikkö on suunniteltu kymmenelle asukkaalle, jossa on kahdeksan yhden hengen huonetta, yksi kahden hengen huone ja lisäksi yhteisiä tiloja. Yhteisöasumisyksikkö tulee sijoittumaan samaan pihapiiriin terveyskeskuksen

kanssa, jossa toimii vuodeosasto, lääkärin vastaanotto, laboratorio, hammashoito ja neuvolat. Pihapiirissä sijaitsee myös kaksi vanhusten palvelukotia sekä kehitysvammaisten asumisyksikkö. Pihapiirissä on lisäksi avopalvelukeskus, jossa toimii kuntouttava päivätoiminta, kotihoidon yksikkö, saunapalvelu, fysioterapia, sosiaalityöntekijä ja kaikille avoin kunnan keskuskeittiön ruokasali. Ajatuksena on, että tulevan yhteisöasumisyksikön ikäihmiset voisivat käyttää lähellä olevia palveluja. Myös kunnan muut palvelut mm. pankit, kaupat, posti, kirjasto jne. ovat läheisyydessä. Tutkimuksessaan Kytö ym. ovat todenneet, että ikäihmisille tärkeitä palveluja ovat juuri ruokakauppa, pankki ja terveyskeskus. Palvelujen toivotaan olevan kävelyetäisyydellä tai julkisilla liikennevälineillä saavutettavissa sekä esteettömiä. (Kytö, Väliniemi-Laurson & Tuorila 2011, 35-36.) Ikäihmisille voitaisiin näin tarjota riittävät toimintakykyä ylläpitävät palvelut yhteisöasumisyksikön läheisyydessä.

## 6 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Tavoitteenani on selvittää, kuinka ikäihmiset kuvaavat toimintakykyä ylläpitävää asumisyhteisöä. Tavoitteena on tutkimustulosten avulla auttaa suunnittelemaan tulevan asumisyksikön toimintaa niin, että ikäihmisten toiveet huomioidaan.

### **Tutkimuskysymykset:**

Pääkysymys:

1. Miten ikäihmiset kuvaavat toimintakykyä ylläpitävää asumisyhteisöä?

Alakysymykset:

- Minkälaiset palvelut ja toiminnot edistävät ikäihmisten toimintakykyä?
- Minkälaiset teknologiset ratkaisut tukevat ikäihmisten toimintakykyä?

- Minkälainen sosiaalinen tuki vaikuttaa ikäihmisten toimintakykyyn?
- Minkälainen asenneympäristö edistää ikäihmisten toimintakykyä?
- Minkälainen luonnonympäristö tukee ikäihmisten toimintakykyä?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 7.1 Tutkimusmenetelmä ja kysymysten laadinta

Valitsin tutkimuksen lähestymistavaksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen, jossa pyritään tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti. Laadullisella tutkimuksella pyritään saamaan aitoa ja merkityksellistä tietoa kokemuksista ja merkityksistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007,160.)

Aineistonkeruun menetelmänä käytin haastattelua. Tämä siksi, koska halusin saada ikäihmisiltä subjektiivisista tietoa tutkimuskysymyksiini. Mielestäni haastattelu sopi ikäihmisten tiedonkeruu menetelmäksi hyvin ja heidän on usein helpompi kertoa mielipiteitään sanallisesti kuin esim. täyttämällä kyselylomaketta. Haastattelemalla saa myös syvällisempää tietoa ja voi esittää lisäkysymyksiä (Hirsjärvi ym. 2007, 200).

Opinnäytetyöni aiheeseen sopi mielestäni puolistrukturoitu haastattelumenetelmä eli teemahaastattelu, jota käytin. Teemahaastattelu on välimuoto lomake- ja avoimesta haastattelusta. Haastattelun teemat eli aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkkaa muotoa sekä järjestystä voidaan itse tilanteessa muotoilla. (Hirsjärvi ym. 2007, 203.) Teemahaastattelua voidaan käyttää erityisesti juuri kokemusten, ajatusten, tunteiden sekä elämysten tutkimiseen. Kuten nimikin sanoo, teemahaastattelu etenee keskeisten määritelyjen teemojen kautta, kysymykset pohjautuvat etukäteen asetettuihin teemoihin. Teemarunko helpottaa haastattelua ja takaa sen, että jokaisen

haastateltavan kanssa keskustellaan samoista asioista. Teemahaastattelussa on keskeistä ihmisten tulkinnat asioista sekä niille annetut merkitykset, siksi juuri tämä haastattelumuoto antoi mielestäni parhaiten vastauksia tutkimuskysymyksiini. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

Teemahaastattelussa tutkimuksen tekijä valitsee aihepiirit ja muutamat avainkysymykset, joiden ympärille haastattelu rakentuu (Kylmä & Juvakka 2007, 78). Teema-aiheet, jotka jäsensivät haastattelu viitekehystä, nousivat ICF-toimintakykyluokituksen ympäristötekijöistä. Valitsin sieltä tutkimustehtävän mukaisesti alueet, joihin voidaan vaikuttaa, kun suunnitellaan toimintaa tulevaan yhteisöasumisyksikköön. Näihin ympäristötekijöihin huomiota kiinnittämällä voidaan tukea ikäihmisten toimintakyvyn ylläpysymistä ja mahdollisesti paranemista. Nämä valitsemani teema-alueet olivat myös kotihoidon henkilökunnan mielestä keskeisimmät, joihin on tärkeää kiinnittää huomiota ikäihmisten tulevaa toimintaa yksikköön suunniteltaessa. Haastattelun teema-aiheet olivat palvelut ja toiminnat, teknologia, sosiaalinen tuki, asenneympäristö ja luonnonympäristö. Teemahaastattelun suoritin ryhmähaastatteluna. Mielestäni tällä menetelmällä sain parhaiten tietoa tutkimuskysymyksiini ja ryhmähaastattelu sopi aiheeseen hyvin. Ryhmähaastattelussa on mahdollisuus saada yksilöhaastattelua moniulotteisempi kuva todellisuudesta ja osallistujien vuorovaikutus ja ajatuksien haastaminen luo uusia kerroksia yhteiseen merkitykseen (Kylmä & Juvakka 2007, 85.) Ryhmähaastattelua puolsi mielestäni myös haastateltavien samanikäisyys ja elämäkokemukset.

## 7.2 Kohderyhmän kuvaus

Koska asukkaita ei vielä ollut tiedossa tutkimuksen kohteena olevaan yhteisöasumisyksikköön, tarkkaa kohderyhmää ei ollut. Potentiaalit asukkaat tulevaan yhteisöasumisyksikköön tulevat todennäköisesti valikoitumaan niistä ikäihmisistä, jotka kuuluvat tällä hetkellä kotihoidon piiriin. Osa heistä käy myös kuntouttavassa päivätoiminnassa, siksi haastateltavat valittiin näistä ikäihmisistä. Kuntouttavan päivätoiminnan tavoitteena on tukea asiakkaan kotona asumista ja edistää sosiaalista kanssakäy-



mistä. Toiminta on suunnattu erityisesti niille ikäihmisille, joiden fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on vaarassa alentua. Päivätoiminta on kuntouttavaa, sosiaalista kanssakäymistä edistävää ja asiakkaan omia voimavaroja arvostavaa monipuolista toimintaa. (Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän www-sivut 2012.) Kotihoidon palveluohjaajan ja henkilökunnan kanssa olin sopinut, että he valitsevat haastateltavan ryhmän, 6-8 ikäihmistä.

Haastattelupäivänä paikalla oli viisi ikäihmistä, kaikki naisia. Nuorin oli iältään 73-vuotias ja vanhin 89-vuotias. Sairastumisista johtuen määrä oli hieman suunniteltua pienempi ja heterogeeninen.

### 7.3 Aineiston keruu

Ennen haastattelua tein hankesopimuksen liitteineen valmiiksi. Esihaastattelun teemojen pohjalta suoritin kahdelle koehenkilölle. Sen jälkeen tein muutaman tarkennuksen teema-alueisiin. Tutkimuksen aineiston keräsin ryhmäteemahaastattelulla 19. kesäkuuta 2012. Ennen haastattelua pyysin ikäihmisiltä jokaiselta kirjallisen luvan haastatteluun (Liite 2) ja kerroin tutkimuksen aiheesta, anonymiteetista nauhoituksessa sekä raportoinnista. Kerroin, että haastattelunauhoja ei kukaan ulkopuolinen kuuntele ja ne litteroinnin eli auki kirjoittamisen jälkeen hävitetään asianmukaisesti. Lopuksi varmistin kysymällä, että ikäihmiset olivat ymmärtäneet tutkimuksen tarkoituksen ja siihen liittyvät asiat. Ikäihmisille annoin myös kopion kirjallisesta haastatteluvasta, jonka he olivat allekirjoittaneet.

Teemahaastattelun suoritin kuntouttavan päivätoiminnan tiloissa, joka oli tuttu ja turvallinen paikka haastateltaville ikäihmisille. Se ei ollut liian virallinen, etteivät haastateltavat olisi kokeneet oloaan epävarmaksi. Ikäihmiset käyvät kuntouttavassa päivätoiminnassa avopalvelukeskuksen tiloissa säännöllisin väliajoin ryhmänä, joten kaikki haastateltavat olivat tuttuja keskenään.

Ennen teemahaastattelun aloitusta kahvittelimme yhdessä ryhmänä, ison pöydän ääressä. Siinä samalla selvitin tutkimukseni tarkoitusta, jotta ikäihmiset pystyivät orientoitumaan tilanteeseen. Tilanne oli mielestäni hyvin rento, keskustelu oli vapautunutta, avointa ja kaikki osallistuivat tasapuolisesti haastatteluun. Ryhmäteemahaastattelu kesti kaksi tuntia ja se kului nopeasti ikäihmisten mielestä, kun oli mielenkiintoista keskusteltavaa. He olivat innokkaasti mukana haastattelussa.

#### 7.4 Aineiston analysointi

Ryhmähaastattelun jälkeen kirjasin itselleni muistiin havaintoja haastattelutilanteesta. Ikäihmisten keskustelutavasta, innostuvuudesta ja yleisestä ilmapiiristä teemahaastattelun aikana. Ryhmäteemahaastattelun kirjoitin auki sana sanalta seuraavan viikon aikana heinäkuussa (Liite 1). Sitä kertyi 18 sivua, fonttikoko 12:lla ja riviväli 1,5 kirjoitettuna. Ryhmähaastattelun kuuntelin nauhalta ja luin litteroitua aineistoa moneen kertaan, jotta sain kokonaiskuvan aineistosta. Aineiston analysoin teorialähtöisen eli deduktiivisen sisällönanalyysin avulla.

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä analyysia ohjaa joku teema tai käsittekartta. Analyysirungon muodostaminen on siinä ensimmäinen vaihe. Rungon sisälle muodostetaan sitten erilaisia luokituksia tai kategorioita noudattaen induktiivisen eli laadullisen sisällönanalyysin periaatteita. Ne voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen; 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Tutkimustehtävä ohjaa pelkistämistä, jolloin sille olennaiset ilmaukset koodataan. Aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä koodatut alkuperäisilmaukset käydään läpi ja niistä etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet yhdistetään luokaksi ja nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelussa aineisto tiivistyy. Aineiston klusterointia seuraa aineiston abstrahointi, missä erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aineistosta voidaan poimia ne asiat, jotka kuuluvat analyysirunkoon, sekä ne, jotka jäävät ulkopuolelle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-114.)

Teorialähtöistä sisällönanalyysiä tein vaiheittain, joka oli itselleni haastavaa ja uutta. Tutkimuksessani analyysirunkona toimivat ICF:n toimintakykyluokituksen ympäristötekijät. Aluksi ryhmittelin litteroitua aineistoa analyysirungon mukaan. Sitten ryhdyin alleviivaamaan aineistoa värikynillä, etsien sieltä ilmaisuja tutkimukseni alakysymyksillä. Tämän jälkeen ryhmittelin alkuperäiset ilmaukset viiteen eri ryhmään tutkimuksen alakysymysten mukaan. Sitten etsin ilmauksista samankaltaisuuksia, jotka yhdistin ja nimesin alaluokaksi sisällön mukaan. Huomioin myös tässä vaiheessa analyysirungon ulkopuolelle jäävät asiat ja jätin ne ”hautumaan” mahdollisena omana luokkana. Tämän jälkeen pyrin yhdistämään alaluokkia ja erottamaan tutkimuksen kannalta olennaista tietoa.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset esitän pääteemojen ja tutkimukseni alakysymysten avulla, jotka tulevat ICF:n toimintakykyluokituksen ympäristötekijöistä. Tuloksina käytän lisäksi otteita haastateltujen ikäihmisten kommentteista. Tutkimusaineistosta nousi voimakkaana esille ohjaajan tai avustavan henkilön rooli, joka liittyi kaikkiin pääteemoihin jossakin muodossa.

### 8.1 Ikäihmisten toimintakykyä edistävät palvelut ja toiminnat

Kaikkien ryhmän ikäihmisten mielestä yhdessä ruokailu, joka tapahtuu yhteisessä ruokailutilassa, on hyvin tärkeitä. Ikäihmiselle ruokaseura on merkittävää ja ruokahuu lisääntyy, kun on muita samanaikaisesti ruokailemassa.

*” Syöminen on sellaanen yhteinen hetki ja se ruoka maistuu toisten seurassa paremmalta kuin yksin.”*

*”..ja nimenomaan yhteisenä ruokahetkenä, se olis tärkeätä olla yhdessä..”*

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että ainakin yksi lämmin ateria päivässä olisi välttämätön. Jos ikäihminen ei pysty itse valmistamaan ruokaansa, olisi ruoka tärkeä saada valmiina, ettei ruokailu jäisi vain voileipien varaan. Osa haastateltavista kannatti ehdotusta, jossa ruoka tehtäisiin yhdessä asumisyksikössä. Kukin osallistuisi toimintakykynsä mukaan siihen, mihin kykenee. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että jos olisi joku ohjaamassa ruuan valmistusta, ikäihmisten osallistumisen mahdollisuudet laajenisivat. Iltapäiväkahvin voisi keitellä vuorollaan asukkaista muodostettu pieni ”porukka” kaikille asukkaille yhteisessä keittiössä.

*”Se olis hyvä...jo sille asukkaallekin, että sais osallistua ruuantekoon.”*

*”...vaikka asukkaat jotenkin vuoropäivin...joku, joka kykenee. Laittaa lautasia pöytään ja kuoria perunat, jos kykenee.”*

*”Vois olla joku porukka, kun sielä on yhteinen keittiö, joka kävis keittelemäs sitä kahvia.”*

Jos ruoka valmistettaisiin paikan päällä eli asumisyksikössä, tulisivat ruuan tuoksut, jotka lisäisivät ikäihmisten ruokahalua.

*”Olis iso asia, että tulis kodinomaista...tuoksut.”*

*”Maistuis ruoka paremmin.”*

*”Leivotun pullan tuoksu.”*

Ikäihmiset pitivät tärkeänä pyykki- ja saunapalvelua. He kokivat, että pyykinpesussa ja pyykin ripustamisessa tarvitsisi olla joku ohjaamassa, jotta ne onnistuisivat. Ja tietenkin näitä toimintoja tehtäisiin kukin yksilöllisen vointinsa ja toimintakykynsä mukaan.

*”..narulle nostetuksi...sekin on vaikeaa..ei mitään tuu itteltä ainakaan..pyykki- ja saunapalvelut olis tärkeitä.”*

*”Pitäis olla yks henkilö päivittäin, joka opastaa kaikessa tämmösessä päivittäisessä toiminnossa...tulee niitä muistihäiriöitä ja semmosia.”*

Haastateltavien mielestä myös jalkahoito, parturi, asiointi-, kauppa- ja pankkipalvelut ovat tarpeellisia. Nämä palvelut ja toiminnot voisi osittain hoitaa asumisyksikön ulkopuolellakin, jos olisi joku henkilö, joka tarvittaessa olisi ikäihmisen mukana toiminnoissa. Kaikkia palveluja ei tarvitsisi eikä olisi tarpeellistakaan tuoda asumisyksikköön. Toimintakyvyn säilymistä tukisi se, että ikäihmiset mahdollisimman oma-toimisesti käyttäisivät lähipalveluja.

*”Hoitais myös tilaukset...jalkahoito, parturi, kauppa ja pankki....joko vanhuksen kanssa tai yksin.”*

*”Koska vanhus voi haluta jotain muutakin kaupasta kuin päivittäisen ruuan..jotain hyvääkin.”*

*”Jonakin päivinä on vaikeaa..kunto vaihtelee päivien mukaan...ei voi sanoa etukäteen.”*

Kysyttäessä mielipidettä asumisyksikön vierailuajoista, kaikki olivat sitä mieltä, että vierailuaika tulisi olla vapaa.

*”Koska se on tavallaan jokaisen oma koti.”*

*”Vanhuksille ne yllätysvierailut on kaikkein mieluisimpia.”*

Haastateltavat toivoivat päivätoiminnan tyypistä toimintaa asumisyksikköön. Erilaiset askartelut, käsityöt, muistelut, muistitestit ja bingo nousivat ehdotuksiksi. Ikäihmiset korostivat myös, että on tärkeää tutustua toisiinsa, vaihtaa ajatuksia sekä mielihiteitä asioista. Tässäkin keskustelussa nousi esiin tärkeänä ohjaajan osuus, jonka

tulisi olla motivoiva, jotta ikäihmisten motivaatio toimintoihin säilyisi ja sitä kautta toimintakyvyn säilyminen arjessa.

*”Ajatusten, mielipiteiden vaihtoa samanikäisten kanssa.”*

*”Se onkin hyvin tärkeätä, että saa vaihtaa ajatuksia.”*

*”Ne vanhat asiat valtaa mielen ja kun yksin istuu..ne tulee mieleen.”*

Tiedon saaminen sosiaali- ja kuntoutuspalveluista oli haastateltavien mielestä tärkeää. Informaatiota voisi antaa säännöllisesti esim. kerran vuodessa tai silloin, kun säännöt muuttuvat jonkin palvelun tai tuen kohdalla. Olisi hyvä, jos näistä asioista joku pitäisi huolta ikäihmisten kohdalla ja tarvittaessa avustaisi erilaisten tukien hakemisessa.

*”Monelle asioiden hakeminen ja lomakkeiden täyttäminen on ylivoimaista..lomakkeet monimutkaisia...jää hakematta..esim. korotettu eläke.”*

*”Valvottais nämä vuosittain...omaiset voi olla kaukana.”*

Ikäihmiset pitivät tärkeänä jokapäiväistä ulkoilua, edes pientä aikaa. Ulkoilma on heidän mielestään terveellistä, se rauhoittaa ja tuottaa mielihyvää. He toivoivat, että asumisympäristössä olisi jotain kaunista katseltavaa ja siellä olisi myös jotain toimintaa. He itse ehdottivat mm. mölkkyä, petanqueta, tikanheittoa ja muuta peliä, jossa olisi yhdessä oloa ja tekemistä ja ne tukisivat ikäihmisen toimintakyvyn eri osaluueita.

*”Joo..ei tartte heittää korkialle ja voi istualta heittää.”*

*”Kyllä se on tärkeää...vaikka pieneksi aikaa ulos.”*

*”Kaunista..kukkaa ja jotain tämmöstä..istutuksia..mahdollisesti joku marjapensas.”*

Haastattelussa nousi esiin myös eläimet, jotka voisivat vieraillla asumisyksikössä ja näin piristää ikäihmisten arkea. Eläimistä kissa tai koira olisi tervetulleita asumisyksikköön.

*”Joko kissa tai koira, kävis vanhusten luona, jota ne sais helliä ja pajata.”*

*”Sais silittää ja koiraa rapsuttaa...auttais hellyyden jakamiseen.”*

*”Jokainen haluaa helliä, mutta harvaa vanhusta hellitään, mutta vanhus on totunut siihen, että hän on hellinyt lapsiansa ja muita.”*

## 8.2 Ikäihmisten toimintakykyä tukevat teknologiset ratkaisut

Haastateltavien ikäihmisten mielestä tärkein asia, jonka uusi teknologia mahdollistaa on turvallisuuden tunteen luominen jokapäiväiseen elämään. Haastattelussa nousi esiin turvapuhelimen tärkeys. Yhdellä haastateltavista oli turvapuhelin käytössä ja hän oli kokenut sen tarpeelliseksi, nimenomaan turvaa tuoden. Hälytysnappi wc:ssä koettiin myös tärkeänä, samoin keittiössä liesivahti. Myös ovipuhelin, ovihälytin olisi ikäihmisten mielestä hyvä. Siitä olisi hyvä kuulla ja mahdollisesti nähdä, kuka on tulossa. Haastateltavien mielestä puhuvia lääkedosetteja ei tarvittaisi, vaan siinä pitäisi olla ihminen, joka tarkistaa lääkkeiden oton. TV:n kautta ohjatusta liikuntatuokiosta haastateltavat eivät myöskään kiinnostuneet. Heidän mielestään on parempi, kun liikuntatuokiossa on kontakti ihmiseen. Silloin pystyy paremmin tekemään liikkeit ja saa tarvittaessa yksilöllistä ohjausta.

*”Turvapuhelin on tärkeä ja erittäin tärkeä wc:ssä hälytysnappi, koska monta kertaa vessaan jää, ja kun siinä istut kauan ei pääse nouseen ylös..huimaa jne.”*

*”Yhteisessä keittiössä tämä liesivahti olis tärkeä.”*

Liikkumisen apuvälineet nousivat haastattelussa myös tarpeellisiksi. Osalla haastatelluista olikin erilaisia apuvälineitä käytössä mm. rollaattoria, kävelysauvoja, kävelykeppi, sukanvetolaite, tarttumapihdit ja erilaisia kodin pienapuvälineitä.

*”Mulla on ainakin keppi.”    ”Ja mulla on rollaattori ulkona.”*

*”Ne on tarpeellisia, apuvälineet...mulla on kans sauvat.”*

*”Olis turvallista liikkua.”*

Haastateltavat toivoivat ulos asumisyksikön läheisyyteen omaa puutarhaa ja kasvi- maata, joissa teknologiset ratkaisut voisivat helpottaa hoitamista ja näin luoda myös ikäihmisille mahdollisuuden osallistua puutarhan hoitoon esim. kohotetut, korotetut kasvualustat tai – altaat. Jolloin esim. pyörätuolista käsin pääsisi hoitamaan kasveja. Kulku tulisi olla esteetöntä myös ulkona, jotta toimintakyky pysyisi yllä ja mahdollistaisi esteettömän osallistumisen.

*” Telineelle nostettu mansikka-amppeli.”*

*”Jos olisi korkeemmalla...vähä kasteleen...antais vähä semmoosta tunnetta, tarpeellista.”*

*”Nyppiin kukkia...seuraan kasvua jne.”*

### 8.3 Sosiaalisen tuen vaikutus ikäihmisten toimintakykyyn

Haastateltavat ikäihmiset pitivät tärkeänä ryhmään kuulumista ja yhdessäoloa samanikäisten kanssa. He korostivat mukavaa yhdessäoloa ja vapaata keskustelua, kanssakäymistä ja ajatusten vaihtoa. Yhteisten kokemusten jakaminen nousi myös tärkeäksi. Nämä sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät ominaisuudet kuvaavat ikäihmisille yhteisöllisyyttä. Haastateltavat kuvasivat ryhmään kuulumista seuraavin ilmauksin.



*”Saa jokainen kertoa vapaasti omasta elämäntilanteestaan ja nimenomaan tämä vastavuoroisuus.”*

*”Samanikäisten kanssa..se onkin hyvin tärkeätä, että saa vaihtaa ajatuksia, mielipiteitä kertoa.”*

*”Me mennään sinne porukalla.”*

Ikäihmiset pitivät tärkeänä sitä, että ryhmän tuki helpottaa yksinäisyyttä. Se on väylä yksinolon katkaisulle. Yksinolon katkaisemisen merkitystä ilmensivät kokemukset yksin olost, yksin asumisesta ja omien ajatusten yksipuolisesta kiertämisestä. Ikäihmisten mielestä ryhmän yhteishenki on tärkeä tuki ryhmässä tekemisessä. Yhteinen asuminen tulevassa asumisyksikössä olisi vuorovaikutusta lisäävä tekijä heidän mielestään ja tukisi toimintakykyä. Se myös toisi sosiaalista turvaa ikäihmisille.

*”Ainakin yksinäisyys on silloin pois. On puhekaveria.”*

*”Ryhmän kautta yksinäisyys helpottuis ja tois turvaa ja mielipiteitten vaihtaminen, ajatusten vaihtaminen tärkeää.”*

*”Turvallisempaa...turvaa, kun on muita ympärillä...vahvistais sitä.”*

Ikäihmiset toivat esille, että toisista ikäihmisistä huolehtiminen, välittäminen ja vastuullisuus ovat myös merkityksellisiä asioita ja vaikuttavat toimintakykyyn positiivisesti. Ikäihmiset huolehtivat toisistaan toivomalla heille mahdollisimman hyvää oloa, kyselemällä kuulumisia ja toivomalla ettei kenellekään sattuisi mitään ikävää. Jos joku ei osallistuisi yhteiseen toimintaan, asia täytyisi selvittää, että miksi niin on.

*”Tärkeätä, että pidetään toisesta huolta. Tarjotaan kauppakyytiä.”*

*”Lusikka otetaan ja koputetaan seinään. Joku tämmönen, että pidetään kaverista huolta.”*

Haastateltavat toivat esille myös sosiaalisen tuen avulla ajassa kiinnipysymisen. Yhteiset tekemiset ja olemiset rytmittäisivät arkipäivää ja toisivat vaihtelua. Ajankohtaisista asioista keskusteleminen pitäisi myös ikäihmiset ajan tasalla. Toiset kuuntelevat radiota, toiset televisiota tai lukevat lehtiä. Nämä eivät kuitenkaan yksin riittäisi, vaan ajankohtaisista asioista tulisi päästä keskustelemaan ikätovereiden kanssa. Kysyttäessä ikäihmisten mielipidettä lasten ja koululaisten kanssa yhteistyöstä, he pitivät sitä myös tärkeänä ajassa kiinnipysymisessä. Se toisi myös piristävää vaihtelua arkipäivään.

#### 8.4 Asenneympäristön vaikutus ikäihmisten toimintakykyyn

Haastateltavat ikäihmiset olivat sitä mieltä, että asenne toisia ihmisiä kohtaan tulisi olla positiivinen ja ikäihmisiä pidettäisiin tasa-arvoisina riippumatta iästä, taustasta tai persoonasta. Asumisyksikön ”henki” tulisi olla kaikki huomioivaa, arvostavaa ja erilaisuutta hyväksyvää. Jokaisen ikäihmisen olisi saatava tuntee omana itsenään hyväksytyksi tulemisen tunteen. Ketään ei saisi syrjiä.

*”Sallivaa...kaikki huomioivaa. Annettais arvo jokaiselle.”*

*”Kynnärpäättä ei saisi olla kovin paljon.”*

*”Takana puhuminen...toisten asioihin puuttuminen liikaa... ei hyvä.”*

Toimintakykyä tukevan asenneympäristön tulisi tarjota myös luottamusta ja toisesta huolehtimista. Sekä hoitohenkilökunnan, omaisten, ystävien että muiden asukkaiden tulisi välittää ikäihmisistä. Osoittaa se kiinnostuksella, antamalla aikaa ja erityisesti henkistä tukea tarjoten.

*”Joku on kiinnostunut mun asioista...tärkeitä.”*

*”Kellään ei oo aikaa kuunnella.”*

*”Ja semmonen, joka nimenomaan välittää vanhuksista.”*

Ikäihmisten mielestä myös omien esineiden ja rakkaiden tavaroiden tuominen asumisyksikköön tulisi sallia, koska ne tuovat turvaa ja tukevat arjen toimintakykyä. Myös vapaiden vierailuaikojen salliminen olisi hyväksi. Hoitohenkilökunnan tulisi aidosti kohdata ikäihmiset ja suhtautua heihin tasapuolisesti sekä kunnioittavasti.

*”Ittelle tärkeitä esineitä sallittais..joku mööbeli.”*

*”Saia tulla,ettei tartte kattoo kelloon.”*

*”Rupeis kunnioittamaan vanhuksia.”*

## 8.5 Ikäihmisten toimintakykyä tukeva luonnonympäristö

Ikäihmisten mielestä on tärkeää päästä ulos luontoon päivittäin, vaikka vain hetkeksikin. Luonto antaa voimia ja rauhoittaa. Luonnossa mieliala kohoaa ja mielihyvän kokemukset voimistuvat. Ulkoilma vaikuttaa myös terveyteen. Luonnossa liikkuminen on heidän mielestään terapiaa ja se antaa moniaistillisia kokemuksia.

*”Linnun laulu, mikä aamuusin kuuluu ja kesällä kaikki..käen kukunta ja semmoiset.”*

*”Ei sitä osaa sanoa...kaikki vaikuttaa...kasteessa avojaloin käveleminen.”*

*”Se on mielihyvää, rauhoittumista.” ”Luonto on tärkeä.” ”Vaikka pieneksi aikaa.”*

Luonnonympäristön tulisi olla esteetön, jotta liikkuminen olisi turvallista ja tukisi ikäihmisten toimintakykyä. Ympäristössä olisi hyvä olla istumapaikkoja, penkkejä levähdystaukoja varten. Ne olisi hyvä olla tarpeeksi korkeita, jotta ikäihmisten olisi helpompi päästä niistä ylös. Myös ympäristön kauneus on tärkeä asia, joka vaikuttaa positiivisesti ikäihmisten toimintakykyyn ja motivaatioon. Ruma ja virikkeetön ympäristö ei houkuttele ulos menemiseen.

*”Että siä pääsis kulkemaan..rollaattorillakin.”*

*”Ainaki yks penkki pitäis olla korkeempi, johonka pääsis ja ylös.”*

*”On ainaki tärkeätä kiinniittää huomiota pihan kauneuteen.”*

Kaunis luonnonympäristö vahvistaa ikäihmisten läsnäoloa kokonaisvaltaisesti ja vaimentaa negatiivisia tunteita. Virikkeellinen ympäristö antaa voimia arkeen ja voimaannuttaa ikäihmisiä, jolloin toimintakykykin säilyy tai paranee. Yhdessä puuhailu virikkeellisessä luontoympäristössä vahvistaa yhteisöllisyyttä.

*”Petangueta, mölkkyä ja muuta...yhdessä oloa ja vuorovaikutusta.”*

*”Mä kierrän kukkapenkkejä..se antaa voimia arkeen.” ”Syyhy kynnet rikkaruohon perkaamiseen.”*

*”Kasvimaalle, harva se päivä kattoon; onko sipulin varret venyny, onko porkkanat itäny, onko yhtään punajuuren tainta noussu, mites tillit jaksaa, on kukan siemenet noussu, rikkaruohot ainaki.”*

## 8.6 Muut tutkimustulokset

Seuraavaksi tuon esille muita tutkimustuloksia, joita en mahduttanut ICF:n ympäristökäyttäjien luokittelun alle. Osaltaan ne kyllä olisi voinut luokitella palveluluokkaan, mutta halusin ne omaksi luokakseen, koska niiden luonne nostaa vastavuoroisuuden merkittävästi esiin. Toisekseen ne herättivät ikäihmisissä voimakkaita tunteita, joten katsoin tarpeelliseksi nostaa ne omana luokkana esille. Nämä luokat ovat srk:n toiminta ja yhteistyö lasten ja koululaisten kanssa. Haastattelun aikana ikäihmiset toivat esille, miten tärkeää srk:n aktiivinen toiminta olisi. Samoin yhteistyö yli sukupolvien olisi tärkeää ”viritellä” uudelleen, koska se on viime vuosina haastateltavien mielestä unohtunut, ennen vanhaan se oli luonnollista, koska asuttiin yhdessä.

Haastateltavat nostivat esiin seurakunnan toiminnan, joka tällä hetkellä ollut heidän mielestään vähäistä. Yhteisiä tilaisuuksia ikäihmisten keskuudessa ollut liian vähän ja diakonia/diakonissaa kaipasivat tilaisuuksiin mukaan. Haastateltavat kokivat, että henkisen sisällön saaminen elämään on erittäin tärkeää ja kaipasivat seurakunnan toiminnan tehostamista. Henkinen virkistäytyminen ja levollisen olotilan saavuttaminen tukee toimintakyvyn säilymistä merkittävästi.

*... ”vanhusten kohdalla ihan mitätöntä tällä hetkellä”..*

*”Diakoni ei käy missään tilaisuuksissa...hyvin vähän.”*

*”Kultaisen iän kerho oli hyvä, sitä on kaivannut moni. Srk-talolla kerran kuussa.”*

*”Jos on yhteinen huone asumisyksikössä, voisi näitä tilaisuuksia pitää ja sinne voitulla ulkopuolisiakin esim. sairaalasta, vanhusten rivitaloista jne.”*

Kysyttäessä haastateltavilta mitä mieltä he olisivat lasten tai koululaisten vierailusta asumisyksikköön, he pitivät sitä piristävänä ajatuksena. Kaikki olivat sitä mieltä, että lapset ja koululaiset toisivat vaihtelua arkeen ja ajatusten vaihto lasten kanssa olisi mielenkiintoista. Ikäihmiset voisivat kertoa vanhoja asioita lapsille, esim. miten en-

nen vanhaan on tehty maatalan töitä. He voisivat opettaa vanhan ajan pihaleikkejä lapsille ja näin tutustuisivat toisiinsa paremmin. Kaiken kaikkiaan yhteistyö olisi hyvin antoisaa ikäihmisten mielestä. Itse ikäihmiset eivät olleet kovin halukkaita menemään kouluun tai päiväkotiin tutustumaan. Kokivat, että helpommin lapset tulisivat heidän luokseen.

*”Siinä tulis nimenomaan sukupolvien välistä yhteyttä ja mielenkiintoista ajatusten vaihtoa.”*

*”Ehkä nämä koululaiset rupeis kunnioittamaan vanhuksia.”*

*”..että joku lapsi näistä ryhmistä omis sieltä oman isovanhemman.”*

## 8.7 Tutkimustulosten yhteenveto tiivistäen

Olen koonnut tähän tutkimustulokset tiivistettyyn muotoon, jolloin ei välttämättä tarvitse lukea koko tutkimusta. Teemat ovat ICF:n toimintakykyluokituksen ympäristötekijöistä ja lopuksi muut esille nousseet tutkimustulokset. Kaikissa teemoissa nousi voimakkaasti esille toive ohjaavasta, opastavasta henkilöstä ikäihmisten keskuudessa tulevassa asumisyhteisössä. Tutkimukseni päätulokset olen koonnut visuaaliseen muotoon tutkimustulosten yhteenvedon lopussa olevassa kuviossa 2 (Kuvio 2).

**Ikäihmisten toimintakykyä edistävät palvelut ja toiminnat:** Kaikki haastateltavat ikäihmiset olivat sitä mieltä, että yhdessä ruokailu yhteisessä ruokailutilassa asumisyksikössä olisi erittäin tärkeää. Ainakin yksi lämmin ateria päivässä on välttämätön. Yli puolet ikäihmisistä kannatti myös sitä, että ruoka tehdään yhdessä paikan päällä asumisyksikössä, jokainen toimintakykynsä mukaan. Silloin on hyvä olla joku ohjaava henkilö mukana ruuanvalmistuksessa. Yhdessä aterian valmistaminen laa-

jentaa ikäihmisten osallistumisen mahdollisuuksia ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Tärkeäksi nousivat myös ruuan tuokset, jotka lisäävät ikäihmisten ruokahalua.

Ikäihmisen arjessa pyykki- ja saunapalvelut nousivat myös tärkeiksi. Niissäkin ikäihmiset osallistuvat toimintoihin oman osaamisensa ja toimintakykynsä mukaan, tarvittaessa ohjatusti. Tärkeät palvelut, jotka ovat saatavilla asumisyksikön ulkopuolella lähiympäristössä, ovat jalkahoito, parturi, asiointi-, kauppa- ja pankkipalvelut. Näissä avustava henkilö on tarpeellinen. Palveluiden käyttäminen mahdollisimman omatoimisesti tukee ikäihmisten toimintakyvyn säilymistä.

Kaikki haastateltavat ikäihmiset kokivat, että asumisyksikkö on jokaisen oma koti, jolloin vierailuajat tulee olla vapaat. Ikäihmiset olivat erittäin tyytyväisiä nykyisen päivätoiminnan virikkeelliseen ohjelmaan ja toivoivat samankaltaista toimintaa myös tulevaan asumisyksikköön. Erityyppiset askartelut, käsityöt, muistelut, muistitestit ja bingo nostettiin esimerkkeinä ehdotuksiksi. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että tiedon saaminen oikea-aikaisista sosiaali- ja kuntoutuspalveluista on tärkeää. Tarvittaessa ohjeistus ja apu erilaisten tukien hakemisessa tulee olla mahdollista.

Kaikki haastateltavat olivat myös samaa mieltä siitä, että jokapäiväinen ulkoilu on ehdoton, edes pieneksi ajaksi. Ulkoilma on terveellistä, se rauhoittaa ja tuottaa mielihyvää tukien toimintakyvyn eri osa-alueita. Yhteiset pelit mm. mölkky, betanque, tikanheitto yms. nousivat ehdotuksiksi. Asumisyksikössä voi vieraillla myös eläimiä ikäihmisiä piristämässä, kissa ja koira ainakin ovat tervetulleita.

**Ikäihmisten toimintakykyä tukevat teknologiset ratkaisut:** Haastateltavien mielestä tärkein asia, jonka uusi teknologia mahdollistaa on turvallisuuden tunteen luominen jokapäiväiseen elämään. Turvapuhelin, wc:n hälytysnappi, liesivahti ja ovipuhelin koettiin tärkeäksi. Puhuvat lääkedosetit tai TV:n kautta ohjatut liikuntatuokiot eivät saaneet ikäihmisiltä kannatusta. He kokivat, että niissä toiminnoissa kontakti ihmiseen konkreettisesti on tärkeää ja toimintakykyä tukevaa. Liikkumisen apuvälineet sekä kodin pienapuvälineet, kaikki haastateltavat kokivat tärkeänä ja toimintakykyä tukevana. Ne myös lisäisivät osallisuutta eri toimintoihin.

Ikäihmiset toivoivat asumisyksikön läheisyyteen omaa puutarhaa ja kasvimaata, jossa teknologiset ratkaisut voivat lisätä ikäihmisten osallistumisen mahdollisuuksia ja tukea toimintakykyä kokonaisuudessaan. Pyörätuolista käsin pääsee hoitamaan kasveja, jos on esim. korotettuja kasvualustoja tai – altaita. Teknologian avulla esteetön kulku ulkona mahdollistaa esteettömän osallistumisen.

**Sosiaalisen tuen vaikutus ikäihmisten toimintakykyyn:** Kaikki haastateltavat ikäihmiset nostivat sosiaalisen tuen merkityksen tärkeäksi ja toimintakykyä elvyttäväksi. Ryhmään kuuluminen ja yhdessäolo samanikäisten kanssa ovat tärkeitä. Yhteisten kokemusten jakaminen, kanssakäyminen, vapaa keskustelu ja ajatusten vaihto nousivat positiivisesti toimintakykyä tukevaksi. Ryhmän tuki helpottaa yksinäisyyttä ja on väylä yksinolon katkaisulle. Ryhmän yhteishenki lisää hyvinvointia ja sitä kautta toimintakykyä. Haastateltavien mielestä sosiaalinen tuki lisää vuorovaikutusta ja luo sosiaalista turvaa ikäihmiselle. Toimintakykyyn vaikuttavat positiivisesti välittäminen, vastuullisuus ja toisista ikäihmisistä huolehtiminen. Ajassa kiinnipysyminen helpottuu sosiaalisen tuen avulla. Sosiaalinen tuki voi olla myös yhteistyötä lasten ja koululaisten kanssa, vuorovaikutusta yli sukupolvien.

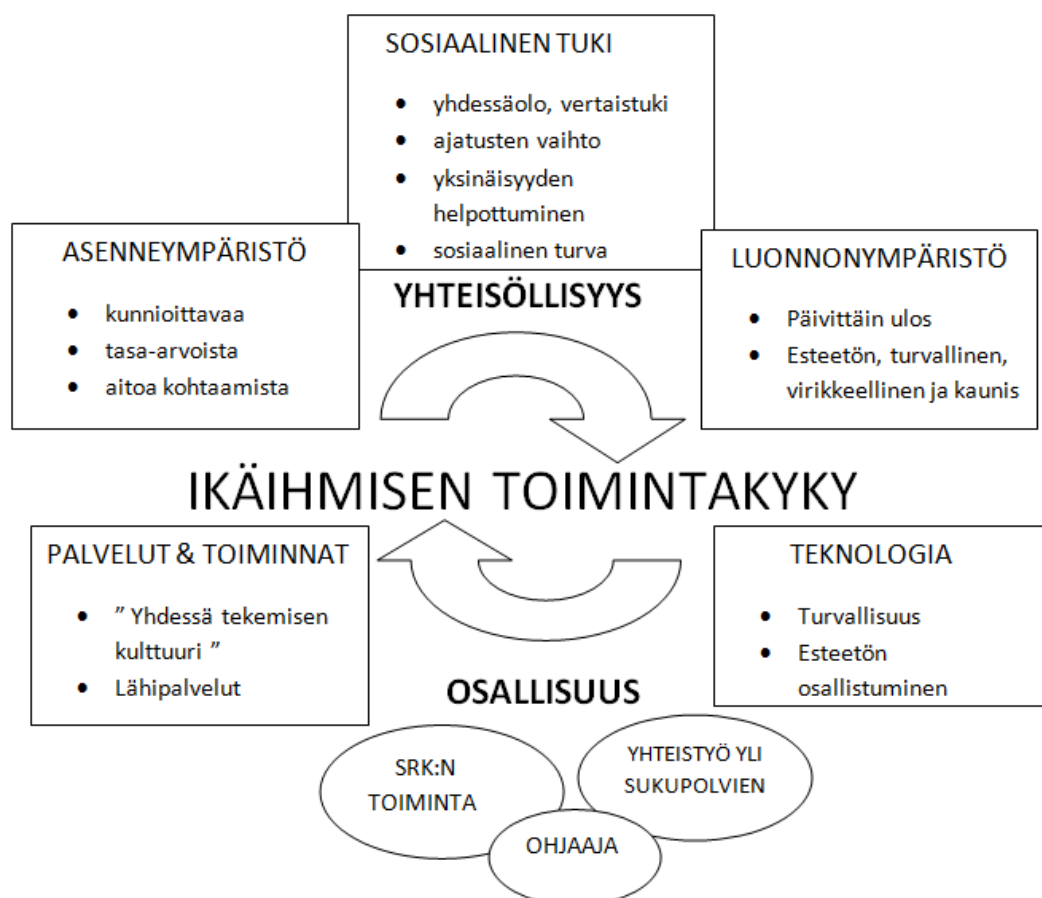
**Asenneympäristön vaikutus ikäihmisen toimintakykyyn:** Ikäihmisten mielestä asenne toisia kohtaan tulee olla positiivinen ja tasa-arvoinen. Asumisyksikön ”henki” tulee olla kaikki huomioivaa, arvostavaa ja erilaisuutta hyväksyvää, jolloin se tukee toimintakykyä. Jokaisen ikäihmisen on saatava tuntee omana itsenään hyväksytyksi tulemisen tunteen. Asenneympäristön tulee tarjota luottamusta ja toisesta huolehtimista. Hoitohenkilökunnan, omaisten, ystävien ja muiden asukkaiden tulee välittää ja osoittaa kiinnostusta. Hoitohenkilökunnan tulee osata aidosti kohdata ikäihmiset ja suhtautua heihin tasapuolisesti sekä kunnioittavasti. Omien rakkaiden esineiden salliminen asumisyksikköön tuo turvaa ja tukee arjen toimintakykyä haastateltavien mielestä.

**Ikäihmisten toimintakykyä tukeva luonnonympäristö:** Päivittäinen ulos luontoon pääsy oli kaikkien haastateltavien mielestä tärkeää. Ulkoilma on terveellistä, mieliala kohoa ja luonnossa liikkuminen on terapiaa. Toimintakykyä tukeva luonnonympäristö tulee olla esteetön ja turvallinen liikkumisen kannalta. Esteettömät piha-alueet ovat tarpeellisia, joissa on huomioitu mm. levähdystauot asianmukaisesti. Kaunis



luonnonympäristö vaikuttaa positiivisesti, myönteiset mielialat voimistuvat ja negatiiviset tunteet vaimenevat. Virikkeellinen luonnonympäristö voimaannuttaa ikäihmiä, jolloin toimintakyky säilyy tai jopa paranee. Yhdessä puuhailu terapiaa pihossa vahvistaa yhteisöllisyyttä ja ikäihminen kokee olevansa tarpeellinen, joka tukee ja vahvistaa toimintakykyä edelleen.

**Muut tutkimustulokset:** Henkisen sisällön saaminen elämään oli kaikkien haastattelujen mielestä erittäin tärkeää ja he kaipasivat seurakunnan nykyisen toiminnan tehostamista ikäihmisten keskuudessa. Henkinen virkistäytyminen ja levollisen olotilan saavuttaminen tukee ikäihmisten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin säilymistä merkittävästi. Kaikki ikäihmiset kannattivat ajatusta, että lapset ja koululaiset vierailevat vanhusten luona tulevassa asumisyksikössä. Näin sukupolvien välinen yhteys säilyy ja molemmat osapuolet voivat kokea vaihtelua arkeen sekä ajatusten vaihtoa yli sukupolvien. Kaikissa teemoissa nousi esiin toive ns. palveluohjaajasta tai ohjaavasta henkilöstä tulevassa asumisyhteisössä, hänet koettiin tarpeelliseksi.



Kuvio 2. Tutkimukseni päätuloksia

## 9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ikäihmisten ajatuksia toimintakykyä ylläpitävistä asioista tulevassa asumisyhteisössä. Tutkimusmenetelmänä käytin teema-haastattelua, jonka suoritin ryhmähaastatteluna. Teema-aiheet nousivat ICF:n toimintakykyluokituksen ympäristötekijöistä. Haastateltavia ikäihmisiä oli viisi. Alun perin suunnitelmissa oli 6-8hlön ryhmä, mutta sairastumisista johtuen ryhmä pieneni ja kaikki haastateltavat olivat naisia. Jos mukana olisi ollut miehiä, tutkimustulokset olisivat olleet monipuolisemmat. Toimintakykyä edistäviin toimintoihin olisi saattanut ehkä tulla ehdotuksia ”miehisimmistä” toiminnoista esim. puutyöt, toiveet vers- tai nikkarointitiloista yms.

Tutkimuksessa selvisi, että ikäihmiset arvostavat ”yhdessä tekemisen kulttuuria” ja heille on tärkeää olla yhdessä ja tuntee yhteenkuuluvuutta. Ajattelin, että tämä yhteisöllisyyden ajatus juontaa ikäihmisten lapsuudesta, jolloin arkiset askareet on tehty yhdessä. Erityisesti maaseudulla eläneille talkoohenki on tuttua. Tutkimukseni ikäihmiset ovat juuri maaseudulla eläneitä ja ovat kuuluneet suurin osa vahvoihin yhteisöihin esim. suurperheisiin ja kyläyhteisöihin. Tutkimuksessa tuli esille, että ikäihmiset arvostavat aitoutta, avoimuutta ja välittömyyttä. Nämä myös liittyvät yhteisöllisyyden ajatukseen. He toivovat muilta sekä hoitohenkilökunnalta tasa-arvoista, kunnioittavaa ja aitoa kohtaamista. Yhteisöllisyydellä ikäihmisten keskuudessa on tavoitteena omatoimisuuden ja osallisuuden edistäminen. Yhteisön normit ja arvoperusta on tärkeä huomioida. Sopimusvuorisäätiön dementiahoitokodeissa mm.noudatetaan yhteisöhoidon periaatteita, joihin yhdessä työskentely ja toimiminen sisältyvät (Lumijärvi 2006, 24).

Tutkimuksessa selvisi, että ikäihmiset pitävät tärkeänä lähipalveluita. Heille on merkityksellistä mahdollisimman omatoimisesti päästä esim. kauppaan tai pankkiin. Tarvittaessa olisi hyvä olla avustava henkilö saatavissa, koska ikäihmisen toimintakyky voi vaihdella ja opastava henkilö tuo myös turvallisuuden tunteen. Samansuuntainen tulos on saatu aikaisemmassakin tutkimuksessa, jossa todettiin, että ikäihmisille tärkeitä palveluja ovat juuri ruokakauppa, pankki ja terveyskeskus. Palvelujen toi-

vottiin lisäksi olevan kävelyetäisyydellä tai julkisilla liikennevälineillä saavutettavissa sekä esteettömiä. (Kytö ym. 2011, 35-36.)

Mielestäni juuri ikäihmisten lähipalvelujen saavutettavuudessa omaisten, vapaaehtoistyöntekijöiden ja kolmannen sektorin rooli voisi olla merkittävä. Vapaaehtoisuuden perustuvan järjestötoiminnan vaikutukset ovat moninaiset kaikenikäisille. Niitä ei voi aina mitata rahassa. Myös Nuutinen & Jämsen (2011) nostavat esille järjestötoiminnan, joka vahvistaa ikäihmisten sosiaalista sekä terveydellistä hyvinvointia. Ikäihmisen itse toimiessa eri järjestöissä, hän luo sosiaalista pääomaa ja se voi rakentaa ja ylläpitää ikääntyneiden yhteisöllisyyttä sekä antaa osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Ikäihminen tuntee olevansa tärkeä ja merkityksellinen. Järjestötoiminta edistää ikäihmisten oppimista ja osaamista. Järjestötoiminta lisää näin omatoimisuutta ja itsensä toteuttamista kaiken ikäisille. (Nuutinen & Jämsen 2011, 22.)

Sosiaalinen tuki nousi myös tärkeäksi. Se antaa ikäihmisille sosiaalista turvaa ja helpottaa yksinäisyyden kokemusta. Sosiaalinen tuki auttaa ajassa kiinnipysymisessä. Tutkimuksen mukaan ikäihmiset pitivät tärkeänä asumisyksikön ”henkeä”, jonka tulisi olla kaikkia arvostavaa, erilaisuutta hyväksyvää ja positiivista. Hoitohenkilökunnalta odotetaan aitoa ikäihmisten kohtaamista, kuuntelua ja kuulemisen taitoa. Aseneympäristön tulisi tarjota luottamusta ja toisesta välittämistä, silloin se tukisi myös ikäihmisen toimintakykyä. Samoja asioita sosiaalisesta tuesta kuin omassakin tutkimuksessani, saatiin esille ruotsalaisessa Östlundin ja työtovereidensa tutkimuksessa (2001) ihmisiltä, jotka kärsivät tuki- ja liikuntaelinvaivoista. He kokivat saavansa sosiaalista tukea, kun heitä oli kohdeltu subjektina, omana persoonanaan, heitä oli kuunneltu, luotettu ja kysytty mielipidettä (Järvikoski & Härkäpää 2011, 153).

Tutkimuksessa nousi tärkeäksi luonto, luonnonympäristö ja ikäihmisten päivittäinen ulkoilumahdollisuus ympäri vuoden. Ulkoilu ylläpitää yhteyttä ympäristöön ja tukee toimintakykyä. Ikäihmiset kokevat luonnon rauhoittavana ja mielialaa kohottavana. Tämä tutkimustulos vahvistaa myös sitä, mitä nostetaan esiin ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa (2008) luonnon osalta. Luonnossa oleminen ja sen näkeminen on erityisen tärkeää niille ikäihmisille, jotka kokevat masennusta. Viherympäristö, joka antaa välittömiä aistikokemuksia runsaasti, tukee myös muistisairaiden toimintaky-

kyä. Ikääntyneiden asumisratkaisuihin olisikin tärkeää turvata esteettömät ulkoilu- ja sisätilat mahdollisuudet ja vaihtelevat ikkunäkymät. Ulko- ja sisätiloja voisi yhdistää ja näin se lisäisi ikäihmisten uskallusta ja kiinnostusta ulkoiluun. Piha-alueet olisi suunniteltava niin, että ne tukisivat kokonaisvaltaisesti ikäihmisten toimintakykyä. Esteettömyys, esteettisyys ja turvallisuus ovat asioita, jotka nousevat suunnitellussa esille. Asukkaita voidaan rohkaista toimimaan ympäristössään motivoivien ja yhteisöllisyyttä synnyttävien toimintamahdollisuuksien avulla.

Tutkimuksessa omana ”luokkanaan” erotin seurakunnan toiminnan, henkisen sisällön ikäihmisen elämään ja sukupolvien välisen yhteydenpidon. Nämä siksi, koska ne herättivät haastateltavissa voimakkaita tunteita ja nousivat tärkeiksi ikäihmisten kokemana. He kokivat srk:n toiminnan tällä hetkellä ikäihmisille liian vähäiseksi. Srk:n järjestämiä tilaisuuksia toivottiin enemmän. Henkisen sisällön saaminen elämään, levollisuuden ja rauhan tunne on ikäihmisille erittäin tärkeää. Se tukee kokonaisvaltaisesti ikäihmisen toimintakykyä. Iän myötä mm. kuolemaan liittyvät asiat ja kysymykset tulevat ajankohtaisemmiksi ja niihin kaivataan vastauksia. Tutkimuksessa tuli ilmi, että ikäihmiset haluaisivat enemmän olla tekemisissä lasten ja koululaisten keskuudessa. He kokivat, että heillä olisi paljon annettavaa lapsille ja myös he itse saisivat lapsilta virkistystä, vaihtelua arkeen. Tämä yli sukupolvien ulottuva voimakas kiinnostus ajatusten vaihtoon yllätti itsenikin. Kokevatko ikäihmiset, että kun heillä on kerrottavaa lapsille, he kokevat olevansa tarpeellisia? Luottamuksen lisääntyminen omiin voimavaroihin saattaa myös tätä kautta kasvaa? Ehkä se toimisi myös toisinpäin? Yhteistyö ikäihmisten kanssa voisi ehkäistä osaltaan lasten ja nuorten syrjäytymisen uhkaa. Uskon, että tätä yhteistyötä ikäihmisten ja lasten ja nuorten välillä olisi tärkeää mahdollistaa ja vaalia. Siitä olisi molemminpuolista hyötyä, se tukisi kokonaisvaltaista toimintakykyä ja hyvinvointia.

Perehdyin tässä tutkimuksessa toimintakykyä ylläpitävään asumisyhteisöön ikäihmisten kuvaamana. Jatkotutkimuksen aihe voisi olla selvittää asiaa hoitohenkilökunnan ja omaisten näkökulmasta myös. Mielenkiintoista olisi verrata näitä tutkimustuloksia keskenään ja etsiä yhtäläisyyksiä, eroavaisuuksia ja pohtia niihin syitä. Mielenkiintoinen jatkotutkimus olisi myös tutkia, miten ikäihmiset ovat kotiutuneet ja sopeutuneet asumisyhteisöön esimerkiksi vuoden päästä muutosta. Mikä on toimivaa, mitä puutteita, mitä toiveita ja kehittämismahdollisuuksia mahdollisesti voisi

yksikössä olla. Myös voisi tutkia, miten ikäihmisten toimintakyvyn on käynyt ja mitkä tekijät siihen ovat vaikuttaneet. Miten ympäristötekijät ovat vaikuttaneet kokonaistoimintakykyyn jne.

Pohdittaessa tulevan ikäihmisten asumisyhteisön toimintaa ja puitteita, olisi hyvä huomioida tässä tutkimuksessa ikäihmisiltä itseltään esille tulleita subjektiivisia toiveita ja ideoita. Ikäihmisen toimintakykyä voidaan tukea huomattavasti parantamalla fyysistä ympäristöä. Päivittäinen ulospääsy mahdollisuus olisi erittäin tärkeää tulevassa asumisyksikössä kokonaistoimintakyvyn kannalta. Ihanteellista olisi, jos jokaisesta huoneistosta olisi ulospääsy esim.terassi. Ajattelisin myös, että yhteisöllisyyden ajatusta kannattaisi viedä ohjenuorana yksikössä ja toimintaa olisi hyvä suunnitella moniammatillisesti, jolloin erilainen osaamisen jakaminen tulisi arvoonsa. Ikäihmisen kokonaisvaltainen toimintakyvyn tukeminen auttaisi itsehoidon vahvistumista, osallisuuden lisääntymistä, aktiivista elämää ja kokonaisuudessaan ikäihmisen hyvinvoinnin lisääntymistä. Toimintakyvyn tukeminen ikäihmisen arjen ympäristössä on tärkeää, se luo positiivisuutta omiin kykyihin ja voimaannuttaa. Ruovedellä toteutetussa Pois Pyjamasta-projektissa luotiin toimintamalli, joka kattoi ikäihmisen yksilöllisen kuntoutussuunnitelman arjen ympäristössä, ohjattua harjoittelua, ryhmäohjausta ja kannustamista omatoimisuuteen (Heletoja 2010, 39-41). Projektissa saatiin hyviä tuloksia ikäihmisten toimintakyvyn edistämisen osalta ja malli todettiin myös taloudellisesti kannattavaksi.

Ikäihmisen kuntoutusprosessissa kuntoutusohjaus on tärkeässä roolissa. Hyvä kuntoutusohjaus on asiakaslähtöistä, kunnioittavaa, kuuntelemista ja asiakas on aktiivinen osallistuja. Ikäihminen on oman elämänsä paras asiantuntija. Ikäihmisen äänen kuuleminen vaatii ammattitaitoa ja ymmärrystä kuntoutuksen ohjaajalta. Tavoitteena on toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen edistäminen. Ikäihmisen kuntoutusprosessissa, jossa kyse on usein erilaisista palveluista ja vaiheista muodostuvasta kokonaisuudesta, tärkeää on ketjun katkeamattomuus. Katkeamattomuus edellyttää eri järjestelmien välistä yhteistyötä, jossa ohjauksella on tärkeä rooli. ICF antaa kuntoutusohjaukseen apuvälineen kuntoutuksen suunnitteluun ja arviointiin. ICF ohjeistaa myös moniammatillista työnjakoa toimintakyvyn arvioinnissa ja edistämässä. Siinä korostetaan ikäihmisen selviytymistä jokapäiväisen elämän vaatimuksista ottamalla toimintakyvyn tulkinnassa huomioon myös ikäihmisen toimintaympäristö. Kuntou-

tuksen ohjaus tulee tulevaisuudessa korostumaan kuntoutuksen moniammatillisuuden ja laajenemisen seurauksena.

Olen tyytyväinen tutkimukseni kohderyhmään, joka suhtautui positiivisesti opinnäytetyöhöni ja suostui haastatteluun. Tosin ryhmä oli melko pieni ja heterogeeninen, tutkimustuloksia olisi saattanut tulla enemmän jos ryhmä olisi ollut isompi. Jos käytävissä olisi ollut ne ikäihmiset, jotka ovat muuttamassa tulevaan yksikköön, kohderyhmä olisi ollut tarkempi. Koin ryhmähaastattelun sopivan hyvin aiheeseen. Ryhmähaastattelussa kaikki saivat sanoa mielipiteensä. Kritisoin itse sitä, että olisin voinut vielä ehkä syvällisemmin lisäkysymyksillä kartoittaa asioita laajemmin. Tutkimuksen pyrkimyksenä oli saada mahdollisimman luotettavaa ja subjektiivista tietoa tutkimuksen kohteena olevasta asiasta. Luotettavuutta pohdittaessa on hyvä miettiä, kuinka käyttökelpoista, siirrettävää ja pätevää tietoa on tutkittavasta ilmiöstä saatu. On tärkeää myös varmistaa henkilöllisyyden salassa pysyminen tutkimuksen eri vaiheissa, erityisesti kun on kyse subjektiivisesta tiedosta. Tämä oli itselleni ensimmäinen laadullinen tutkimus ja mielenkiintoinen. Laadullisen tutkimuksen tulosten havainnollistamisessa itselläni oli haastetta ja olisin tarvinnutkin siinä enemmän työkaluja.

Kaikkiaan olen tyytyväinen siihen, että sain suoritettua tutkimukseni loppuun, huolimatta vastoinkäymisistä. Suunnitelmista poiketen lopputyöni viivästyi noin puolella vuodella johtuen omasta terveydentilastani, mutta elämässä kaikki ei aina mene suunnitelmien mukaan. Tutkimuksen tekeminen oli itselleni melko raskas, mutta opettavainen kokemus.

## ELÄMÄN KANNEL

”Ihminen, sinussa elää elämän kannel.

Kannel, joka soittaa.

Sinä soitat sitä. Sen sointi on iloinen – suruinen.

Ihminen pysähdy, hiljenny, kuuntele sitä.

Kuuntele kuinka herkästi, kauniisti se joskus soittaa.

Sävelet ovat ilon ja surun, elämän matkalla koettuja.

Ihmeellinen on ihmisen luomus.

Ihmeellistä on Luoja sinun työsi.

Anna Taivainen Isä meille voimaa,

että soittaisimme kauniisti elämämme kannelta.

Oi lapsi maan, anna kanteleesi soida, viritä sitä,

kosketa sitä, soita sitä.

Silloin sinä tunnet:

Nyt minä elän, nyt minä todella elän.

Ystävät, kunpa meidän kanteleemme soinnussa olisi

rakkautta, anteeksiantoa, ihmisen läheisyyttä,

herkkyyttä, kauneutta, edes sitä Jumalallista vähäsen,

jonka hän on meille luoduilleen,

elämämme matkaevääksi antanut. ”

-Heikki Passilahti-

## LÄHTEET

- Dahlström, M. & Minkkinen, S. 2009. Loppukiri, vaihtoehtoista asumista seniori-ikässä. Helsinki: WSOY.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Heletoja, T. 2010. Ikäihmisten toimintakykyä tukeva toimintamalli lähtee yksilöllisyydestä. Fysioterapia 3/10, 38-41.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uud. p. Keuruu: Otava.
- Hyyppä Markku.T. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.
- ICF. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. 2009. Helsinki: Stakes.
- Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Ikäneuvo-työryhmä. 2009. Neuvonta ja palveluverkosto. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja Ikäneuvo-työryhmä. 2009. Neuvonta ja palveluverkosto. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:24. Viitattu 24.5.2012.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=39503&name=DLFE-9894.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-9894.pdf)
- Jokinen, R. Kotihoidon palveluohjaaja, Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. Isojoki. Henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2012.
- Jyrkämä, J. 2004. Ikääntyminen ja ikääntyvien kuntoutus. Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) 2004. Kuntoutus kanssamme, ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: STAKES, 153-160.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro.
- Karlsson, M. 2012. Vaskikodissa saa seuraa, mutta yksinkin voi olla. Tesso 3-4/2012, 26-29.
- Konsensuslausuma. Kohti parempaa vanhuutta. 8.2.2012. Gerontologia 1/2012 26.vuosikerta, 44-62.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.



Kytö H, Väliniemi-Laurson J, Tuorila H. 2011. Hyvillä palveluilla laadukkaaseen lähiöasumiseen. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, Julkaisuja 2.

Lumijärvi, H. (toim.) 2006. Tunteva yksilö yhteisössä. Terapeuttisen yhteisöhoidon periaatteet ja validaatiomenetelmä Sopimusvuorisäätiön dementiahoitokodeissa. Tampere: Sopimusvuorisäätiö.

Luonto rauhoittaa www-sivut. Viitattu 10.9.2012. <http://www.luonto-rauhoittaa.fi>

Mikkola, M. 2012. Esteettömyys luento Satakunnan Ammattikorkeakoulun kuntoutusohjauksen ja –suunnittelun koulutusohjelmassa 3.2.2012.

Nuutinen, T. & Jämsen, A. 2011. Ikäosaamisen askelmerkit – muutostalkoisiin Pohjois-Karjalassa. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B:32. Tampere: Yliopistopaino.

Ohjausryhmän muistio: Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista. 19.4.2012. Raportteja ja muistioita 2012:12. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 17.5.2012.

[http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/\\_julkaisu/1794765](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1794765)

Petäkoski-Hult, T. 2012. Älykkäät kuntoutusvälineet ikääntyneille. Fysioterapia 6/12 59.vsk, 4-8.

Saarelma, R., Kouvonon, L., Id-Korhonen, A. & Suhonen, L. 2012. Esteetön ympäristö toimintakyvyn tukena. Fysioterapia 3/12, 8-11.

Seppänen, M., Karisto, A & Kröger, T. 2007. Vanhuus ja sosiaalityö, sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 17.5.2012.

[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/ikaihmiset](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/ikaihmiset)

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 17.5.2012.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=2664824&name=DLFE-16249.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=2664824&name=DLFE-16249.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 17.5.2012.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3640.pdf&title=Hyvinvointi\\_2015\\_\\_ohjelma\\_\\_Sosiaalialan\\_pitkan\\_aikavalin\\_tavoitteita\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3640.pdf&title=Hyvinvointi_2015__ohjelma__Sosiaalialan_pitkan_aikavalin_tavoitteita_fi.pdf)

[http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat\\_ja\\_hankkeet/terveys2015](http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/terveys2015)

[http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/\\_julkaisu/1550874](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1550874)

Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän www-sivut. Viitattu 10.9.2012. <http://www.llky.fi/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomikodin www-sivut. Viitattu 14.5.2012. <http://www.tuomikoti.fi>

Viialainen, R. 2011. Vihreä hoiva tulee. Viitattu 10.9.2012. <http://www.tesso.fi>

## LIITE 1

**TUTKIMUKSEN AIKATAULUTUS:**

HELMIKUU 2012	Puhelinkontakti oman kunnan kotihoidon palveluohjaajan. Keskustelu mahd. tutkimustyön aiheesta.
MAALISKUU 2012	9.3.2012 palaveri tutkimustyöstä kotihoidon palveluohjaajan Riikka Jokisen kanssa, mukana myös kaksi kotihoidon työntekijää. Aineiston hankintaa ja aihe-seminaari 13.3.2012.
HUHTIKUU 2012	Kirjallisuuteen tutustumista. Palaveri Riikka Jokisen kanssa tutkimustyöhön liittyen 19.4.2012.
TOUKOKUU 2012	Kirjallisuuteen ja tutkimuksiin tutustumista. Tutkimussuunnitelman tekoa. Puhelinkontakti Riikka Jokisen kanssa koskien tutkimuslupa-asioita ja kohde-ryhmän määrittelyä. Suunnitteluseminaari 25.5.2012. Kysymysten suunnittelu.
KESÄKUU 2012	Hankesopimus kuntoon, erillistä tutkimuslupaa ei tarvita. Kotihoito valitsee haastateltavat. Haastateltaville suostumuslomakkeen teko. Haastateltavien informointi tutkimuksesta henkikohtaisesti. Esihaastattelu. Ryhmähaastattelun toteutus ja äänitys.
HEINÄKUU- SYYSKUU 2012	Aineiston litterointi eli ryhmähaastattelun auki kirjoittaminen. Analyysi. Aineiston hankintaa.
LOKAKUU 2012- MAALISKUU 2013	Raportointi.
MAALISKUU 2013	Opinnäytetyön esitys.

## LIITE 2

**RYHMÄHAASTATTELU SUOSTUMUS**

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa kuntoutusohjauksen ja - suunnittelun koulutusohjelmassa. Opinnäytetyössäni selvitän ikäihmisten toiveita toimintakykyä ylläpitävistä toiminnoista tulevassa asumisyhteisössä.

Ryhmäteemahaastattelulla kerään tietoa ikäihmisiltä itseltään ja teemoittelen sitä. Tuloksia tullaan hyödyntämään ikäihmisten yhteisöasumisyksikön toimintaa suunniteltaessa.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, haastateltavalla on halutessaan mahdollisuus keskeyttää haastattelu. Ryhmäteemahaastattelu kestää noin tunnin. Haastatteluaineisto käsitellään luottamuksellisesti, haastateltavien henkilöllisyys ei tule julki. Aineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

**Mielipiteenne on tärkeä, jotta voimme yhdessä kehittää toimintakykyä ylläpitäviä asumispalveluja.**

Eeva-Marja Koivisto

Kuntoutusohjauksen ja –suunnittelun koulutusohjelma

Satakunnan Ammattikorkeakoulu

**Olen lukenut kirjeen ja ymmärtänyt sisällön. Suostun ryhmähaastatteluun.**

Isojoella, \_\_\_\_\_kesäkuu 2012

---

Haastateltavan allekirjoitus

OPT- ohjaaja: Merja Koivuniemi, lehtori, 044-7103770