

---

**”ETTEI KUKAAN JÄIS SINNE KÄMPPÄÄN  
YKSIKSEEN”**

Ikäihmisten omaehtoisen toiminnan vaikutukset toimintakykyyn ja yhteisöllisyyden kokemiseen




Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Forssa, kevät 12.3.2013

*Hainsalo Merja ja Koivunen Katja*

Hainsalo Merja ja Koivunen Katja



FORSSA

Hoitotyön koulutusohjelma

AMK Sairaanhoidtaja

---

<b>Tekijä</b>	Hainsalo Merja ja Koivunen Katja	<b>Vuosi</b> 2013
<b>Työn nimi</b>	”Ettei kukaan jäis sinne kämppään yksikseen” Ikäihmisten omaehtoisen toiminnan vaikutukset toimintakykyyn ja yhteisöllisyyden kokemiseen	

---

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ikäihmisten subjektiivisia kokemuksia omaehtoisen toiminnan vaikutuksista heidän fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyynsä. Tarkoituksena oli myös kartoittaa ikäihmisten tuntemuksia toiminnan mukanaan tuomasta yhteisöllisyydestä. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada ikäihmisten ääni kuuluviin ja näin edesauttaa toiminnan ulottamista laajemmalle. Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Aineisto kerättiin Hämeenlinnan Katisten alueen asukasyhdistyksestä, jossa omaehtoinen toiminta on ollut käynnissä vuodesta 2009 lähtien.

Tutkimukseen haastateltiin kymmenen omaehtoiseen toimintaan ainakin kerran osallistunutta ikäihmistä. Tutkimustulosten mukaan toiminta oli lisännyt ikäihmisten liikuntaan liittyviä toimintoja ja saanut heidät tiedotamaan itsehoidon merkityksen. Omaehtoiseen toimintaan osallistumisella koettiin olleen positiivinen vaikutus ikäihmisten elämänlaatuun osallistumisen ja sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden myötä. Sosiaaliseen toimintakykyyn toiminta oli vaikuttanut lisäten sosiaalisen verkoston mahdollistamaa vuorovaikutusta ja yhteisössä toimimista. Tulosten mukaan toimintaan osallistuminen ylläpitää ikäihmisten muistia ja muita älyllisiä kykyjä vaativia taitoja. Kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämiseen vaikuttavat myös lisääntyneet sosiaaliset taidot ja tarpeellisuuden tunne vielä ikääntyessäkin. Ikäihmiset kokivat että elämän merkitykselliseksi tunteminen oli lisääntynyt.

Yhteisöllisyyden koettiin tuovan elämään voimavaroja sosiaalisen verkoston ja turvallisuuden tunteen myötä. Yhteen hiileen puhaltaminen vähensi ristiriitoja taloyhtiössä. Ikäihmiset olivat myös tyytyväisiä lähellä olevista palveluista ja niiden saatavuuden helppoudesta.

Tämä opinnäytetyö osoitti, että ikäihmiset haluavat olla aktiivisia toimijoita ja tasavertaisia yhteiskunnan jäseniä myös ikääntyessään. Ilmeistä on, että toiminnalla on ikäihmisen toimintakykyä parantava vaikutus. Yhteisöllisyyden koetaan parantavan myös koko taloyhtiön toimintaa.

**Avainsanat** Ikäihminen, omaehtoinen, toimintakyky, yhteisöllisyys (YSA).  
**Sivut** 25 s. + liitteet 8 s.

FORSSA  
Degree Programme in Nursing  
Registered Nurse

---

<b>Author</b>	Hainsalo, Merja and Koivunen, Katja	Year 2013
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	<b>“That no one is left alone in the apartment there”</b> Elderly people's voluntary action and its effects to functioning and sense of community	

---

ABSTRACT

The aim of this study was to examine elderly people's subjective experiences from taking part in voluntary action, and how that affects their physical, psychological, social and cognitive functions. And how they feel about the sense of community, that voluntary action brings.

This study was based on qualitative research method. Theme interview was the tool used in this research. Material was gathered from the area of Hämeenlinna Katinen's resident society, where the voluntary action method has been used since 2009. There were ten interviewees selected to the interview. They had taken part at least once in voluntary action.

Research results show that taking part in voluntary action increased elderly people's physical exercise and also their interest in taking care of their own health. They also felt that loneliness, which is a problem among the elderly, decreased, by that they felt ageing to be hopeful, positive and a happy time. Their social network expanded and the sense of safety had increased. Results show that taking part in voluntary action maintains elderly people's intelligence. They also felt that the relevance of life increased. The sense of community brought new assets to life and new relationships. By participating in voluntary action and “putting all one's eggs in one basket” it was noticed that conflicts in their housing company decreased.

As a result of this study it can be said that by taking part in voluntary action you can increase your ability to function. The sense of community that it brings also improves the atmosphere of the housing company. Elderly people want to take an active part in society.

**Keywords** Voluntary action, elderly people, ability to function.

**Pages** 25 p. + appendices 8 p.



# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	KANTA-HÄMEEN PITSI-HANKE.....	2
3	KATISTEN ALUEEN ASUKASYHDISTYS.....	2
4	OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET .....	3
4.1	Ikäihminen.....	3
4.2	Omaehtoinen toiminta.....	4
4.3	Toimintakyky .....	5
4.3.1	Fyysinen toimintakyky .....	5
4.3.2	Psyykkinen toimintakyky .....	7
4.3.3	Sosiaalinen toimintakyky .....	8
4.3.4	Kognitiivinen toimintakyky.....	9
4.4	Yhteisöllisyys .....	10
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	11
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	11
6.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	12
6.2	Aineiston keruu ja kohdejoukko .....	12
6.3	Sisällönanalyysi.....	13
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	15
7.1	Haastateltavien taustatiedot.....	15
7.2	Omaehtoisen toiminnan vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn.....	15
7.2.1	Lisääntyneet liikuntaan liittyvät toiminnot.....	15
7.2.2	Itsehoidon merkityksen tiedostaminen .....	15
7.3	Omaehtoisen toiminnan vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn .....	16
7.4	Omaehtoisen toiminnan vaikutukset sosiaaliseen toimintakykyyn.....	17
7.5	Omaehtoisen toiminnan vaikutukset kognitiiviseen toimintakykyyn .....	18
7.5.1	Muistia ja muita älyllisiä kykyjä vaativia taitoja ylläpitävää .....	18
7.5.2	Lisääntyneet sosiaaliset taidot ja tarpeellisuuden tunne .....	19
7.6	Kokemukset yhteisöllisyydestä.....	19
7.6.1	Sosiaalisen verkoston ja turvallisuuden tuomat voimavarat .....	19
7.6.2	Yhteen hiileen puhaltaminen.....	20
8	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	20
9	POHDINTAA.....	22
10	JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET.....	24
	LÄHTEET .....	25

---

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Suostumuslomake
Liite 3	Teema haastattelurunko
Liite 4	Omaehtoisen toiminnan vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn
Liite 5	Omaehtoisen toiminnan vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn
Liite 6	Omaehtoisen toiminnan vaikutukset sosiaaliseen toimintakykyyn
Liite 7	Omaehtoisen toiminnan vaikutukset kognitiiviseen toimintakykyyn
Liite 8	Kokemukset yhteisöllisyydestä

## 1 JOHDANTO

Tulevaisuudessa ikäihmisten määrä tulee Suomessa kasvamaan ja sen on ennustettu olevan pysyvä tila. Kaikkein iäkkäämpien määrä kasvaa entisestään. Vuonna 2011 laskettiin 75 vuotta täyttäneitä olevan 8,2 prosenttia väestöstä, vuoteen 2040 tämän määrän arvioidaan lisääntyvän 16,5 prosenttiin. (THL 2012.) Sosiaali- ja terveysministeriön vuoden 2008 alussa julkaiseman, kunnille osoittaman Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen mukaan, iäkkäiden palvelujärjestelmää on kehitettävä monipuolisemmaksi. Laatusuosituksen määrällisenä tavoitteena on, että 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä 91 – 92 prosenttia asuu kotona. (STM 2008.)

Useimmiten ikääntyvien toiveena on asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Kun ikääntynyt voi hyvin ja hänen terveytensä vahvistuu, hän myös selviytyy itsenäisesti kotona asumisesta. Palvelurakenteenmuutos vaatii ikääntyneiltä uutta ajattelu tapaa ja on etsittävä oma-aloitteisesti uusia keinoja arjessa selviytymiseen. (Laakso 2009.)

Kansanterveyslaitoksen (2008) toteuttaman eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytymistä ja terveyttä koskevan seurantatutkimuksen mukaan eläkeikäisten terveys ja toimintakyky on kohentunut vuosien 1993 ja 2007 välillä. Myös aktiivisuus ja kodin ulkopuolisiin harrastuksiin osallistuminen on lisääntynyt. Kärnän (2009) tutkimus osoitti eläkeikäisten näkevän ikääntymisen olevan uusien mahdollisuuksien aikaa. Ikääntyessä halutaan olla aktiivisia toimijoita, osallistua itse tekemiseen ja keskusteluihin asuinympäristössä, missä kulloinkin asutaan. Hämeenlinnan kaupunki (2010) tukee tätä ajatusta strategiassaan, jossa visioksi vuoteen 2015 on asetettu mm. kaupunkilaisten yhteisöllisyys, asukaslähtöisyys, palveluhenkisyys sekä luovuus ja rohkeus. Kaupunki toivoo asukkaidensa osallistuvan oman hyvinvointinsa edistämiseksi ja kuntalaisten yhteisöllisyyttä ja aktiivisuutta pyritään edistämään. (Hämeenlinnan kaupunki 2010.)

Kärnän (2009) mukaan ikäihmiset ovat käynnistämässä uutta ikääntymisen kulttuuria, jossa ikääntyvät itse tuottavat toiminnallaan uusia ikäihmisille suunnattuja toimintoja. Vapaaehtoisuus on tunnusmerkki ikääntyvien aktiivisesta toiminnasta, se tukee omaa identiteettiä ikääntyvänä sekä parantaa ikäihmisen toimintakykyä. Aktiivisille eläkeläisille osallistuminen on etu, josta on iloa ja hyötyä omassa elämässä. Osallistuminen virkistää ja on yksi keino pitää itsestä huolta, ennaltaehkäisten näin avun tarvetta. (Haarni 2009.)

Tämä opinnäytetyö käsittelee Hämeenlinnan Katisten asukasyhdistyksen aloittamaa omaehtoista toimintaa omassa taloyhtiössään. Tilajana työlle on Kanta-Hämeen Pitsi- hanke, joka käynnistyi Hämeenlinnassa vuonna 2011. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tuloksia ikäihmisten omaehtoiseen toimintaan osallistumisesta ja sen vaikutuksista heidän fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyynsä.

## 2 KANTA-HÄMEEN PITSI-HANKE

Kanta-Hämeen Pitsi-hanke käynnistyi marraskuussa 2011 ja on jatkumoa Hämeen POLKKA-hankkeelle. Hanke on osa Väli-Suomen Ikäkaste II-hanketta ja rahoitus tulee pääosin sosiaali- ja terveysministeriön KASTE-ohjelmasta sekä hankkeeseen osallistuvilta kunnilta. Hankkeeseen osallistuu kuusi Kanta-Hämeen kuntaa. (Kanta-Hämeen Pitsi-hanke 2011.)

Hanke pohjautuu asiakaslähtöisyyteen sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävään ajatteluun. Pääajatuksena on, että ikääntyvien kotona asuttavaa aikaa voitaisiin pidentää ennen muiden asumisjärjestelyjen käyttöön ottoa. Hankkeen tavoitteena on edistää ja juurruttaa ennalta ehkäisevän toiminnan kulttuurin leviämistä toiminta- ja työmenetelmiin. Pitsi-hankkeen tavoitteena on myös vahvistaa ihmisten omaa osallistumista ja lisätä ikäihmisten osallistumismahdollisuuksia itseään koskevien sosiaali- ja terveyspalvelujen suunnitteluun. Hankkeen avulla etsitään lisäksi uusia etsivän työn menetelmiä riskiryhmien erityistarpeiden tunnistamiseen. (Kanta-Hämeen Pitsi-hanke 2011.)

Hämeen POLKKA-hankkeen yhteistyö Hämeenlinnan Katisten alueen asukasyhdistyksen kanssa alkoi syksyllä 2009, jolloin hankkeen työntekijät tutustuivat asukasyhdistyksen toimintaan. Työntekijät innostuivat yhdistyksen innovatiivisesta ja ajankohtaisesta toiminnasta niin, että Hämeen POLKKA-hanke lupautui mallintamaan yhdistyksen omaehtoisen toiminnan, sekä yhteistyössä kehittämään toimintaa ulotettavaksi myös muihin taloyhtiöihin. (Kanta-Hämeen Pitsi-hanke 2011.)

## 3 KATISTEN ALUEEN ASUKASYHDISTYS

Hämeenlinnan Katisten alueen asukasyhdistyksen toiminta alkoi tammi-kuussa 2009. Aluksi järjestettiin kolme yhteistä tilaisuutta, joissa ideoitiin toimintaa asukkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaan. Mukana oli myös Kanta-Hämeen POLKKA-hankkeen työntekijä. Toiminnan pääajatuksena ja tavoitteena on, että asukkaat voisivat asua omissa kodeissaan toimintakykyisinä mahdollisimman pitkään. Monenlaista toimintaa on käynnistetty ja lähtökohtana on ollut käyttää oman talon väkeä resurssina, sillä taloyhtiön asukkaissa on monen alan asiantuntijoita. (Laakso 2009.)

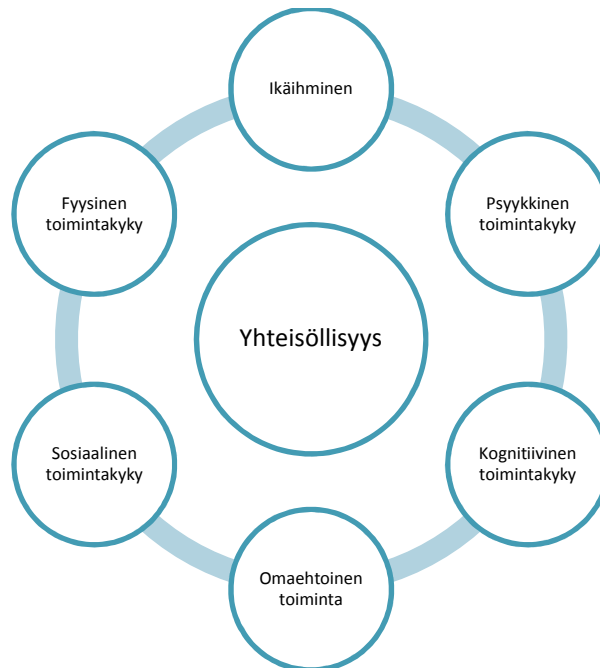
Toimintaan kuuluu säännöllisesti kokoontuvat viikkokerhot, säännölliset liikuntakerhot, erilaiset teematilaisuudet sekä yhteistyössä eri tahojen kanssa järjestetyt tempaukset ja tapahtumat. Yhteistyötä tehdään mm. läheisen päiväkodin kanssa. (Laakso 2009.)

Yhdistys rahoittaa toimintansa jäsenmaksuilla, arpajaisilla ja myyjäisillä. Lisäksi yhdistys on saanut avustuksia Hämeenlinnan Kaupungilta sekä kaupungin elämänlaatulautakunnalta. Rahoituksen myötä yhdistys on voinut järjestää teatterimatkoja, virkistysmatkoja ja hankkia liikunta- ja pelivälineitä asukkaiden yhteiseen käyttöön. (Laakso 2009.)



## 4 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat ikäihminen, omaehtoinen toiminta, toimintakyky: fyysinen toimintakyky, psyykinen toimintakyky, sosiaalinen toimintakyky, kognitiivinen toimintakyky ja yhteisöllisyys (Kuvio 1).



Kuvio 1. Keskeiset käsitteet

### 4.1 Ikäihminen

Eri kulttuureissa määritellään ikääntyviä ihmisiä eri-ikäisinä ja erilaisin perustein. Länsimaisessa kulttuurissa ajatellaan ikääntymisen usein alkavan työelämästä poisjäännin yhteydessä. Ikääntymisen mielletään olevan yhteyksissä tuottavuuteen, omatoimisuuteen ja toimintakykyyn. (Sarvimäki 2008, 88.) Ikääntyminen on kuitenkin jokaisella yksilöllisesti koettu tila, johon vaikuttaa myös ympäristö ja kulttuuri. Näin biologinen ikä ei välttämättä vastaa ikääntyneen omaa tunnetta iästään. (Valta 2008.)

Jyrkämä (2005) puhuu kolmannesta iästä, joka on syntynyt eliniän noustua työelämän jättämisen ja kuoleman välisen ajanjakson pidennyttyä. Tämä ajanjaksona ihminen on vielä suhteellisen hyväkuntoinen ja eläkkeiden taktia myös hyvin toimeentuleva. Kärnän (2009) tutkimuksen mukaan 1939–1945 syntyneet ovat käynnistämässä kolmannen iän kulttuuria, jolloin ikääntyessä käytetään rahaa itsehoitoon, omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä moniin palveluihin. Terveiden ylläpitäminen koetaan tärkeäksi ja sitä pyritään ylläpitämään ruokavalion, liikunnan ja itsehoitojen avulla. Valtaosa tutkituista koki kolmannen iän myönteiseksi elämänvaiheeksi elämässään.

Samalla kun elinikä on pidentynyt, on käsitys iästä ja ikääntymisestä myös muuttunut. Käytetään erilaisia määrittämiä ikääntyneelle. Virkatodistus määrittää ihmisen kronologisen iän ja biologinen ikä määrittyy toimintakyvyn mukaan. Ikääntyvän oma tuntemus siitä, minkä ikäiseksi itsensä tuntee tai minkä ikäiseltä näyttää sekä siitä, mitä jaksaa tehdä ja mistä on kiinnostunut, määrittää kunkin ikääntyvän oikeaksi tuntemansa iän. Kolmannessa iässä ikääntyvästä käytetään erilaisia määritteitä, joilla halutaan korostaa ikääntyvien aktiivisuutta ja toimintakykyisyyttä. (Petäjaniemi 2011.)

Tässä opinnäytetyössä käytetään ikääntyvästä määritelmää ikäihminen, joka otettiin käyttöön vuonna 1999 Ikäihmisten teemavuoden aikana. Ikäihmisiksi katsotaan työelämästä poisjääneet ja eläkkeelle siirtyneet sekä sitä vanhemmat ikääntyneet.

## 4.2 Omaehtoinen toiminta

Perussuomen sanakirjan mukaan omaehtoisuus tarkoittaa itsestään viriävää, oma-aloitteista, spontaania, pakotonta ja ohjaamatonta (Haarala, 2001.) Olanderin (2012) mukaan omaehtoisuus on aitoa ja sisäistä motivaatiota, jonka synnyn edellytys on, että voimme ainakin osittain vaikuttaa itse tavoitteiden asetteluun ja tekemisemme sisältöön. Aito motivaatio on sisäsyntyistä, ei ulkoisesti pakolla aikaansaatu. Näin ollen omaehtoinen toiminta on oma-aloitteista ja pakotonta toimintaa.

Vapaaehtoistoiminta eri muodoissaan kumpuaa kansalaisten ja ikäihmisten omaehtoisesta ja spontaanista toiminnasta. Vapaaehtoiset toimivat mm. tapahtumien järjestäjinä, kampanjoihin osallistujina, kerhojen vetäjinä sekä asuinalueiden asukkaiden yhteistoiminnissa. Halu harrastaa yhdessä toisten kanssa, halu parantaa tai ylläpitää toimintakykyään ja halu lisätä yleistä hyvinvointia, on syy osallistua toimintaan. (Rajaniemi 2009.)

Omaehtoisella kehittämisellä taas, Rantaman (2002) mukaan, tarkoitetaan sellaista alueellista kehittämistä, joka lähtee liikkeelle tietyllä alueella asuvista ihmisistä ja siellä toimivista organisaatioista sekä perustuu ennen kaikkea alueen omiin tarpeisiin ja voimavaroihin.

Haarni (2009) esittää tutkimuksessaan, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on paitsi ikäihmisen omaehtoista toimintaa, myös yhteiskunnan terveyttä edistävien tavoitteiden mukaista toimintaa. Samalla kun omaehtoiseen toimintaan osallistuminen tuo ikäihmiselle voimavaroja ja lisää toimintakykyä arjessa, hyödyntää se myös yhteiskuntaa esimerkiksi säästyvinä terveysmenoina. Ikäihmisille osallistuminen on ensisijaisesti kuitenkin etu, jolla siirretään omin voimin muiden taakaksi joutumista ja lisätään omaa hyvinvointia.

### 4.3 Toimintakyky

Toimintakyvystä puhuttaessa on kyse ikäihmisen fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen hyvinvointiin liittyvästä käsitteestä, joka kullekin on subjektiivisesti koettu tila. Ikäihminen voi menettää terveytensä, mutta säilyttää omasta mielestään silti varsin hyvän toimintakyvyn, sopeutuessaan tilaansa. Vaikka toimintakyky iän mukana väistämättä heikkenee, monet ikäihmiset kokevat omaavansa hyvän toimintakyvyn varsin korkeaan ikään saakka. (Laukkanen 2008, 261–272.)

Ikäihmisen päivittäisistä toiminnoista selviäminen on yksi tapa tarkastella henkilön toimintakykyä. Tutkimusten mukaan yksi suurimmista ikäihmisten hyvään vanhenemiseen liittyvistä asioista on omatoiminen selviytyminen arjessa ja kyky hoitaa ja päättää itse omista asioistaan. (Turjamaa, Hartikainen & Pietilä 2011; Eloranta 2009; Routasalo, Tilvis, Savikko, Routasalo & Pitkälä 2005; Elo 2006.) Elorannan (2009) mukaan suurimpana uhkakuvana ikäihmiset näkevät oman toimintakyvyn romahtamisen ja joutumisen muiden hoidettavaksi. Toimintakyvyn kriisikynnyksestä ja kotona asumista uhkaavista tekijöistä puhutaan, kun ikäihminen ei enää suoriudu päivittäisistä perustoiminnoista (Laukkanen 2008, 261–272).

Päivittäisistä toiminnoista suoriutumisella on suuri vaikutus ikäihmisten koettuun terveydentilaan. Ikäihmiset pitävät tärkeänä omatoimista selviytymistä arjessa, kykyä hallita omia toimiaan ja elää itsenäistä elämää. Jos ikäihminen itse ei enää kykene päivittäisiin toimintoihin tai hänelle ei anneta mahdollisuutta siihen, ikääntyvä kadottaa tunteen itsestään ja kuvan siitä, kuka hän on. (Kronlöf 2009.)

#### 4.3.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky käsitetään yleensä elimistön kykyä suoriutua fyysistä ponnistusta vaativista tehtävistä ja toiminnoista. Se perustuu lihasvoimaan, hapenottokykyyn, havaintomotoriikkaan, nivelliikkuvuuteen ja kehon yleiseen koostumukseen. (Pohjolainen & Heimonen 2009.)

Ikääntymiseen liittyy luontaisesti jossain vaiheessa päivittäisten toimintojen heikkeneminen. Yleensä taustalla on yksi tai useampi sairaus, joka heikentää toimintakykyä, mutta taustalla voi olla myös harjoituksen puute. Tavallisimpia ikäihmisen fyysistä toimintakykyä haittaavia tai rajoittavia oireita ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, yleinen voimattomuus sekä kardiorespiratoriseen suorituskyykyyn liittyvät sairaudet. (Strandberg & Tilvis 2001, 336–338.)

Iän mukana tapahtuva lihasvoiman heikkeneminen on yksi ikäihmisen toimintakykyyn vaikuttava riskitekijä. Liikunta on keskeinen keino lihasten suorituskyyvyn ylläpitämisessä. Tutkimusten mukaan liikuntaa harrastavilla ikäihmisillä on enemmän lihasvoimaa kuin liikunnallisesti passiivisilla samaa ikäluokkaa olevilla. Fyysinen aktiivisuus parantaa myös hengi-

tys- ja verenkiertoelimistön toimintaa ja tämän myötä keskushermoston toimintaa. Liikunnan avulla voidaan näin ehkäistä useita ikääntymiseen liittyviä sairauksia ja edistää fyysisen toimintakyvyn säilymistä. Liikunnan ei tarvitse olla pelkästään ohjattua toimintaa, vaan myös riittävän tehokas muu aktiivinen toiminta riittää, kuten esimerkiksi kävely, puutarhan hoito tai taloustyöt kotona. (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2008, 107–128.)

Toimintakyvyn heiketessä, ensimmäisenä vajavuuksia yleensä ilmenee IADL-toiminnoissa (= instrumental activities of daily living, higher functioning). Ja varsinkin niissä IADL-toiminnoissa, missä vaaditaan fyysistä toimintakykyä, kuten raskas siivous kodissa. Syömisestä ja pukeutumisesta selviydytään fyysisen toimintakyvyn kyseessä ollessa, yleensä myöhempään. (Laukkanen 2008, 255–266.)

Fyysisen toimintakyvyn lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun, lisäten näin psyykkistä toimintakykyä. Ryhmässä liikkuminen ylläpitää puolestaan sosiaalista toimintakykyä. (Sulander 2009.)

Heikkisen ym. (2006) mukaan ikäihmiset ovat entistä paremmin tietoisia liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä. Fyysinen aktiivisuus tarjoaa ikäihmisille mahdollisuuden parantaa oman itsenäisen elämän laatua. Kärnän (2009) tutkimuksessa myönnettiin vanhenemisen tuovan muutoksia tullessaan. Kuitenkin vastaajat kokivat, että muutosten yksityiskohtiin voitiin itse vaikuttaa. Liikunta on harrastusmuotona yksi mieleisimmistä. Naisilla se painottuu kuntoliikuntaan ja ohjattuun toimintaan kun taas miehillä liikunta on lähinnä hyötyliikuntaa, esimerkiksi kesämökillä puuhastelua. Ikäihmiset tiedostavat liikunnan toimintakykyä edistävän vaikutuksen, mutta saavat siitä myös muuten hyvää oloa.

Ikivihreät-kohorttivotkimuksessa (2006) ikääntyneet itse arvioivat oman päivittäisissä toiminnoissa suoriutumisen parantuneen ja kokivat toimintakykynsä ja terveytensä kohentuneen. Kävelylenkkeily ja kotivoimistelu osoittautuivat olevan yleisimmät liikuntamuodot ikäihmisten parissa, mutta myös pyöräilyä ja hiihtoa harrastetaan aiempaa enemmän. Ohjattuun ryhmäliikuntaan osallistuminen on myös lisääntynyt. Ikäihmisillä oman terveydentilan säilyminen ainakin ennallaan, on riittävä motiivi liikunnan harrastamiselle. (Heikkinen ym. 2006.) Kärnän (2009) tutkimuksessa ikäihmisten nähtiin suuntaavan tekemisen itsensä hoitamiseen ja oman terveyden vaalimiseen. Liikuntaharrastukset kuuluivat ikäihmisten vapaa-aikaan. Kuitenkin iän lisääntyessä, fyysisesti raskaat ja vaativimmat kodin ulkopuoliset toiminnot vähenivät, kun taas kevyemmät ja mieluisimmat harrastukset kodin lähipiirissä säilyttivät paikkansa. Tutkimuksen mukaan tulevaisuuden ikäihmiset haluavat elää aktiivista ja mielekästä elämää siinä asuinympäristössä, missä kulloinkin asuvat.

#### 4.3.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä ottaa vastaan ja käsitellä tietoa, kykyä tuntea ja kokea sekä kykyä muodostaa käsitystä ympäristöstä (Pohjolainen ym. 2009).

Hyvä psyykkinen toimintakyky tarkoittaa tunteiden, toiminnan ja ajattelun hallintaa. Psyykkisesti toimintakykyisellä ihmisellä on hyvä olla, hän pystyy toimimaan järkevästi ja hän suhtautuu tulevaisuuteen optimistisesti. Ikääntyessä psyykkinen toimintakyky edesauttaa siirtymistä uuteen vaiheeseen elämässä ja sopeutumista ikääntymiseen. (Eloranta & Punkanen 2008.)

Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueina ovat kunkin persoonallisuus ja mielenterveys. Persoonallisuus kehittyy läpi elämän ja on myös ikäihmisen käyttäytymisen taustalla. Persoonallisuuteen sisältyy minäkäsitys, joka tarkoittaa tietoista käsitystä itsestä ja mahdollisuudestaan vaikuttaa omaan elämään. Minäkäsitykseen sisältyy itsensä hyväksyminen, itsearvostus, omat ajatukset ja tunteet. (Pohjalainen 2009.)

Mielenterveys ilmenee ihmisen suhteena ympäristöön ja toisiin ihmisiin. Sitä voidaan kuvata myös mielen tasapainona. Mielen tasapaino on ihmisen kokemaa hyvää oloa ja sopeutumista vallitseviin olosuhteisiin. Se on psyykkisen toimintakyvyn edellytys. Ihmisen mielessä on samaan aikaan läsnä menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. (Heikkinen 2007.)

Backmanin (2005) mukaan erilaiset menneisyyden ja nykyisyyden kokemusten sisällöt ovat ikääntyvän itsestä huolenpitoa vahvistavia, horjuttavia tai murtavia tekijöitä. Nykyisyydessä hyvinvoivat ja täysillä joka päivä elävät ikäihmiset olivat jo lapsuudessa saaneet luottamuksen elämään. Sen sijaan ikäihmiset, joiden lapsuuden elämää oli varjostanut jatkuva epävarmuus ja pelko pahemmasta, tunsivat ikääntyessään ajelehtivansa ja vetäytyivät sosiaalisista kontakteista sekä eri toiminnoista.

Sosiaali- ja terveysministeriön toteuttaman Ikivihreät-projektin kohortti-vertailussa (2006) ikäihmiset mainitsivat yhden elämänsä merkittävimmistä voimanolähteistä olevan läheiset ihmiset. Saman tutkimuksen mukaan, läheiset ihmiset olivat tärkein syy ikäihmisen kokea elämänsä tarkoitukselliseksi. (STM 2006.) Sosiaalisten suhteiden vähyydellä ja epätyytyväisyydellä on Savikko ym. (2006) tutkimuksen mukaan, suora yhteys paitsi yksinäisyyden kokemiseen, myös turvattomuuden tunteen kokemiseen. Turvattomuuden tunne vaikuttaa ikäihmisen elämänhalua, toimintakykyä ja terveydentilaa heikentävästi.

Tutkimusten mukaan positiivisesti ikäihmisen elämänlaatuun vaikuttavat sellaiset seikat, kuten aineellinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, toimintakyvyn säilyminen ja elämän merkityksellisyyden kokeminen (Djupsjöbacka 2009; Eloranta 2009). Toisaalta taas turvattomuus, heikkenevä terveys ja yksinäisyyden tunne vaikuttavat elämänlaatuun negatiivisesti (Savikko ym. 2006).

### 4.3.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia ja tulla toimeen ympäröivässä yhteiskunnassa. Kodin ulkopuolisessa toiminnassa, kuten harrastuksissa, asioinnissa, kontakteissa ystäviin ja tuttaviiin, raha-asioiden hoitamisessa ja kaupassa käymisessä, on kyse sosiaalisesta toimintakyvystä. (Laukkanen 2008, 255– 266.)

Terveys ja toimintakyky ovat ikäihmisen elämässä tärkeä elämänlaatua kohottava tekijä. Elämänlaatu on ikäihmisellä pienissä asioissa, kuten selviytyminen omassa kodissa tai toimintakyky, joka edesauttaa sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa. (Eloranta ym. 2008.)

Sosiaalinen toimintakyky sisältää sosiaaliset taidot, sosiaaliset vuorovaikutussuhteet ja osallistumisen, sekä yhteisön että ympäristön jäsenenä toimimisen. WHO:n ICF-luokitus määrittelee sosiaalista toimintakykyä koskevia arvioitavia kohteita olevan: keskustelun ylläpitäminen, käyttäytyminen vuorovaikutussuhteessa sekä perhesuhteet. IADL-mittaristo mittaa suurimmalta osalta ikäihmisen fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Sosiaalista toimintakykyä arvioidaan yleensä tutkimushaastatteluna, lomaketutkimuksina tai havainnoimalla tehdyin tutkimuksin. (Simonen 2007.)

Elorannan tutkimuksessa (2009) tuli esille ikääntyvien voimavarat arjessa: sopivasti aktiviteettejä sekä sosiaalisia kontakteja. Ne olivat suuria voiman lähteitä ikääntyvälle. Tunne oman elämän hallinnasta ja kyky kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin, merkitsi paljon haastatelluille. Samoin Elo (2006) tutkimuksessaan esittää oman elämän hallinnan, toiminnan, mutta myös myönteisen elämänasenteen vaikuttavan hyvänä koettuun vanheneeseen. Vapaudentunne on tämän tutkimuksen mukaan ikääntyvän hyvinvointia tukeva elementti. Tällöin ikääntyvä on vapaa myös irrottautumaan sosiaalisista suhteistaan ja elämään oman tahtonsa mukaan. (Elo 2006.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja osallisuuden kokemus lähiympäristön ja tutun yhteisön kanssa on tärkeä osa ikäihmisen elämää. Tunne kuulumisesta johonkin on yksi elämänlaadun osatekijä. Ikäihmiset kokevat sosiaalisen yhteyden toisiin ihmisiin osana minuuden ylläpitämistä. Yhteisön vastavuoroisuus ja yhteisesti jaetut arvot ja normit vahvistavat luottamusta ja kartuttavat sosiaalista pääomaa. Ikääntyvä ihminen tarvitsee vastavuoroisuuden kokemuksia, jotka ovat osa osallisuutta ja sosiaalisten suhteiden tasavertaisuutta. Osallisuus ja tasavertaisuus koetaan voimaannuttavina tekijöinä ikäihmisen elämässä. (Suomi & Hakonen 2008.)

Vanhuksen koti keskellä kaupunkia -projekti 2008 (Heimonen & Pohjalainen 2011) osoitti, että erilaisiin harrastus- ja keskustelupiireihin osallistuminen koettiin ikäihmisten osalla tärkeiksi. Ne edesauttoivat itsenäistä selviytymistä ja lisäsivät ikäihmisen sosiaalisia kontakteja. Keskusteluryhmät mahdollistivat kokemusten vaihdon ja vertaistuen, ja auttoi näin löytämään uusia tapoja asennoitua ja selviytyä ikääntymisen mukanaan tuomista haasteista. Aktiivisten eläkeläisten selitykset kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta (Haarni 2009), osoitti samaa. Aktiviteetteihin hakeutumisessa voi olla kyse jopa työyhteisön kaltaisen yhteisön et-

simisestä ja kokemisesta. Tutkimuksen mukaan osallistuminen aktiviteetteihin lisää subjektiivisesti koettua hyvää oloa. Se antaa mielekästä tekemistä ja mahdollistaa ikäihmisen sosiaalisen vuorovaikutuksen.

Savikon (2006) mukaan ikäihmisen turvattomuuden tunne aiheuttaa sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemistä. Turvattomuuden tunne liittyy vahvasti tyydyttämättömiin läheisiin ihmissuhteisiin sekä koettuun yksinäisyyden tilaan. Ikäihmisillä turvattomuus ja yksinäisyys liittyvät toisiinsa.

#### 4.3.4 Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivinen toimintakyky käsittää tiedonkäsittelyyn tarvittavat toiminnot, kuten muistitoiminnot, kielelliset toiminnot, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Myös ihmisen käsitys omasta toiminnastaan, kyvyistään ja edellytyksistään tiedonkäsittelyssä, on kognitiivista toimintakykyä. Kognitiivinen toimintakyky muuttuu ikääntyessä ja on aina suhteessa ympäristöön ja sen asettamiin vaatimuksiin ja reunaehtoihin. (Eloranta ym. 2008.)

Ensimmäiset ikääntymisen myötä tulevat kognitiiviset muutokset tapahtuvat yleensä niin sanotussa joustavassa älykkyydessä, eli uuden oppimisessa ja suoritusnopeutta vaativissa tehtävissä (esim. ongelmanratkaisu). Sen sijaan älykkyydessä, joka perustuu olemassa olevan tiedon soveltamiseen, muutoksia tapahtuu myöhemmin (esim. kielitaito). (Eloranta ym. 2008.)

Kognitiivinen toimintakyky on ihmisen toiminnan perusta. Keskeisesti kognitiiviset toiminnot eli tiedonkäsittelyyn tarvittavat taidot liittyvät psyykkisesti toimintakykyisen ihmisen taitoihin. Myös luovuus ja viisautta käsitetään kognitiivisina toimintoina. Niihin liittyvät ristiriitojen sieto sekä avoimuus uusille asioille. Viisautta ilmenee yleisenä ymmärryksenä, itsehillintänä ja ihmissuhdetaitoina. Merkitykselliseksi tunteminen sekä tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin ja elämään yleensä, ovat yhteydessä ihmisen viisauteen ja kognitiiviseen toimintakykyyn. (Heimonen 2009.)

Vallan (2008) rakentama teoreettinen malli yli 75 vuotta täyttäneiden, kotona asuvien ikääntyvien päivittäiselle suoriutumiseen osoitti, että suoriutuakseen päivittäisistä toiminnoista, ikäihminen tarvitsee monimuotoisuuden hallintaa ja kognitiivisia toimintoja. Monimuotoisuuden malli on tämän tutkimuksen mukanaan tuoma uusi teoriamalli, jossa keskiössä on elämisen monimuotoisuuden hallinta. Iäkkäillä on voimavarana menneisyys, johon peilata ja suhteuttaa elämäntilannettaan ja tämänhetkistä toimintakykyään. Tutkimuksessa tuli esille ikäihmisten omat kokemukset hyvästä olosta ja hyvästä ympäristöstä. Hyvä olo tarkoitti iloa ja hyvää mieltä, toiminnallisuutta ja aktiviteetteja sekä omasta itsestä huolehtimista. (Valta 2008.) Backman (2005) puolestaan on tutkimuksessaan todennut, että omapäisesti itsestään huolehtivilla ikäihmisillä on paras toimintakyky, mikä vastaa monimuotoisuuden hallintaa. Monimuotoisuus käsitteenä sisältää myös elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksellisuuden. Tutkimusten mukaan ikäihmisillä on tarve tuntea itsensä tarpeelliseksi ja merkitykselliseksi vielä vanhuudessaakin (Haarni 2009; Djupsjöbacka 2009; Eloranta 2009), sillä on suora positiivinen vaikutus toimintakykyyn.

#### 4.4 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys on ihmisten välistä vuorovaikutusta ja toimintaa. Yhteisöllisyydessä on kyse yhteenkuulumisesta muiden kanssa, itsenäisenä mutta muista riippuvaisena. Yhteisöllisyys tarkoittaa solidaarisuutta – siinä korostuu jakaminen, perinteet, riippuvuus, harmonia ja velvollisuudet. (Elo-ranta ym. 2008.)

Yhteisöllisyys on sosiaalista pääomaa, jossa keskinäinen luottamus auttaa osallistumaan ja toimimaan yhdessä. Sosiaalinen pääoma kasautuu yhteisöihin, joissa vallitsee me-henki ja yhteenkuuluvuuden tunne. Me-asennetta ja -tavoitteita tarvitaan yhteisöissä, joissa asetetaan tavoitteita yhteisen hyvän eteen. Tärkeimpiä ominaisuuksia me-hengen luomiseksi on luottamus toisiinsa. Yhteisöllisyyden mukanaan tuoma sosiaalinen pääoma edistää mielenterveyttä ja sosiaalinen aktiivisuus ja osallistuminen viivästyttävät ja jopa estävät kognitiivisen kyvykkyyden hiipumista. (Hyypä 2008, 531–539.)

Yhteisöllisyyden perustana on, että ihmiset näkevät toisensa ja tunnustavat toistensa olemassaolon. Tunnustetuksi tuleminen on mahdollista vain perusasenteella, että näemme toisissamme hyvää. Kun olemme tunnustaneet toistemme olemassaolon, on antauduttava mahdollisuudelle, että kanssaihminen on mielenkiintoinen, mukava ja antoisa ihminen. (Lähteenoksa 2008.)

Yhteisöllisen elämän voimavaroina ovat yhteisyys, yhteenkuuluvuus, tuki ja rajat, identiteetti ja merkityksellisyys. Ilman näitä elämä ei ole sosiaalisesti kestävää vaan olemme vain oman itsemme varassa. Ilman yhteenkuuluvuuden tunnetta toisiin ja yhteen hiileen puhaltamista, meillä ei ole yhteisöllistä elämää ja sen suomaa turvaa ja merkitystä. (Lähteenoksa 2008.)

Yhteisöllisyyden puolesta yhteiskuntafilosofiassa puhutaan niin sanotusta kommunitaristisesta suuntauksesta. Sen kantavana ajatuksena on, että yksilö tarvitsee yhteisöä, jota vasten peilata moraaliaan ja vastuutaan elämästä ja yhteiskunnasta yleensä. Tämä sitoo yksilöt yhteen enemmän tai vähemmän toistensa kanssa ja luo velvollisuuksia ja vastuita suhteissa toisiin. Yhteisöllinen yhteiskunta kommunitarismin mukaan antaa yksilölle valmiuksia vastata kysymyksiin *kuka olen, mistä tulen, mihin kuulun?* Pystyessään vastaamaan kysymyksiin yksilötasolla yhteiskuntaan syntyy eettinen ja moraalinen rakenne, joka ohjaa ihmisten toimintaa. Se luo yksilön toiminnalle merkityksen ja sitoo yksilöt yhteiskunnassa yhteen, tavoitteena yhteinen hyvä. (Heinonen 2004.)

Yhteisöllisyys, sosiaalinen vastuu sekä yhteisen tahdon osoittaminen korostuivat Markkulan (2007) tutkimuksessa terveyttä edistäväksi elementiksi elinympäristössä. Oman aktiivisuuden ja osallistumisen sekä kansalaisuuden merkityksen todettiin edistävän yleisesti kansalaisten terveyttä.

Ikääntyessään ihmisen sosiaalinen verkosto vääjäämättä pienenee. Työyhteisöstä irtautuminen eläkkeelle jäätyä ja kuolemantapaukset perheessä tai



ystäväpiirissä pienentävät ikäihmisen aiemmin ympärillä ollutta yhteisöä. Yksinäisyyden tunne lisääntyy iän myötä. Kuitenkin Routasalon ym.(2005) tutkimuksessa, maaseudulla ja kaupungeissa asuvat ikäihmiset olivat varsin tyytyväisiä läheisiin ihmissuhteisiinsa. He tapasivat ystäviä, perhettä tai naapureitaan viikoittain. Kaupungeissa ikäihmiset olivat aktiivisempia osallistumaan kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin, maaseudulla ongelmaksi koettiin etäisyydet ja vaikeus päästä aktiviteettien piiriin. Sosiaalisten kontaktien todettiin myös laajentuneen Jyväskylässä toteutetun Iki vihreät-projektin kohorttivotutkimuksessa 65–69-vuotiaiden osalta. Samassa tutkimuksessa kävi kuitenkin ilmi myös vastaajien tyytymättömyys juuri perheen, lasten ja lastenlasten tapaamisen riittämättömyyteen. (Heikkinen; Kauppinen; Salo & Suutama 2006.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda kuvaus Hämeenlinnan Katisten alueen asukas yhdistyksen ikäihmisten omaehtoisen toiminnan mallista. Tarkoituksena on tuoda esiin ikäihmisten subjektiivinen kokemus omaehtoisen toiminnan vaikuttavuudesta heidän toimintakykynsä.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Miten omaehtoiseen toimintaan osallistuminen on vaikuttanut ikäihmisen fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn?
2. Miten toimintaan osallistujat ovat kokeneet toiminnan mukanaan tuoman yhteisöllisyyden?

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö tehtiin osana Pitsi-hanketta. Tarkoituksena oli kuvata ikään-tyneiden omaehtoisen toiminnan vaikutusta heidän toimintakykynsä sekä toiminnan tuomaa yhteisöllisyyttä ikään-tyneiden itsensä kokemana. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Hämeenlinnassa, Katisten alueella olevan kerrostalon omaehtoiseen toimintaan osallistuneet ikäihmiset. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Opinnäytetyöhön haastateltiin kymmentä (n=10) omaehtoiseen toimintaan osallistunutta ikäihmistä, jotka olivat antaneet tietoisesti suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta. Suostumus vahvistettiin suostumuslomakkeella. Haastateltavat kuvailivat omia kokemuksiaan omaehtoiseen toimintaan osallistumisesta ja sen vaikutuksista heidän toimintakykynsä, sekä omaehtoisen toiminnan kautta saatuun yhteisöllisyyteen. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa tutkittavien kokemuksista ja kokemusten merkityksistä, koskien arkielämää ja toimintaa. Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella sisällön-analyysillä.

## 6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyön lähestymistapana käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Tämä tutkimusmenetelmä mahdollistaa tutkittavan ilmiön syvällisen ymmärtämisen todellista elämää kuvaamalla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kohteen kokonaisvaltaiseen tutkimiseen. Pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita. Kvalitatiivinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedon hankkimista ja aineisto kootaan luonnollisessa, todellisessa tilanteessa. (Hirsjärvi, Remes & Saajavaara 2010, 161–164.) Kvalitatiivisen tutkimuksen yksi keskeisiä merkityksiä on sen mahdollisuus lisätä ymmärtämystä tutkittavasta ilmiöstä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 49–57.)

Tärkeintä laadullisessa tutkimuksessa ei ole aineiston määrä, vaan sen laatu ja analysoinnin perusteellisuus. (Hirsjärvi ym. 2010, 181.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on luotettava omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin tutkittavien kanssa. (Hirsjärvi ym. 2010, 164.)

## 6.2 Aineiston keruu ja kohdejoukko

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto on sanallista tai kirjallista ja se voidaan kerätä esimerkiksi haastatteluin (Kankkunen ym. 2010, 49–57). Haastatteluihin on syytä valita tietolähteeksi henkilöitä, joilla on paljon tietoa tutkittavasta asiasta. Tämä tietolähteiden eli asiantuntijoiden joukko on useimmiten pieni, jolloin tulokset ovat ainutlaatuisia ja koskevat vain tätä aineistoa. (Kankkunen ym. 2010, 83–85.)

Asiantuntijahaastatteluissa käytettiin haastattelumuotona teemahaastattelua. Teemahaastattelu etenee tiettyjen ennalta valittujen teemojen mukaan ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Teemahaastattelulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia, tutkimuksen tarkoituksen, ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti. (Kankkunen ym. 2010, 97.) Haastattelu on järkevä menetelmä tutkia jotakin, ilmiötä, kun halutaan tietää mitä mieltä ihmiset ovat jostakin asiasta. Teemahaastattelu on yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa. (Eskola & Suoranta 2008, 85.)

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina tammikuussa 2013. Kohdeyryhmänä olivat asiantuntijat, jotka olivat osallistuneet taloyhtiössä järjestettävään omaehtoiseen toimintaan. Haastateltavat valikoituivat esittelytilaisuudessa, joka järjestettiin joulukuussa 2012 taloyhtiön tiloissa. Tilaisuuden jälkeen saatiin kymmenen vapaaehtoista asiantuntijaa haastateltavaksi.

Taustatietoina haastateltavilta kartoitettiin sukupuoli, ikä, osallistuminen omaehtoiseen toimintaan sekä asumisaika taloyhtiössä. Haastattelurunko (Liite3) toimi haastattelutilanteessa apuvälineenä vastauksien saamiseksi varsinaisiin tutkimuskysymyksiin.

Haastateltaville tarjottiin mahdollisuus valita itselleen mieluisin paikka haastattelulle, neljä toteutettiin haastateltavien kotona ja kuusi taloyhtiön

tiloissa, joita käytetään myös omaehtoisen toiminnan järjestämisessä. (Eskola ym. 2008, 91.) Suostuessaan haastatteluun asiantuntijat allekirjoittivat haastatteluun suostumuslomakkeen kahtena kappaleena, joista toinen jäi haastateltavalle ja toinen tutkijoille. (Eskola ym. 2003, 13–18).

Haastattelua ja haastattelukysymyksiä testattiin, tekemällä yksi esihaastattelu. Esihaastattelulla oli tarkoitus testata haastattelukysymykset, lisätä tai karsia tarpeettomia aiheita, tarkistella ajankulkua sekä valmentautua tulevia haastatteluita varten. Esihaastattelun perusteella teemoja ei tarvinnut muuttaa, joten kyseisen haastattelun aineisto voitiin ottaa mukaan osaksi tutkimustuloksia. (Hirsjärvi ym. 2010, 211.)

Toinen tutkijoista toimi varsinaisena haastattelijana, jolloin toinen tutkijoista pystyi kirjoittamaan muistiinpanoja, huolehtimaan nauhurin toiminnasta sekä esittämään täydentäviä kysymyksiä. Tällä varmistettiin rauhallinen ja selkeä haastattelutilanne. Haastatteluajat sovittiin etukäteen jokaisen haastateltavan kanssa. Jokaiseen haastatteluun oli varattu tunti aikaa, mikä koettiin haastatteluiden edetessä sopivaksi. Pääosin haastattelut kestivät kahdestakymmenestä minuutista kolmeenkymmeneen minuuttiin. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 35 sivua fontilla Calibri 11, riviväli 1,15.

### 6.3 Sisällönanalyysi

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on luoda kerättyyn aineistoon selkeyttä ja näin tuoda uutta tietoa tutkittavasta asiasta. (Eskola ym. 2008, 137.) Kyngäs ja Vanhanen (1999) kertovat sisällönanalyysin yleisesti tarkoittavan analyysitapaa, jolla pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysin lopputuloksena tuotetaan tutkittavaa ilmiötä kuvaavia kategorioita. Analyysin tekemiseksi ei ole olemassa valmiita sääntöjä tai mallia, ainoastaan ohjeita. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3–12.) Analyysin vaikeus johtuu osaksi selkeiden työskentelytekniikoiden puutteesta. Aineistoa tiivistäessä voi helposti kadottaa aineiston sisältämää rikkautta, kun tarkoituksena on pyrkiä informaatioarvon kasvattamiseen. Vaikeus on löytää hajanaisesta aineistosta selkeää ja tarkoituksenmukaista informaatiota. (Eskola ym. 2008 137–148.)

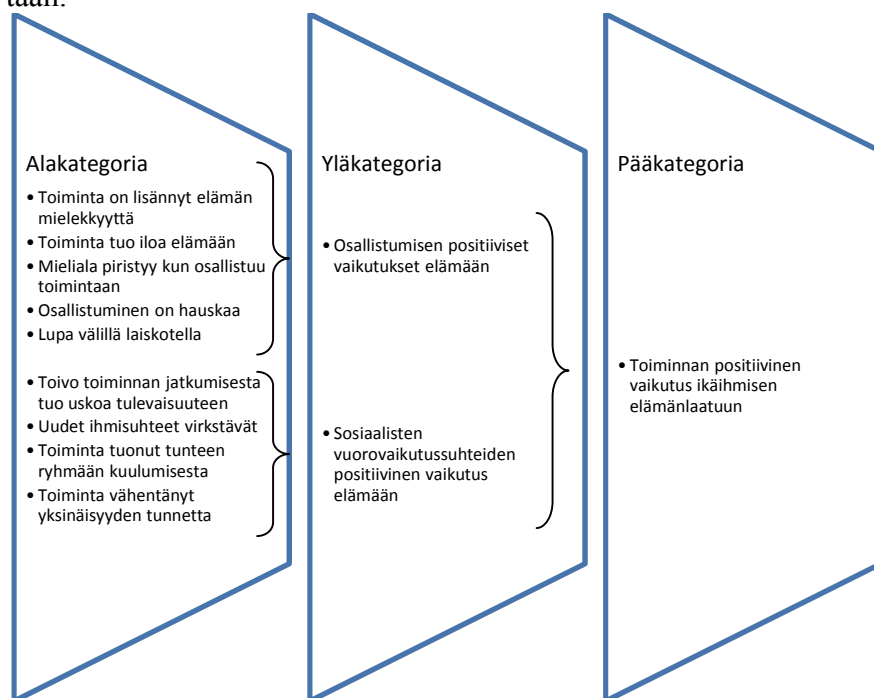
Ensimmäinen vaihe analyysissa on analyysiyksikön määrittäminen, ja sitä ohjaavat tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Tavallisesti analyysiyksikkö on sana tai sanayhdistelmä, mutta se voi olla myös lause tai ajatuskokonaisuus. (Kyngäs ym.1999, 4–5.) Tässä tutkimuksessa valittiin analyysiyksiköksi kokonaisia lauseita, jotka vastasivat tutkimustarkoitusta.

Sisällönanalyysi voi olla deduktiivista tai induktiivista. Deduktiivisessa päättelyssä lähtökohtana ovat teoria tai teoreettiset käsitteet, joiden ilmenemistä tarkastellaan käytännössä. Induktiivinen päättely on aineistolähtöistä ja se perustuu päättelyyn, jota tutkimuksen asettelu ohjaa. Jos aiheesta ei juuri tiedetä tai aikaisempi tieto on hajanaista, on hyvä käyttää induktiivista lähtökohtaa. (Kankkunen ym. 2010.) Tässä tutkimuksessa päädyttiin induktiiviseen sisällönanalyysiin, koska taloyhtiössä järjestet-

tävää omaehtoista toimintaa ei ole juurikaan tutkittu ja haluttiin tuoda esille haasteltavien omia näkemyksiä ja kokemuksia heidän itsensä järjestämästä toiminnasta.

Aineiston käsittely aloitettiin nauhoituksen auki kirjoituksella, eli litteroimalla aineisto analyysia varten. Aineisto analysoitiin induktiivisella päätelyllä, jota ohjasi tutkimuksen tarkoitus ja kysymysten asettelu. Induktiivinen analyysi on systemaattinen prosessi, jossa aineistoa tutkitaan mahdollisimman avoimin kysymyksiin: mitä aineisto kertoo tutkittavasta ilmiöstä, mitä aineistossa tapahtuu ja mistä aineistossa on kysymys. Analyysiprosessissa on kyse aineiston purkamisesta ensin osiin, tämän jälkeen yhdistetään samankaltaiset aineiston osat yhteen ja lopuksi kootaan aineisto uudelleen kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuksen tarkoitusta ja tutkimustehtävää. (Kylmä; Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003.)

Analyysi aloitettiin litteroidun aineiston lukemisella useita kertoja kokonaiskuvan hahmottamiseksi. Tämän jälkeen aineisto purettiin osiin ja pelkistettiin värikoodein tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Esimerkkinä psyykkistä toimintakykyä kuvaavat lauseet, eli kaikki ilmaisut jotka kuvasivat psyykkistä toimintakykyä, kerättiin omilla värikoodeilla. Seuraavaksi samankaltaiset värikoodit yhdistettiin kategorioiksi. Esimerkkinä psyykkistä toimintakykyä kuvaavia koodeja verrattiin toisiinsa, etsittiin samankaltaisuuksia, yhdistettiin niitä ja näin syntyivät alakategoriat. Alakategorioita verrattiin toisiinsa, samankaltaisuudet yhdistettiin ja näin muodostettiin yläkategoriat, joista muodostuivat opinnäytetyön pääkategoriat (Kuvio 2). (ks. Kylmä ym. 2003.) Tämä opinnäytetyö analysoitiin neljään kertaan läpi, ennen kuin päädyttiin tuloksiin, joita tässä lopullisessa työssä esitellään.



Kuvio 2. Esimerkki kategorioiden muodostumisesta

## 7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

### 7.1 Haastateltavien taustatiedot

Tutkimukseen osallistui kymmenen asiantuntijaa, seitsemän naista ja kolme miestä. Haastateltavien keski-ikäsi muodostui seitsemänkymmestä vuotta. Asumisaika taloyhtiössä oli seitsemästä vuodesta kolmeenkymmeneen vuoteen. Jokainen haastateltavista oli osallistunut talossa järjestettävään omaehtoiseen toimintaan.

### 7.2 Omaehtoisen toiminnan vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn

Toiminnan vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn (Liite 4) olivat tutkimuksen tulosten mukaan lisääntyneet liikuntaan liittyvät toiminnot sekä omasta kunnosta huolehtiminen.

#### 7.2.1 Lisääntyneet liikuntaan liittyvät toiminnot

Haastatteluun vastanneet olivat kaikki sitä mieltä, että liikuntaan liittyvät toiminnot olivat lisääntyneet elämässä. Mieleiset harrastukset kodin lähipiirissä tukivat tätä. Esimerkiksi naiset osallistuivat innokkaina talossa tapahtuvaan kuntojumppaan ja miehillä liikunnallinen toiminta oli talon pihalla puuhastelua ja kävelylenkkeilyä kaverin kanssa. Myös säännöllinen ulkoliikunta oli lisääntynyt, haastateltavat tekivät kävelylenkkejä päivittäin tai oleskelivat vain muuten pihalla. Haastateltavat olivat myös huomanneet päivittäisten toimintojen hyödyn. Arkisten puuhien myötä, kuten esimerkiksi lumenluonti porrastasanteilta talvisin tai ruoanlaitto yhteisiin tapahtumiin, oli hyötyliikunta lisääntynyt haastateltujen elämässä.

*”...niin tulee enempi ulkoiltoa sitten, varsinkin kesällä tulee oltua enempi ulkona...”*

*”Tietysti se piristää, kun pääsee tekemään sitä jumppaa, kun ei sitä kotona itekseen tuu tehtyä niin paljon kun mitä pitäis...”*

#### 7.2.2 Itsehoidon merkityksen tiedostaminen

Haastatellut olivat ymmärtäneet, kuinka merkittävää itsehoito on. Tämä näkyi aktiivisuutena omasta kunnosta huolehtimisessa. Toiminta oli auttanut haastateltuja ymmärtämään liikunnan merkityksen. Haastateltavat tiedostivat toiminnan positiiviset vaikutukset fyysisessä toimintakyvyssään ja usea myönsi, ettei kunto olisi varmaan sitä, mitä se nyt on, jos ei olisi osal-

listunut toiminnan mukanaan tuomiin liikuntatuokioihin. Jumpan merkitys oli ymmärretty liikeratoja ylläpitävänä ja nivelten toimivuutta parantavana toimintana.

*”...oon ymmärtänyt tän jumpan merkityksen, että silleen, että säilyy tota toi toimintakyky ja fyysisesti pysyy noi liikeradat...”*

*”...jos ei olis tätä toimintaa, voisi olla vielä huonompi kunto kuin mitä nyt on.”*

### 7.3 Omaehtoisen toiminnan vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn

Ikäihmisten omaehtoisen toiminnan vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn (Liite 5) oli sen positiivinen vaikutus ikäihmisten elämänlaatuun.

Haastateltavat olivat kokeneet osallistumisen myötä useita positiivisia vaikutuksia elämässään. Elämän mielekkyyden koettiin lisääntyneen ja mielialan piristyneen. Toiminnan koettiin tuovan iloa elämään ja osallistuminen toimintaan koettiin hauskana. Eräs haastateltava mainitsi jopa ahaa-elämyksistä, joita toiminta on tuonut mukanaan.

*”No tulee sitä mistä tahansa, täältä tai tuolta, mistä tahansa kissanristiäisistä, niin kivaahan siellä on...”*

*”Kyllä siinä aina jottain tulee semmosta ahaa-elämystä, että saa joskus ainakin kunnolla nauraa...”*

Toimintaan osallistuminen koettiin positiiviseksi myös sen vuoksi, että oli välillä myös lupa laiskotella, eikä koettu toimintaan osallistumista pakolliseksi.

*”Kun tää ei oo sillai pakollista, että jos ei haluta mennä, niin ei mene...”*

Sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden koettiin vaikuttaneen positiivisesti elämään. Uudet ihmissuhteet piristivät ja toiminnan mukanaan tuoma ryhmään kuulumisen koettiin tärkeäksi. Näiden kaikkien koettiin toiminnan myötä vaikuttavan yksinäisyyden tunteen vähenemiseen. Haastateltavien mielestä oli mukava kun kaivattiin toimintaan. Haastateltavat kokivat toivon toiminnan jatkumisesta tuovan uskoa tulevaisuuteen ja omaan ikääntymiseen.

*”...on toivoa, että vanhampana...että joku kattos perään sitten...”*

*”...sitten niin kun että noitten toisten kanssa saa kuulua tähän, mennä toinen toistensa luo...”*

*”...kokee kuuluvansa tähän, meillä on niinkun semmonen ryhmä.”*

#### 7.4 Omaehtoisen toiminnan vaikutukset sosiaaliseen toimintakykyyn

Omaehtoinen toiminta oli vaikuttanut ikäihmisten sosiaaliseen toimintakykyyn (Liite 6) mahdollistamalla vuorovaikutuksen sosiaalisen verkoston kanssa ja mahdollistamalla yhteisössä toimimisen.

Haastateltavat ikäihmiset olivat kokeneet toiminnan vaikuttaneen sosiaalisten suhteiden, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja sosiaalisen osallistumisen lisääntymiseen elämässään. Sosiaaliset suhteet olivat lisääntyneet ihmissuhteiden, kanssakäymisen, kaveri/ystävyyssuhteiden ja yleisen sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisen myötä. Koettiin mukavana, että löytyy aina seuraa kun sitä kaipaa. Pihalla jäätiin juttelemaan kun tultiin vastakkain, toimintaan osallistuneista oli tullut kavereita, joistakin jopa ystäviä keskenään. Ystäväsuhteeksi vuorovaikutuksen koettiin muuttuneen siinä vaiheessa, kun kerrottiin hieman enemmän perheestä ja menneisyydestä toiselle.

*”...onhan se semmonen virike kun tapaa muita...”*

*”...mun sosiaaliset suhteet lisäänty tässä talossa, niin voi sanoa, että yhdeksänkymmentä prosenttisesti, että sai lisää ihmisiä ympärilleen...”*

Sosiaalinen vuorovaikutuksen lisääntyminen näkyi sosiaalisen aktiivisuuden lisääntymisenä. Osallistuminen oli tuonut seuraa ikäihmisille ja lisännyt yhdessä -oloa muiden kanssa. Oli saatu mukavia tuttavuuksia ja elävät ihmissuhteet koettiin tärkeäksi tietokoneen sijaan. Vuorovaikutus oli lisääntynyt ja kanssakäyminen oli myös lisännyt naapuriapua. Haastateltavien mielestä oli helppoa pyytää apua ja myös ottaa sitä vastaan, kun tunnetaan toinen toisensa.

*”...sitten on tosiaan käyty kahvilla ja toisten luona...onhan se tota hyvä, on niin kuin noita kavereita, joitten luo mennä.”*

*”...sitten on siellä vähän niin kun, että siitä tulee niitä kavereita...on facebookit ja muut, kavereita on paljon, muttei niitä näy missään, ne on kaikki siellä jossakin taulun takana...”*

*”...silleen, että enempi huolehditaan tässä toisistamme ja niistä, jotka on yksinäisiä ja vanhempia ja enempi ikää, niin huolehditaan...”*

Sosiaalinen osallistuminen oli lisääntynyt kavereiden motivoivan vaikutuksen myötä ja haastateltujen tuntiessa yhdessä tekemisen mukavaksi. Kavereiden tapaamisen sanottiin olevan virikettä elämässä. Usea haastateltava myönsi, että toisinaan ei yksin tulisi lähdettyä esimerkiksi liikuntatuokioon, mutta kun kaveri tulee ovelle hakemaan, lähtee mielellään mukaan. Haastateltavat tunsivat kuitenkin olevan vapaita valitsemaan oman sosiaalisuuden määrän ja olla osallistumatta, jos siltä tuntuu.

*”...lähteehan sitä aina mukaan, jos tulee kaveri tänne, niin pakostahan sitä on itsekin aktiivisempi...”*

*”...minusta on mukava kun on paljon semmosta yhdessä tekemistä ja olemista, jotakin muutakin kuin sanotaan vain päivää, niin jutellaan ja vaikkoi jottain muuta, niin istutaan yhdessä kesällä penkillä ja jutellaan...”*

## 7.5 Omaehtoisen toiminnan vaikutukset kognitiiviseen toimintakykyyn

Omaehtoisen toiminnan vaikutukset ikäihmisen kognitiiviseen toimintakykyyn olivat tutkimuksen mukaan (Liite 7) sen muistia ja muita älyllisiä kykyjä vaativien taitojen ylläpitäminen sekä lisääntyneet sosiaaliset taidot ja tarpeellisuuden tunne.

### 7.5.1 Muistia ja muita älyllisiä kykyjä vaativia taitoja ylläpitävää

Asukasyhdistyksessä oleva ikäihmisten omaehtoinen toiminta tukee ikään-tyvän muistia ja muiden älyllisten toimintojen ylläpitämistä. Toiminnasta koettiin olevan hyötyä muistin ylläpitämisessä. Haastateltavat kertoivat, miten kalenterin täytyessä erilaisista menoista ja tapahtumista, oli pidettävä mielessä, mitä minäkin päivänä tapahtuu. Toiminta oli opettanut myös uusia asioita haastatelluille. Oli opittu esimerkiksi erilaisia uusia askartelutekniikoita, uusia jumppaliikkeitä ja talkoorakentamista.

*”...nyt pitää muistaa toi ja nyt muistettava tänään toi, että on sitä touhua...”*

*”...siellä tuli opittua just tosta askartelupuolesta ja semmosesta...”*

Tiedon käsittelyä tukevasta toiminnasta haastatellut kertoivat, miten he itse suunnittelevat ja järjestivät toimintaa ja organisoivat isojakin tapahtumia talossa. Kyky suunnitella, järjestää ja organisoida tapahtumia on tiedon käsittelyä vaativaa toimintaa. Samoin tiedonkäsittelytaitoja vaatii toiminnassa käytetty luovuus, joka tuli ilmi haastateltavien kertoessa kuinka ikäihmiset itse esimerkiksi ohjasivat jumppatuokioita ja juonsivat tapahtumissaan. Omien kykyjen ja vahvuuksien tunnistaminen ja niiden puitteissa toimiminen vaatii ikäihmiseltä päätöksentekokykyä. Osa haastateltavista oli tunnistanut itsessään väsymyksen merkkejä ja jättäytynyt pois toiminnasta, väliaikaisesti kuten he itse sanoivat. Talossa oli myös luovutettu esimerkiksi jouluaterian valmistamisesta sen työllistävyyden takia, kun tarpeeksi tekijöitä ei löydetty.

*”...jouluks se homma, se ateriahomma tuolla, sehän oli niin valtava homma...Se oli isompi juttu silloin.”*

*”Tilaisuuksien järjestäminen ja oli se sitten, oli se uudenvuoden aattoa tai tuota jouluruokailua, ne on olleet ihan kivoja...”*



”Ettei kukaan jäis sinne kämppään yksikseen”

## 7.5.2 Lisääntyneet sosiaaliset taidot ja tarpeellisuuden tunne

Toiminnan koettiin tukevan ikäihmisten sosiaalisia taitoja. Haastateltavat kertoivat ilosta jaksaa osallistua isoihinkin, yhteisiin tapahtumiin. Vaikka kunto välillä oli huono, iloittiin kun jaksettiin mennä mukaan. Muutama haastateltava kertoi ihmissuhdetaitojen lisääntymisestä ja kyky kohdata erilaisia ihmisiä oli parantunut toiminnan myötä.

*”...mut kyllä se silloin oli tietysti kivaa kun, jollainlailla, kun tunsin että mua kaivattiin siihen...se on kyllä hienoa, kun on vaan pystynyt olemaan siinä mukana...”*

*”...tutustuminen on avannut erilaisia näkökulmia, olen ollut aika mustavalkoinen ihminen...”*

Tarpeellisuudentunne vahvistui haastatelluissa näiden huomattaessa olevansa kaivattuja toimintaan ja pystyessään antamaan naapuriapua muille päivittäisissä toiminnoissa. Talon tapahtumissa käytettiin paljon talon omia resursseja, joskin myös vieraita luennoitsijoita kävi silloin tällöin. Naapuriapu oli esimerkiksi lampun vaihtaminen iäkkäämmälle tai ”kimppakyyti” kauppaan naapurin autolla.

*”...on kiva kun saa kokeilla kaikkea yhdessä ja kun tuntee, että mua kaivataan sinne askarteluun...vedin sitä silloin...”*

*”...esimerkiksi jos tiedän, että joku yksinäinen ihminen on kipeenä, niin mä soitan: tarviiks sulle käydä kaupassa tai jotain tämmöstä...”*

## 7.6 Kokemukset yhteisöllisyydestä

Yhteisöllisyys oli haastateltavien mielestä tuonut sosiaalisen verkoston ja turvallisuuden tunteen mukana voimavaroja elämään sekä lisännyt taloyhtiössä yhteen hiileen puhaltamista (Liite 8).

### 7.6.1 Sosiaalisen verkoston ja turvallisuuden tuomat voimavarat

Haastateltavat kokivat toisesta huolenpidon lisääntyneen, toisesta huolehdittiin, huomioiden kuitenkin tämän yksityisyyden rajat. Avunsaannin mahdollisuus oli helppoa ja jos nähtiin, ettei ikäihmistä ollut näkynyt pihalla muutamaan päivään, soitettiin perään ja kyseltiin kuulumisia. Ikäihmiset olivat saaneet toiminnan myötä sosiaalisen turvaverkoston ympärilleen. He kokivat turvallisuuden talossa lisääntyneen ihan konkreettisesti. Haastatellut kertoivat esimerkiksi paloturvallisuutta käsittelevistä luennoista. Sosiaalinen turvaverkosto oli muodostunut kun oli opittu tuntemaan toinen toisensa, ystävyys oli talossa lisääntynyt ja yksinäisyys vähentynyt. Myös se, että toiminta ja palvelut löytyivät oman talon alakerrasta, läheltä asukkaita, toi sosiaalista turvaa haastatelluille. Haastatellut

”Ettei kukaan jäis sinne kämppään yksikseen”

kokivat, että oli helppoa osallistua, kun toiminta tapahtui lähellä ja siinä ympäristössä, missä he asuvat.

*”...jos verhot on ikkunassa, katsellaan, että onko herännyt ollenkaan, se yksinäinen ihminen, pidetään siitä huolta.”*

*”Yhteisöllisyys on mulle sitä, että tuntee olonsa turvalliseksi.”*

## 7.6.2 Yhteen hiileen puhaltaminen

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että taloon oli toiminnan myötä herännyt me-henki, joka näkyi yhdessä tekemisessä ja yhteishengessä. Myös yhteenkuuluvuus naapureiden kanssa ja ryhmäytyminen tukivat sitä. Talkoohengen mukana oli tullut toiminnallisuutta lisää, aktiviteetit ja liikkeelle lähteminen olivat lisääntyneet. Talossa oli talkoilla rakennettu esimerkiksi piharakennus, jossa vietettiin yhteisiä juhlia. Toiminnassa koettiin valinnan vapautta, osallistuminen järjestämiseen ja mukanaoloon oli vapaaehtoista eikä sitä koettu velvoittavana. Ristiriitojen koettiin taloyhtiössä vähentyneen toiminnan myötä, haastateltavat kertoivat esimerkiksi aiempien napinoiden vähentyneen talossa nyt kun asioista pystyttiin puhumaan avoimesti.

*”...mun yhteisö voi olla semmoinen, että mä joko pidän siihen yhteyttä tai mä en pidä ja mä pidän silloin kun mä haluan, mutta se ei ole koko aika läsnä. Et mä voin niinku valita sen, miten mä siinä omassa yhteisössäni liikun ja niinku semmoinen yhteisö ei rasita...”*

*”...se on kyl edesauttanut tilannetta paljon, että pystytään niinkun enemänki puhumaan asioista ja selvittämään niitä.”*

## 8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydin. (Kankkunen ym. 2010). Itsemääräämisoikeus on yksi tutkimukseen osallistumisen lähtökohta. Tässä tutkimuksessa haastateltavat henkilöt osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Haastateltaville kerrottiin, että he voivat vetäytyä pois tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa ja heillä on oikeus kysyä tutkimuksen etenemisestä milloin vain, tutkijoiden yhteystiedot löytyivät suostumuslomakkeesta. (Liite 2) Haastateltaville kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustapa etukäteen, ennen suostumusta esittelytilaisuudessa suullisesti ja kirjallisesti saatekirjeellä, joka toimitettiin haastateltaville haastattelutilanteessa. Ennen haastattelua korostettiin vielä tutkimukseen osallistumisen luottamuksellisuutta. Henkilösuojan lisäämiseksi haastateltavista ei kerätty taustatietoina kuin ikä ja sukupuoli. (ks. Hirsjärvi ym. 2010.) Tässä tutkimuksessa on käytetty Hämeenlinnan kaupungin Katisten alueen asukasyhdistyksen nimeä, mikä osaltaan saattaa lisätä haastatelta-

vien tunnistettavuutta. Haastateltavien kanssa on asiasta haastattelutilanteessa keskusteltu, eikä kukaan kieltänyt käyttämästä nimeä.

Aineiston keruumenetelmänä oli teemahaastattelu ja haastattelut nauhoitettiin. Nauhoittamisen perusteluna oli se, että tutkijat pystyivät palaamaan uudelleen haastattelutilanteeseen, tutkimaan vastauksia tarkemmin ja saamaan laadullisemman aineiston. Nauhoitukset tuhottiin, kun aineiston analysointi saatiin valmiiksi. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkijoita on kaksi ja molemmat osallistuivat kaikkiin haastatteluihin. Toinen pysyi keskittymään haastatteluun, toinen havainnoi ja esitti tarkentavia kysymyksiä. Tutkijoiden pitkä hoitokokemus ikäihmisen kohtaamisesta näkyi haastattelun vuorovaikutustilanteissa. Haastatteluissa vallitsi luottavainen ilmapiiri, eikä kukaan häiriintynyt nauhurin käytöstä. (ks. Kankkunen ym. 2010.)

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää haastateltavien valinta. Haastateltavat olivat kaikki osallistuneet taloyhtiössä järjestettävään omaehtoiseen toimintaan. He kertoivat omia, subjektiivisia tuntemuksia toimintaan osallistumisen vaikutuksista toimintakyvyn eri osa-alueisiin, sekä yhteisöllisyyden vaikutuksista omaan elämäänsä. Otantana kymmenen haastateltavaa on pieni, mutta riittävä määrä laadullisessa tutkimuksessa. Tutkimus on kontekstisidonnainen ja subjektiivinen, eikä näin ole siirrettävissä suoraan toiseen tutkimustilanteeseen. Ikäihmisten omaehtoinen toiminta on kuitenkin uutta, eikä sitä ole paljon tutkittu, joten tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää uusissa, aiheetta koskevissa tutkimuksissa. (Graneheim & Lundman 2004, 109–110.) Tutkijat eivät kirjallisuuskatsausta tehdessään, löytäneet yhtään ikäihmisten omaehtoisesta toiminnasta tehtyä tutkimusta.

Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi on pyritty tulosten tarkkaan raportointiin. Sisällönanalyysiprosessia on havainnollistettu esimerkillä ja tutkimustulosten raportointia suorien lainauksien käytöllä. (ks. Kyngäs, Kääriäinen; Elo; Kanste & Pölkki, 2011.) Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista on käsitelty pohdinnassa.

Opinnäytetyön uskottavuutta lisää saatujen tulosten samankaltaisuus aiempien käsitteitä käsittelevien tutkimusten kanssa. Tärkeää uskottavuuden kannalta on myös, että aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin. (Graneheim & Lundman 2004, 109–110.) Tässä opinnäytetyössä aineisto vastasi tutkimuskysymyksiin toiminnan vaikutuksista ikäihmisen toimintakykyyn sekä yhteisöllisyyden kokemiseen.

## 9 POHDINTAA

Tämä opinnäytetyö osoittaa ikäihmisten omaehtoisen toiminnan positiivisen vaikutuksen niin toimintakykyyn, kuin elämänlaatuun. Haastateltavat ikäihmiset osoittautuivat olevan aktiivisia, osallistuvia ja oman terveyden vaalimisesta kiinnostuneita. Myös Kärnä (2009) Varkautelaisten ikäihmisten elämäntilanteen seuranta tutkimuksessa totesi tämän päivän ikäihmisten haluavan elää aktiivista, mielekästä elämää, ja suuntaavan tekemisen itsensä hoitamiseen ja terveyden vaalimiseen.

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksissa (STM 2008) painopiste on siirtynyt passiivisesta sairauden hoidosta yhä enenevässä määrin terveyttä edistäviin sekä sairauksia ehkäiseviin toimenpiteisiin. Suositukset eivät ole menneet hukkaan, vaan ikääntyneet ovat mieltäneet ne omikseen. Ikäihmisen hyvä toimintakyky takaa ikääntyvälle hallinnan omasta elämästä, siirtää palveluiden tarpeita myöhäisemmäksi ja säästää yhteiskunnallisesti terveystoimenpiteitä, säästyvinä lääkäri- ja sairaalakäynteinä.

Haarnin (2009) tutkimuksessa vapaaehtoistoimintaan osallistuminen nähtiin ensisijaisesti ikäihmisen omana etuna, jolla voidaan siirtää omin voimin muiden taakaksi joutumista ja lisätä omaa hyvinvointia. Myös tässä opinnäytetyössä tuli ilmi ikäihmisten tietoisuus oman aktiivisuuden tärkeydestä toimintakyvyn ylläpitämisessä. Haastatellut olivat pääsääntöisesti olleet aktiivisia aina, mutta myös sellaiset haastatellut, jotka eivät esimerkiksi olleet aiemmin harrastaneet jumppaa, olivat toiminnan myötä laajentaneet käsitystään jumpan hyvistä vaikutuksista kehon liikeratoihin ja yleiseen fyysiseen jaksamiseen.

Haastateltavat tukivat vastauksillaan mahdollisuutta koko elämän ikäiseen oppimiseen. Talossa tapahtuvan omaehtoisen toiminnan myötä haastateltavat olivat saaneet ja ottaneet vastaan tehtäviä, kuten juontaminen erilaisissa tapahtumissa, askartelunohjaaminen ja muu esiintyminen, joita eivät moniin vuosiin tai ehkä koskaan ennen olleet toteuttaneet. Onnistumisen ilo ja elämän tarkoitukselliseksi tunteminen tuli vahvasti haastatelluista esille. Tutkimusten mukaan ikäihmisillä on tarve tuntea itsensä tarpeellisiksi ja merkityksellisiksi vielä vanhuudessakin (Haarni 2009; Djupsjöbacka 2009; Eloranta 2009.)

Valta (2008) toteaa ikäihmisen toimintakykyä vahvistavaksi ominaisuudeksi monimuotoisuuden hallinnan. Ikäihmisellä on vahvuutena menneisyys, johon peilata nykyistä toimintakykyään ja elämäntilannettaan. Monimuotoisuuden hallinta mahdollistaa ikäihmisen ilon kokemisen ja hyvän olon, joka syntyy pienistä arkisista asioista. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat olivat innolla mukana toiminnan mukanaan tuomien, uusien asioiden oppimisessa. Ilo pelkästään kyvystä osallistua ja jaksamisesta olla mukana, tuli esille haastatteluisa.

Palvelurakenteen muuttuessa yhä pirstaleisemmaksi, ikäihmiset ovat itse oivaltaneet yhteisöllisyyden merkityksen niin tarpeiden, kuin toiveiden täyttäjänä. Useimmat ikäihmiset haluavat asua kotona niin pitkään kuin

mahdollista. Tämän tutkimuksen mukaan tutut naapurit ja naapurilta saatava apu, edesauttavat siinä. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että olo tuntuu turvalliselta, kun tietää, että seinän takana on tuttu ihminen. Samoin on mukavaa, kun puheseuraa löytyy lähiympäristöstä. Yhteisöllisyys tämän tutkimuksen mukaan tukee ikäihmisen elämän merkityksellisyyttä ja arvokasta ikääntymistä. Suomen ym. (2008) mukaan tunne kuulumisesta johonkin, on yksi elämänlaadun osatekijä ja ikäihmisen kokema sosiaalinen yhteys toisiin, tukee minuuden ylläpitämistä.

Markkula (2007) totesi tutkimuksessaan yhteisöllisyyden, sosiaalisen vastuun ja yhteisen tahdon osoittamisen olevan terveyttä edistäviä elementtejä elinympäristössä. Savikko (2006) puolestaan tuo esille ikäihmisten yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteen välisen yhteyden, sekä turvattomuuden tunteen aiheuttaman sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemisen. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat kokivat olonsa turvallisiksi vähentyneen yksinäisyyden myötä. Haastateltavat kokivat myönteisenä, että naapureille oli saatu oikeat nimet. Kun talossa asui tuttuja ihmisiä, tuntui olo turvallisemmalta. Ikäihmisten turvallisuutta lisäsi myös naapuriapu ja tieto siitä, että lähellä on ihmisiä, jotka huolehtivat ja auttavat, jos apua tarvitaan. Avuntarve saattoi olla vaikkapa lampun vaihtaminen tai yhdessä asiointi silloin tällöin. Haastatelluista olivat miespuoliset juuri näitä käytännön asioissa avustajina toimivia ja pitivät sitä mieleisenä toimintana.

Tämä opinnäytetyö toi esille sen, että omaehtoinen toiminta vaatii alkaakseen yhden tai useamman aktiivisen toimijan. Tämän alkuunpanijan tulee olla päämäärätietoinen ja sinnikäs toiminnan markkinoija. Hänen tulee jaksaa sitoutua toimintaan pitkäksi aikaa ja olla kykenevä suunnittelemaan toimintaa ainakin puoleksi vuotta etukäteen. Se vaatii ikäihmiseltä paljon, joskin toiminnan päästyä alkuun, myös antaa paljon. Tässä opinnäytetyössä kävi selvästi ilmi, että toiminnan alkuunpanijaan luotettiin ja hän oli se tärkein linkki. Pelättiin jopa, miten toiminnan käy, jos alkuunpanija väsyä tai sairastuu. Omaehtoinen toiminta on siis varsin haavoittuvaa, ellei taustalla ole tukea. Tällainen tuki voi olla esimerkiksi toiminnan virallistaminen, kuten tässä opinnäytetyössä esitetty toiminta. Katisten alueen ikäihmisten omaehtoinen toiminta toimii asukasyhdistyksen nimissä.

Yhteisöllisyys kerrostalossa ei osoittautunut itsestään selväksi asiaksi. Tutkijoita hämmästytti haastateltavien ilmaisema varovaisuus liian läheisistä naapurisuhteista. Kerrostaloasumista verrattiin omakotitaloasumiseen ja ilmaistiin niiden erilaisuus naapurisuhteissa. Selväksi tuli, että vaikka kerrostalossa eletään vieri vieressä, saattaa naapurin kanssa olla ”pitkä välimatka”. Haastateltavat pitivät tärkeänä, että kunkin reviirin rajoja arvostetaan, eikä tupata liian lähelle ennen kuin on annettu niin sanotusti lupa. Yhteisöllisyys mahdollistuu vasta, kun kukin tuntee olonsa turvallisiksi yhteisön sisällä ja voi myös vetäytyä omiin oloihinsa ilman pelkoa, että joku tulee häiritsemään. Elon (2006) tutkimus osoitti vapaudentunteen olevan ikääntyvän hyvinvointia tukeva elementti. Tällöin ikäihminen on vapaa myös irrottautumaan sosiaalisista suhteistaan ja elämään oman tahdonsa mukaan. Elorannan (2008) mukaan yhteisöllisyys on yhteenkuulumista muiden kanssa, itsenäisenä, mutta muista riippuvaisena.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat tämän päivän ikäihmisten olevan hyvin perillä omista oikeuksistaan ja pitävän puolensa myös mahdollisuuksista itse järjestää toimintakykyä edistävää toimintaa. Tulokset herättivät pohdintaa, miten esimerkiksi kunta voisi tulla vastaan tällaisessa toiminnassa. Olisiko mahdollista, että kunta voisi järjestää tilat toiminnalle tai avustaa rahallisesti esimerkiksi vuokran maksamisessa? Tämän opinnäytetyön omaehtoista toimintaa on Hämeenlinnan kaupunki tukenut erilaisin keinoin, kuten kouluttamalla vapaaehtoisia ikäihmisiä liikuntatuokioiden vetäjiksi.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli antaa ääni ikäihmiselle itselleen kertoa, miltä omaehtoinen toiminta on tuntunut ja onko sillä ollut vaikutuksia toimintakykyyn. Omaehtoinen toiminta mahdollistaa toiminnan muotoutumisen juuri sellaiseksi, kuin ikäihmiset itse kokevat parhaaksi. On tärkeää kartoittaa tuntemuksia toimintaan osallistumisesta ja siirtää ääni paperille, jolloin on todistetta toiminnan vaikuttavuudesta. Toimintaa on myös helpompi markkinoida eteenpäin, kun todiste toiminnan toimintakykyä ylläpitävästä vaikutuksesta on tehty tässä opinnäytetyössä.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Katisten alueen asukasyhdistys toimii kahdessa tavallisessa kerrostalossa. Kerrostaloissa asuu kaikenikäistä väkeä, ikäihmisten lisäksi myös työikäisiä ja lapsiperheitä. Ikäihmisten järjestämään omaehtoiseen toimintaan on jonkin verran osallistunut myös nuorempia ja lapsia. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, miten koko taloyhtiö kokee tällaisen toiminnan ja sen mukanaan tuoman yhteisöllisyyden. Myös tietoa siitä, mikä saa jättäytymään toiminnan ulkopuolella ja miten sitä voitaisiin ehkäistä, olisi mielenkiintoista saada.

## LÄHTEET

- Backman, K. 2005. Ikääntyneiden itsestä huolenpitoa vahvistavat, horjuttavat ja murtavat tekijät. *Hoitotiede* 17 (3), 120–129.
- Djupsjöbacka, H. 2009. Livsmeningens konkreta betydelse på äldre dagar. Rapport 3/2009. Helsingfors: Äldreinstitutet.
- Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Oulun Yliopisto, Lääketieteet. *Acta Ouluensis* 889. Väitöskirja.
- Eloranta, S. 2009. Supporting older people's independent living at home through social and health care collaboration. Turun Yliopiston julkaisu 869:2009. Turku: Painosalama Oy.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otava.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. p. Jyväskylä: Gummerus.
- Graneheim, U.H. & Lundman, B. 2004. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* 24 (2), 105–112.
- Haarala, R. (toim.) 2001. Suomen kielen perussanakirja. Helsinki: Edita.
- Haarni, I. 2009. ”Pitää lähteä liikkeelle” – aktiivisten eläkeikäisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 81–94.
- Heikkinen, E., Kauppinen, M., Salo, P-L. & Suutama, T. 2006. Ovatko 65–69 -vuotiaat aikaisempaa toimintakykyisempiä, terveempiä ja aktiivisempia? Havaintoja Ikivihreät -projektin kohorttivertailututkimuksesta vuosilta 1988, 1996 ja 2004. *Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Heikkinen, R-L. 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P.(toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 139–140.
- Heimonen, S. & Pohjolainen, P. 2011. Laatus vanhuksen elämään omassa kodissa. Vanhuksen koti keskellä kaupunkia–projekti 2008. Raportteja 2/2011. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Heimonen, S. 2009. Psykykinen toimintakyky. Teoksessa Pohjolainen, P. & Heimonen, S.(toim.) *Toimintakyvyn laaja- alainen arviointi ja tukeminen*. Helsinki: Ikäinstituutti, 55–63.
- Heinonen, J. 2004. Yhteisöllisyys – hyvän elämän perusedellytykset. *Mielenterveys* 6. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, 9–16.

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita.15.–16. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy

Hämeenlinnan kaupunki, 2010. Hämeenlinnan kaupungin strategia: Uudistuva Hämeenlinna 2015. Viitattu 10.10.2012.

<http://www.hameenlinna.fi/Paatoksenteke-ja-talous/Kaupungin-organisaatio/Strategia/>

Hyypä, M.2008. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2008. Gerontologia. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 531–538.

Jyrkämä, J. 2005. Syntynyt 1947, kuollut...? Suuret ikäluokat ja elämäntulevaisuus. Teoksessa Karisto, A. (toim.) Suuret ikäluokat. Jyväskylä: Gummerus, 347–361.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY pro Oy.

Kanta-Hämeen PITSI -hanke – palveluja ja itsenäistä arkea ikäihmisille 1.11.2011 – 31.10.2013. Viitattu 10.10.2012.

<http://www.ikakaste.fi/pitsi>

Kronlöf, G. 2009. Aktivitetsproblem i vardagen kan och bör åtgärdas. Artikkel: Vård i Focus 3/2009.

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus—mitä, miten ja miksi? *Duodecim* 119: 609–15

Kyngäs, H & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11 (1), 3–12.

Kyngäs, H.; Kääriäinen, M.; Elo, S.; Kanste, O. & Pölkki, T. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede*: 23 (2), 138–148.

Kärnä, S. 2009. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämäntulun seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varakauden kaupungissa. Kuopion Yliopisto, Yhteiskuntatieteet. 166. Väitöskirja.

Laakso, T. 2009. Taloyhtiöiden omaehtoinen toiminta. Esite, Kanta-Hämeen POLKKA –hanke 2009–2011.

Laitalainen, E., Helakorpi, S. & Uutela, A. 2007. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2007 ja niiden muutokset 1993–2007. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 14/2008.

Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehystä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa



Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2008. Gerontologia. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 261–272.

Lähteenoksa, M. 2008. Viisas arki, opas yhteisöllisyyteen. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Markkula, A. 2007. Terveys 2015 –kansanterveysohjelman toimeenpanon edistäminen. - Analyysi sosiaali- ja terveysministeriön strategisista hankeasiakirjoista. Kuopion Yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Hoitotyön johtaminen. Pro gradu -tutkielma.

Olander, I. 2012. Omaehtoisuus - aito motivaatio. Oppiminen 2.0, SoMe-toimintamallit. Viitattu 10.10.2012

<http://sometek.fi/omaehtoisuus-aito-motivaatio/>

Petäjaniemi, T. 2011. Go go, slow go, no go. Raportti ikäihmisistä ja vanhushpalveluista. Helsinki: Suomen Toivo –ajatuspaja.

Pohjolainen, P. & Heimonen, S. 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Raportteja 1/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.

Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Raportteja 2/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.

Rantama, E. 2002. Uudet instituutiot omaehtoisen kehittämisen tukena. Tampereen Yliopisto. Taloudellis-hallinnollinen tiedekunta. Acta Universitatis Tamperensis 879. Väitöskirja. Viitattu 03.03.2013.

<http://tampub.uta.fi/handle/10024/67695>

Routasalo, P., Tilvis, R., Savikko, N. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyneet suomalaiset maaseudulla ja kaupungissa. Hoitotiede 17 (3), 155–163.

Sarvimäki, A. 2008. Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2. p. Keuruu: Otava, 85–94.

Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. & Pitkälä, K. 2006. Ikääntyneiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 43, 198–206.

Simonen, M. 2007. Sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnin menetelmät. Esi-tyksiä Gerontologian päiviltä. Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Syren, I.(toim.) Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden omaisten ja työntekijöiden arjessa. Oraita 3/2007 Helsinki: Ikäinstituutti, 20–23.

Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2008. Lihasvoima. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T.(toim.). Gerontologia.2.p. Keuruu: Otava, 107–118.

Suomi, A. & Hakonen, S. 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WS Bookwell Oy.

Sulander, T. 2009. Ikääntyneiden elintavat ja toimintakyky. Teoksessa Pohjolainen, P & Heimonen, S.(toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/2009 Helsinki: Ikäinstituutti,37–44.

STM. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2008:3. Helsinki. Viitattu 10.10.2012.

<http://pre20090115.stm.fi/ka1202801063405/passthru.pdf>

Strandberg, T. & Tilvis, R. 2001. Geriatriinen preventio. Teoksessa Tilvis, R., Hervonen, A., Jäntti, P., Lehtonen, A. & Sulkava, R. (toim.) Geriatria. Hämeenlinna: Karisto Oy, 336–338.

THL. 2012. Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005–2012. Viitattu 8.10.2012.

<http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu>

Turjamaa, R., Hartikainen, S & Pietilä, A-M. 2011. Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat. Tutkiva Hoitotyö. 9 (4), 4–13.

Valta, A. 2008. Iäkkäiden päivittäinen suoriutuminen kotona. Tampereen Yliopisto. Hoitotiede. Acta Universitatis Tamperensis.1368. Väitöskirja.

Voutilainen, P., Vaarama, M., Backman, K., Paasivaara, L., Eloniemi Sulkava, U. & Finne-Soveri, H. 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Saarijärvi: Gummerus.

## SAATEKIRJE ASUKASYHDISTYKSEN JÄSENILLE

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Hämeen ammattikorkeakoulusta, Forssan-yksiköstä. Tavoitteenamme on valmistua syksyllä 2013 ja opintoihimme kuuluu opinnäytetyö. Opinnäytetyötä varten teemme tutkimusta taloyhtiössänne toimivasta omaehtoisesta toiminnasta ja sen vaikutuksesta toimintakykyyn.

Tutkimuksen aihe on saatu Hämeenlinnan kaupungin Ikäihmisten tilaaja-palvelulta ja tutkimus on osa Kanta-Hämeen Pitsi-hanketta. Toteutamme tiedonkeruun haastatteluiden avulla. Haastattelu-tilanteessa paikalla ovat haastattelijat ja haastateltava.

Pyydämme lupaa saada nauhoittaa haastattelu. Haastattelu tapahtuu nimetömänä, eikä henkilöllisyytenne paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistumisen voi keskeyttää milloin tahansa. Tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Tutkimus raportoidaan Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön yksikössä syksyllä 2013. Haastattelu kestää noin yhden tunnin. Ennen haastattelua Teiltä pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Mikäli haluatte kysyä lisäkysymyksiä tutkimukseen liittyen, vastaamme mielellämme. Alapuolella löytyvät yhteystietomme.

Ystävällisin terveisin,

Merja Hainsalo  
puh. XXX XXXXXXX

Katja Koivunen  
puh. XXX XXXXXXX

Opinnäytetyön ohjaaja

Elisa Snicker  
puh. (03) 646 7506

## SUOSTUMUSLOMAKE

Haastattelu suoritetaan täysin luottamuksellisesti. Kertomanne tiedot ovat ainoastaan tutkijoiden käytössä. Haastattelumateriaalia hyödynnetään vain kyseisessä opinnäytetyössä, eikä sitä säilytetä työn valmistumisen jälkeen.

Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt tutkimuksesta kertovan tiedotteen. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle ja olen saanut vastauksen kaikkiin kysymyksiini. Kaikki minusta tutkimuksen aikana kerättävät tiedot käsitellään luottamuksellisesti eikä nimeni tule esille tutkimuksen missään vaiheessa.

Allekirjoituksellani annan suostumukseni osallistumisestani kyseiseen tutkimukseen

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimenselvennys \_\_\_\_\_

Paikka ja aika \_\_\_\_\_

Kiitos avustanne!

Sairaanhoidtajaopiskelijat Merja Hainsalo ja Katja Koivunen

Hämeen ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Forssa

\_\_\_\_\_  
Merja Hainsalo

\_\_\_\_\_  
Katja Koivunen

Alkuperäinen allekirjoitettu suostumus sekä kopio tutkittavan tiedotteesta jäävät tutkittavalle ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta jää tutkijalle, kunnes aineisto tutkimuksen päättyessä hävitetään.

Vastaamme mielellämme opinnäytetyötämme koskeviin kysymyksiin.

## TEEMAHAASTATTELU RUNKO

Yksilölliset tekijät:

1. Ikä
2. Sukupuoli
3. Asumisaika Katisten alueella

Teemahaastattelurunko

1. Mitkä tekijät ovat saaneet teidät mukaan omaehtoiseen toimintaan?
2. Mitä omaehtoinen toiminta teille merkitsee?
3. Fyysinen toimintakyky

Onko omatoimiseen toimintaan osallistumisella ollut vaikutusta päivittäisissä perustoiminnoissa suoriutumiseen? Miten?

Apukysymykset:

Syöminen, pukeutuminen, peseytyminen, WC-käynnit, liikkuminen, siirtäminen

Kodinlaitteiden käyttäminen

Asiointi kodin ulkopuolella

Mielekäs vapaa -ajanvietto

Yhteydenpito sosiaaliseen verkostoon

4. Psyykkinen toimintakyky

Onko osallistumisella omatoimiseen toimintaan ollut vaikutusta elämän mielekkyyteen, elämänhallintaan, mielialaan?

Apukysymykset:

Itsearvostus

Mieliala

Omat voimavarat

Erilaisista haasteista selviytyminen

5. Kognitiivinen toimintakyky

Onko osallistumisella omaehtoiseen toimintaan ollut vaikutuksia muistiin ja uudenoppimiseen?

Apukysymykset:

Keskittyminen

Tarkkaavaisuus ja asioiden hahmottaminen

Tiedon käsittely

Ongelmien ratkaisu

Kielellinen toiminta

6. Sosiaalinen toimintakyky

Onko osallistumisella omaehtoiseen toimintaan ollut vaikutusta vapaa-ajan viettoon, yksinäisyyteen, vuorovaikutuksen lisääntymiseen ja uusien ihmissuhteiden solmimiseen?

Apukysymykset:

Suhteet omaisiin ja ystäviin

Sosiaalisten suhteiden sujuvuus

Osallistuminen

Elämän mielekkyys

7. Mitä mielestänne yhteisöllisyys tarkoittaa?

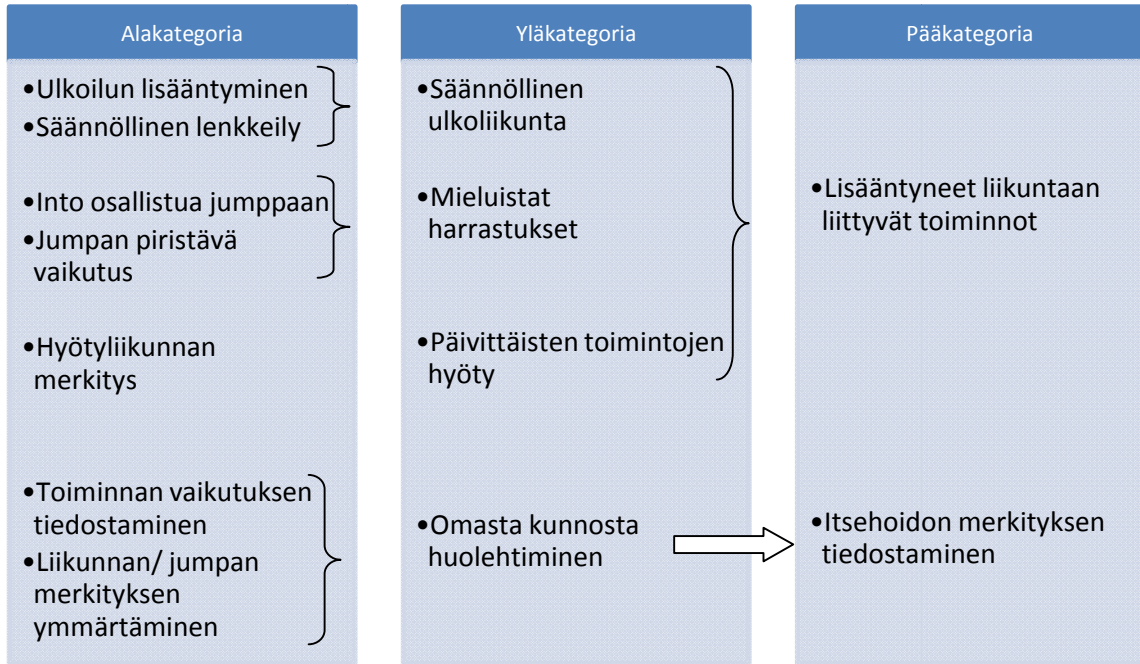
8. Onko teillä hyviä kokemuksia yhteisöllisyydestä?

Haluatteko kertoa millaisia?

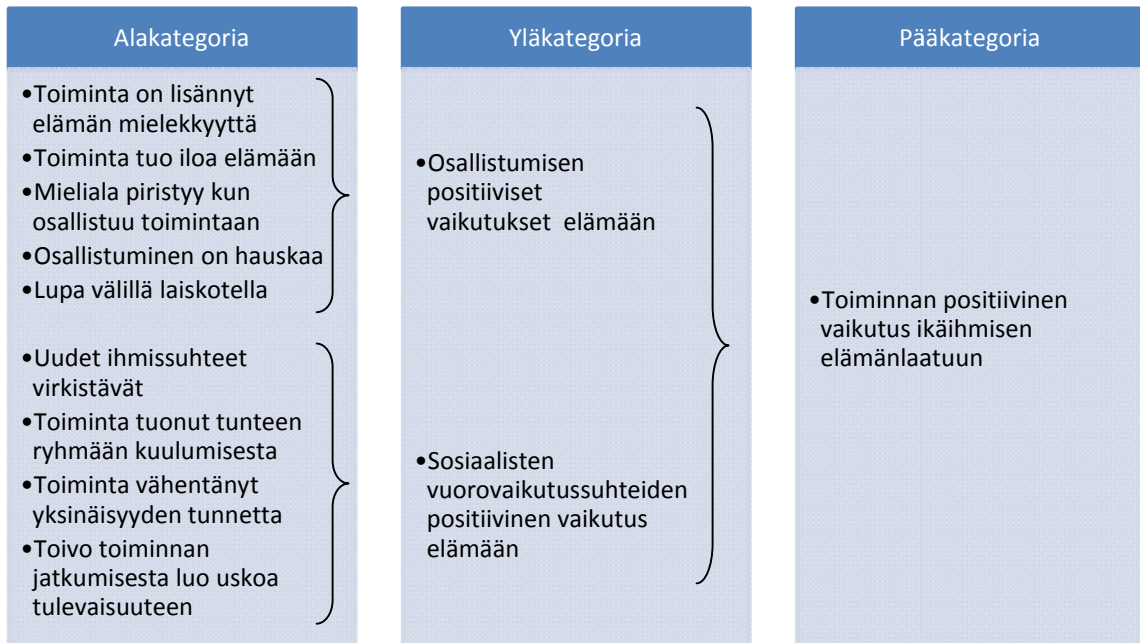
9. Onko teillä ikäviä kokemuksia yhteisöllisyydestä?

Haluatteko kertoa millaisia?

Omaehtoisen toiminnan vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn

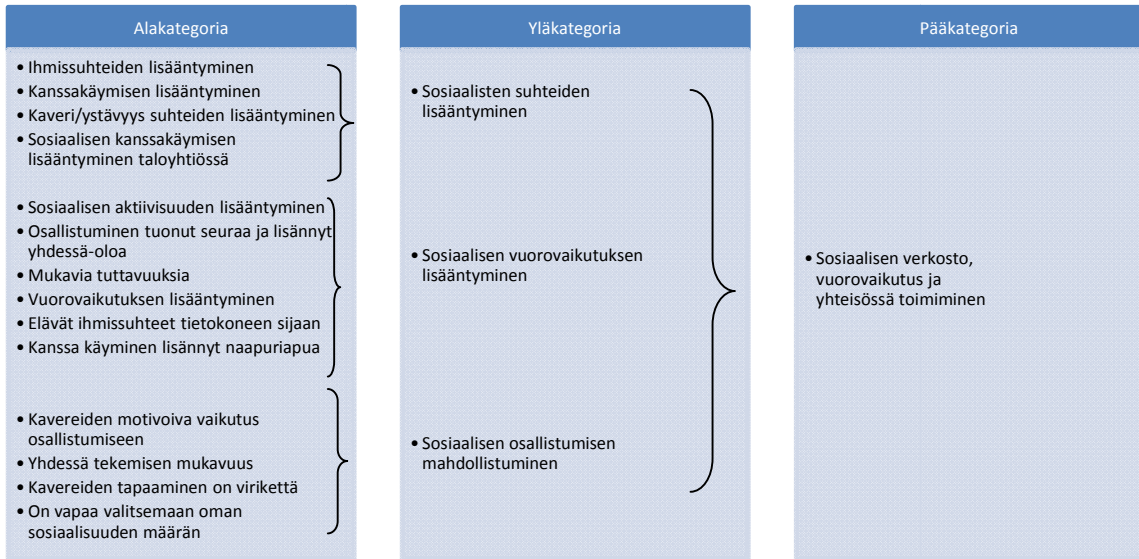


Omaehtoisen toiminnan vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn

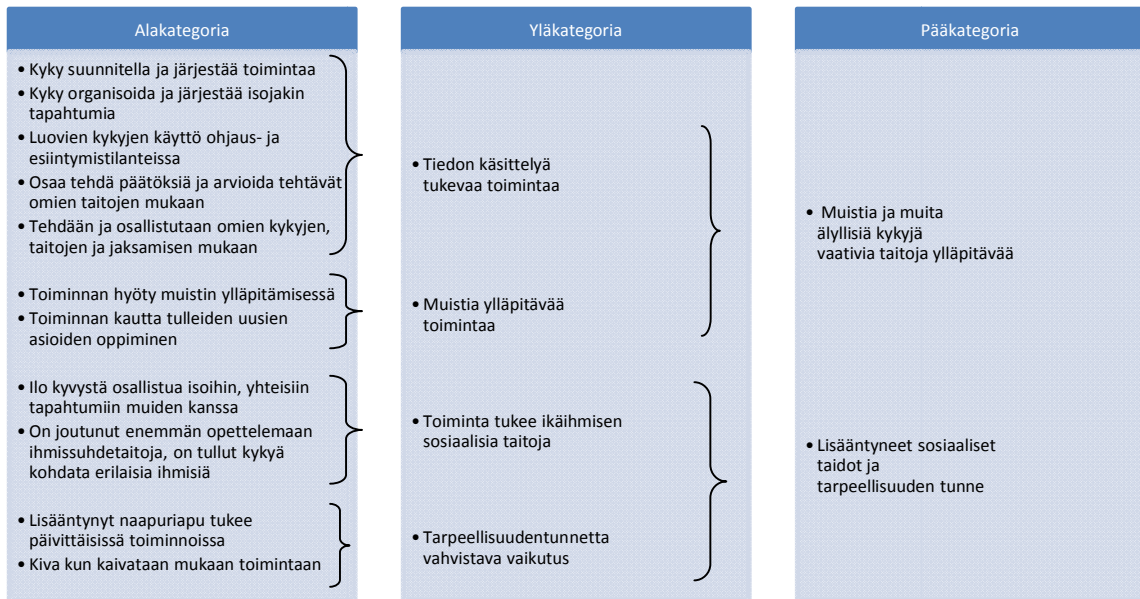




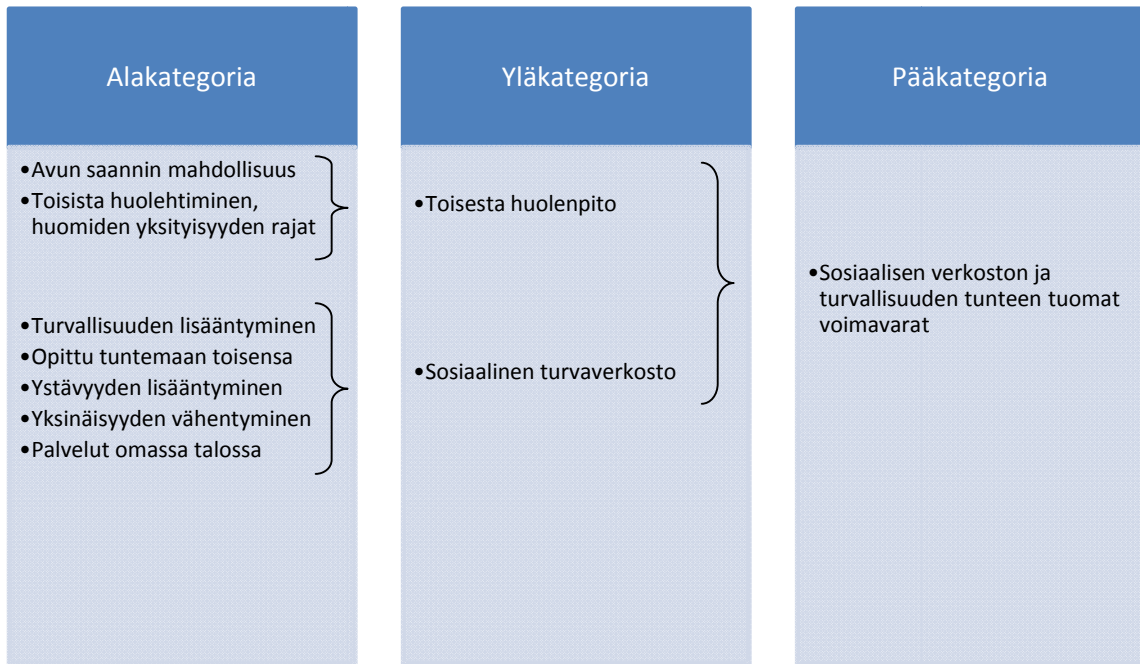
Omaehtoisen toimintakyvyn vaikutukset sosiaaliseen toimintakykyyn



Omaehtoisen toiminnan vaikutukset kognitiiviseen toimintakykyyn



Omaehtoisen toiminnan kautta tulleen yhteisöllisyyden kokeminen



yhteisöllisyys jatkuu...

