

VANHUSTEN SOSIAALINEN HYVINVOINTI PALVELUKESKUS
HOPEARINTEELLÄ TUUPOVAARASSA

Jesse Kärkkäinen
Opinnäytetyö, kevät 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Diakonisen sosiaalityön suun-
tautumisvaihtoehto
Sosionomi (AMK) + diakoni

TIIVISTELMÄ

Kärkkäinen, Jesse. Vanhusten sosiaalinen hyvinvointi palvelukeskus Hopearinteellä Tuupovaarassa. Kevät 2014, 59 s., 1 liite. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakoni.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mistä eri tekijöistä Tuupovaarassa sijaitsevan vanhusten palvelukeskus Hopearinteen asukkaiden sosiaalinen hyvinvointi muodostuu.

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ryhmähaastattelua, johon osallistui viisi Hopearinteen asukasta. Haastattelut litteroitiin. Aineisto analysoitiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tuloksissa korostui lähiympäristön, läheisten, harrastusten, ulkoilun, huumorin ja hengellisyyden merkitys. Tuttu ympäristö ja tutut ihmiset ympärillä koettiin tärkeinä. Läheisten asuminen lähellä koettiin merkittäväksi. Pienten lasten näkeminen koettiin erityisen tärkeänä. Huumorin merkitys korostui ihmisiä yhdistävänä tekijänä ja elämän voimavarana.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että tuttu ja turvallinen ympäristö tukee vanhusten sosiaalista hyvinvointia. Hopearinne sijaitsee pienellä kylällä Tuupovaarassa, jossa asukkaat tuntevat toisensa monesti jo vuosikymmenien takaa. Monessa palvelutalossa vanhukset eivät kuitenkaan tunne toisiaan entuudestaan. Sellaisissa paikoissa henkilökunta tai muut osaajat voisivat edesauttaa tutustumista ja turvallisen ilmapiirin luomista. Tulokset puhuivat myös ulkoilun tärkeyden puolesta. Vanhusten palvelutaloissa tulisi kiinnittää huomiota siihen, että vanhukset pääsisivät riittävän usein ulkoilemaan. Ulkoilu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin, myös sosiaaliseen hyvinvointiin.

Asiasanat: vanhukset, sosiaalinen hyvinvointi, palvelutalo, Tuupovaara

ABSTRACT

Kärkkäinen, Jesse. The elderly's social welfare at the service centre Hopearinne in Tuupovaara. 59 p., 1 appendix. Language: Finnish. Pieksämäki, Spring 2014. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of my thesis was to find out what factors social welfare of the elderly is composed of at the service centre Hopearinne, located in Tuupovaara.

A qualitative research method was used in the thesis. Material was collected by making a group interview, where five Hopearinne residents took part. The interview was transcribed. The material was analyzed using the theory guiding content analysis.

The meaning of the neighborhood, closest relatives, hobbies, outing, humor and spirituality was accentuated in the results. The familiar environment and familiar people around were considered important. Having close relatives who live near was considered significant. Seeing small children was seen especially important. The meaning of humor was praised as an element uniting people and a resource in life.

Based on the results one can state that a familiar and safe environment supports the elderly's social welfare. Hopearinne is located in a small village, Tuupovaara, where the residents know each other, some from decades ago. In many service centres the elderly do not know each other beforehand. In places like that personnel and others could provide help at getting to know one another and creating a good atmosphere. The results also spoke for the importance of outing. It should be paid attention to in elderly's service centers that the residents get to go out often enough. Outing influences a humans welfare comprehensively, also social welfare.

Key words: elderly, social welfare, service centre, Tuupovaara

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VANHUSTEN SOSIAALINEN HYVINVOINTI	7
2.1 Vanhus	7
2.2 Lähiympäristön merkitys.....	7
2.2.1 Fyysinen ympäristö.....	7
2.2.1 Ilmapiiri	8
2.3 Läheisten merkitys	9
2.4 Harrastusten merkitys.....	11
2.4.1 Monenlaisia harrastuksia	11
2.4.2 Ulkoilu	12
2.4.3 Taide ja kulttuuri	12
2.5 Henkisen hyvinvoinnin merkitys	13
3 PALVELUKESKUS HOPEARINNE.....	17
3.1 Tuupovaaran Vanhusten Tuki ry	17
3.2 Hopearinne.....	17
3.3 Viikko Hopearinteellä.....	18
3.3.1 Maanantai	18
3.3.2 Tiistai	20
3.3.3 Keskiviikko	21
3.3.4 Torstai.....	21
3.3.5 Perjantai.....	21
4 TUTKIMUKSEN ETENEMINEN JA MENETELMÄT	24
4.1 Lähtösysäys tutkimukselle.....	24
4.2 Tutkimusongelma ja tavoitteet.....	27
4.3 Laadullinen tutkimus.....	28
4.4 Ryhmähaastattelu	30

4.5 Tutkimusaineiston analysointi.....	32
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	34
5.1 Lähiympäristön merkitys.....	34
5.2 Läheisten merkitys	37
5.3 Harrastukset.....	38
5.4 Ulkoilun merkitys	41
5.5 Huumorin merkitys	42
5.6 Hengellisyyden merkitys.....	43
6 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA POHDINTAA	44
6.1 Tuttuus	45
6.2 Läheiset.....	45
6.3 Ulkoilu ja harrastukset	46
6.4 Kirkon vanhustyön strategian äärellä	48
6.5 Itsearviointia	53
LÄHTEET.....	55
LIITE 1: Ryhmähaastattelun teemat.....	58

1 JOHDANTO

Vanhusten hyvinvointi on ajankohtainen aihe meidän aikamme Suomessa. Vanhuksia on yhä enemmän suhteessa muihin ikäluokkiin. palvelutalot ovat merkittävässä roolissa vanhusten hyvinvoinnin kannalta. Vanhusten palvelutalot ovat herättäneet keskustelua sekä negatiivisessa että positiivisessa mielessä. Monet vanhukset eivät koe oloaan kotoisaksi palvelutalossa. Osa kokee jääneensä heitteille. Mutta paljon on myös tyytyväisiä palvelutalon asukkaita. Mitkä tekijät vaikuttavat kokemukseen hyvinvoinnista?

Kiinnostuin tästä aiheesta kesätyökokemuksieni pohjalta. Kokemukseni oli, että vanhukset kaipaavat vaihtelua palvelutalon arkeen. Päätin tehdä opinnäytetyössäni kehityshankkeen, joka pyrkii vastaamaan vanhusten sosiaalisiin tarpeisiin. Pidin tärkeänä, että tarve nousee suoraan vanhusten omista kokemuksista ja mielipiteistä. Aloitin opinnäytetyön toteuttamisen haastatteleamalla Tuupovaarassa sijaitsevan vanhusten palvelutalon Hopearinteen asukkaita. Opinnäytetyöni sai uuden suunnan, kun kaikki seitsemän haastattelemaani asukasta olivatkin täysin tyytyväisiä Hopearinteen arkeen. He eivät kaivanneet mitään lisää, joten jätin kehityshankkeen sikseen. Päätin tehdä laadullisen tutkimuksen siitä, että mistä kaikista tekijöistä Hopearinteen sosiaalinen hyvinvointi muodostuu.

Hyvinvointi muodostuu hyvin monesta eri tekijästä. Sosiaalialan opiskelijana päätin rajata opinnäytetyöni aiheen sosiaaliseen hyvinvointiin. Mutta myös sosiaalinen hyvinvointi muodostuu monen eri tekijän summana. Lähes kaikki elämän osa-alueet linkittyvät jollain tapaa sosiaaliseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön alussa esittelen tekijöitä, jotka vaikuttavat vanhusten sosiaaliseen hyvinvointiin aiemman tutkimuksen valossa. Tämän jälkeen kerron Hopearinteestä ja sen yhteistyökumppaneista.

Hopearinteen vanhusten sosiaalista hyvinvointia tutkiessani käytin tiedonkeruumenetelmänä ryhmähaastattelua, jossa haastattelin viittä Hopearinteen asukasta. Tein samana keväänä myös opintoihini kuuluvan työharjoittelun Hopearinteellä, minkä yhteydessä keräsin havaintomateriaalia opinnäytetyötäni varten.

2 VANHUSTEN SOSIAALINEN HYVINVOINTI

2.1 Vanhus

Käytän opinnäytetyössäni sanaa *vanhus*, koska se on mielestäni paras sana kuvaamaan iäkästä henkilöä. Yleisen vanhusmääritelmän mukaan vanhus tarkoittaa 65-vuotiasta tai sitä iäkkäämpää ihmistä (Näslindh-Ylispangar 2012, 198). Se riittää määritelmäksi itsellenikin tähän työhön. Nuorin opinnäytetyötä varten haastattelemani henkilö on juuri 65-vuotias ja vanhin lähes 90 vuotta.

Vanhus -sanaan voi liittyä negatiivisia mielikuvia. Mutta sanan vanhus voi nähdä myös kauniina ja arvostavana käsitteenä. Vanhus voidaan nähdä ikää kuvaavana käsitteenä aivan kuten sanat lapsi ja nuori. (Näslindh-Ylispangar 2012, 5.) Mielestäni välttelemällä sanaa vanhus ei päästä siitä tosiasiasta, että ihminen lopulta tulee vanhaksi. Muita vaihtoehtoja käsitteelle olisivat esimerkiksi *seniori* ja *ikääntynyt*.

2.2 Lähiympäristön merkitys

Ympäristön merkitys on valtava läpi elämän. Jo sikiökaudella aistimme paljon ympäristöstämme: hajut, maut ja kosketukset. Elämämme muistot ankkuroituvat tiettyyn tilaan sen väreineen, hajuineen ja ilmapiireineen. Siksi myös vanhana, ja etenkin vanhana, ympäristön merkityksellä on tärkeä rooli. (Siltala 2013, 82.) Palvelutaloon siirryttäessä vanhuksella voi jäädä iso osa elettyä elämää entiseen kotiinsa. Uuteen asuinpaikkaan siirtyminen voi aiheuttaa esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksia (Näslindh-Ylispangar 2012, 25). Sen tähden on tärkeää, että palvelutalossa kiinnitetään huomiota ympäristön viihtyisyyteen ja kodikkuuteen. Myös lähiympäristön ilmapiiri vaikuttaa merkittävästi turvallisuuden tunteeseen ja kodikkuuteen.

2.2.1 Fyysinen ympäristö

Fyysisellä ympäristöllä on merkitystä sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi omat tutut huonekalut omassa asunnossa luovat turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta. Tätä kautta ne tukevat toimintakyvyn ylläpitämistä ja sosiaalisia suhteita. Lähiluonto on erittäin tärkeä pitkäaikaishoidossa eläville vanhuksille. Luonto inspiroi ja herättää keskustelun aiheita, luonto kutsuu ulkoilemaan. Tätä kautta lähiluonto edistää sosiaalisia suhteita. (Kivelä & Vaapio 2011, 104.) Ympäristö antaa ihmiselle aistiärsyksiä ja merkityksiä. Ympäristö voi passivoida ihmistä, jos se ei tarjoa merkityksellisiä vihjeitä ja tapahtumia (Kruus-Niemelä, Mäkinen & Roivas 2009, 52–53).

On tärkeää, että fyysinen ympäristö edistää liikkumista ja osallistumista erilaisiin toimintoihin. ”Tilojen tulee mahdollistaa vapaa kulkeminen ja toiminta ilman jatkuvaa hoitajien ohjausta sekä sallia ulkoilumahdollisuus luonnon läheisyydessä” (Kruus-Niemelä, Mäkinen & Roivas 2009, 13).

Ruokailuhetki on tärkeä osa päivää. Ruokailulla on paljon muitakin merkityksiä kuin kehon ravitseminen. Hyvällä ruokailuhetkellä ruokitaan myös sosiaalista hyvinvointia. Monelle palvelutalossa elävälle vanhukselle ruokailu on tärkeä sosiaalinen tapahtuma. Muistisairailta vanhuksilla ruokailemisen taito säilyy yleensä pitkään. On tärkeää, että ruokailutila on viihtyisä ja riittävän rauhallinen. (Kruus-Niemelä, Mäkinen & Roivas 2009, 41.) Ruokailutilojen lisäksi viihtyisät yhteiset oleskelutilat ovat tärkeitä.

2.2.1 Ilmapiiri

Vaikka ulkoiset puitteet olisivat kuinka hyvät, ei se yksin takaa vielä kotoisaa ja turvallista ympäristöä. Työhenkilöstön ja asukkaiden yhdessä luoma ilmapiiri vaikuttaa paljon viihtyvyyteen. Hyvä ilmapiiri ei kuitenkaan ole mikään itsensänselvyyttä. Ulkoiset säännöt ja rakenteet eivät vielä takaa tervettä yhteisöllisyyttä.

Sosiaalisesti ja eettisesti on tärkeää, millaiselle moraaliselle pohjalle sosiaalinen elämä perustuu. Mikään yhteisö ei voi pysyä pystyssä vain ulkoisen rakenteensa ja muodollisten, virallisten periaatteitensa varassa. Olisi virhe kuvitella, että vain säätämällä riittävä

määrä lakeja ja asetuksia sekä valvomalla riittävästi niiden noudattamista voitaisiin luoda sosiaalisesti ja moraalisesti terve yhteiskunta, jossa kaikki saisivat tasa-arvoista kohtelua. Sosiaalinen tietoisuus ja ihmisten välinen yhteisvastuu eivät synny tällaiselta perustalta. (Lindqvist 2002, 236–237.)

Tarvitaan siis jotain syvemmältä tasolta tulevaa hyvän ilmapiirin luoja. Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen ovat vanhuksen perustarpeita. Yhteisöllisyys kuuluu vanhuksen elämään. Yhteisöllisyys auttaa vanhusta ymmärtämään ja hahmottamaan elämää, tätä hetkeä ja tulevaisuutta. Ilman yhteisöä ei ole yksilöäkään. Aidon yhteisöllisyyden merkitys on siis valtava ihmisen elämässä, myös vanhusten palvelutalossa. (Siltala 2013, 7.)

Vanhusten omaisten mielestä tärkeitä asioita vanhustyössä ovat olleet erilaisten toimintojen järjestäminen, kuten keskustelu, muistelu, askartelu, musiikki, ohjattu liikunta, retket ja lukeminen. Tärkeäksi on nähty myös syntymäpäiväjuhlien ja nimipäiväjuhlien järjestäminen palvelutalon asukkaille, sekä joulun, juhannuksen ja pääsiäisen viettäminen. (Kivelä & Vaapio 2011, 108–109.)

2.3 Läheisten merkitys

Läheisten merkitys vanhukselle voi olla hyvin tärkeä aivan konkreettisissa asioissa. Kauppareissujen tekeminen ei välttämättä enää onnistu yksin. Ulkoiluun saatetaan tarvita kaveri avuksi. Läheisen konkreettinen apuna oleminen tuo vanhuksen elämään turvallisuuden tunnetta. (Kivelä & Vaapio 2011, 101.)

Sisäinen ja ulkoinen turvallisuuden tunne tukevat vanhuuden eheyttä. Mitä vähemmän vanhus kokee sisäistä turvallisuutta, sen tärkeämmäksi pysyvät ihmissuhteet ja huolenpito nousevat. Muistisairaalla vanhuksella sisäinen jatkuvuuden tunne heikkenee, jolloin läheiset/pysyvät ihmissuhteet ovat erityisen tärkeitä. (Siltala 2013, 17–18.)

Isovanhemmuus voi olla vanhukselle elämän suurimpia iloja. Isovanhemmuus voikin olla elämän parasta aikaa. Isovanhemmuus on yleensä paljon huoletto-

mampaa kuin vanhemmuus. Omille lapsilleen vanhus saattaa purkaa huoliaan, mutta lastenlasten (tai lastenlastenlasten) kanssa hauskuutellaan ja iloitaan. Ei ole tavatonta, että vanhus kokee olevansa kuin yksi lapsista lastenlastensa kanssa ollessaan. Lapsenlapset ovat myös ylpeyden aihe, ne tuovat merkityksellisyyttä elämään. (Siltala 2013, 132–133.)

Kaikilla palvelutalon asukkailla ei kuitenkaan ole läheisiä sukulaisia. Eikä palvelutalon muista asukkaista välttämättä ole sellaista sosiaalista tukea ja turvaa, mitä vanhus kaipaisi. Silloin vapaaehtoistyöntekijöiden tapaaminen ja yhteistoiminta heidän kanssaan voi olla ratkaisu pulmaan (Kruus-Niemelä, Mäkinen & Roivas 2009, 110). Esimerkiksi kirkko kouluttaa lähimmäispalvelijoita, jotka käyvät keskustelemassa yksinäisten vanhusten kanssa ja tekemässä jotain yhdessä. On myös vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka käyvät palvelutaloissa järjestämässä yhteistoimintaa.

Taulukko 1 tekee koonnin siitä, millaiset toimintatavat vahvistavat vanhusten sosiaalisia suhteita.

TAULUKKO 1. Voimavaroja vahvistavien toimintatapojen tuomat ympäristöjen kehittämishaasteet vanhustenkeskuksessa, Kruus-Niemelä, Mäkinen & Roivas 2009, 114.

Sosiaalisia suhteita vahvistavat toimintatavat	Yksilöidyt toimintatavat	Toimintatavan tuoma haaste ympäristön suhteen
	Yhteinen toiminta läheisten kanssa Yhteisöllinen toiminta naapuruston kanssa Kuntoutumista tukeva ryhmätoiminta	Ympäristö mahdollistaa yhteistoimintaa läheisten ja naapureiden kanssa sekä kuntouttavan ryhmätoiminnan muiden asukkaiden kanssa

2.4 Harrastusten merkitys

2.4.1 Monenlaisia harrastuksia

Harrastusaktiviteetit ovat hyvä keino pitää yllä sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Harrastuksia on äärettömän paljon, tuon tässä esille vain joitakin niistä. Esimerkiksi television katselu ja radion kuunteleminen voidaan lukea oikein hyviksi harrastuksiksi. Myös esimerkiksi ystävien tapaaminen voidaan laskea harrastukseksi. Siksi on vaikea erotella, mikä on harrastusta ja mikä tavallista arkitoimintaa. Vanhuksella ei ole välttämättä erikseen ”vapaa-aikaa”, jolloin hän harrastaa, vaan hän on ikään kuin vapaalla koko ajan. (Ruoppila 2002, 132–137.)

2.4.2 Ulkoilu

Tutkimukset puhuvat ulkoilun ja luontokokemusten tärkeyden puolesta. Vanhuksen arki palvelutalossa voi koostua pitkälti odottamisesta, torkkumisesta ja muusta passiivisesta olemisesta. Pitkäaikaishoidossa olevalle vanhukselle olisi kuitenkin hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta oleellista päästä ulkoilemaan. Jo pelkkä luonnon ja kasvien katseleminen voi olla virkistävä ja eheyttävä kokemus. Ulkoilu on tärkeää paitsi liikunnan kannalta myös sosiaalisten kontaktien. (Kruus-Niemelä, Mäkinen & Roivas 2009, 65–66.) Ulkoillessa on mahdollisuus havainnoida palvelutalon ulkopuolista elämää ja yhteiskuntaa.

2.4.3 Taide ja kulttuuri

”Sosiaalialan työn voi ymmärtää myös kulttuurityönä” (Hakonen, Lundhal & Suomi 2007, 253). Hakonen ja kumppanit kertovat artikkelissaan, kuinka sosiaalialalla voidaan hyödyntää kulttuuria ja kuinka ne voivat kietoutua toisiinsa. Vanhustyössä kulttuurilla ja taiteilla voi olla merkityksellinen rooli. Taide voi tukea paitsi yksilön identiteettiä, myös yhteisön yhdessä tekemistä. ”Taide kiinnittyy aikaan ja paikkaan sekä sosiaaliseen ja kulttuuriseen traditioon” (Hakonen, Lundhal & Suomi 2007, 253). Taide ja kulttuuri voivat siis olla mitä mainiointa aivojumbppaa. Se voi olla niin historian, nykyajan kuin tulevaisuudenkin käsitteilyä.

Hakonen ja kumppanit (Hakonen, Lundhal & Suomi 2007, 255) ovat sitä mieltä, että sosiaalialan on tultava yhä lähemmäksi luovuutta ja taidetta niin tutkimuksessa, koulutuksessa kuin käytännön toimissakin. Luovat ja taiteelliset menetelmät sopivat erinomaisesti muistojen käsittelemiseen, joka on erittäin tärkeä osa paitsi identiteetin tukena, myös sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Taide voi olla myös mainio väline eri sukupolvia yhdistävänä tekijänä (Hakonen, Lundhal & Suomi 2007, 256).

Hakonen, Lundhal ja Suomi tuovat artikkelissaan esille ajatusta, jossa vanhus osallistuu itse taiteen tuottamiseen. Näin myös vanhuksset voidaan nähdä kulttuurisen pääoman tuottajina. Taide ja kulttuuri voivat olla tukemassa myönteistä

ikäkulttuuria ja ikääntyvien valtaistumista. Kun vanhus on itse osallistumassa taiteen tai kulttuurin tuottamiseen, hän saa kokea olevansa tärkeä osa yhteiskuntaa. Vanhusten palvelutalossa järjestettävää toimintaa kutsutaan usein viriketoiminnaksi. Käsite *viriketoiminta* voi pitää sisällään ajatuksen, jossa vanhukset ovat vain ”kulttuurin vastaanottajia ja ohjatun toiminnan kohteita” (Hakonen, Lundhal & Suomi 2007, 258). Hakonen ja kumppanit pitävät parempana termiä *taide- ja kulttuuritoiminta*, joka voi sisältää ajatuksen myös kulttuurin tuottamisesta.

Taide voi olla terapeutista. Terapiaa voi tietenkin antaa vain terapeutti, mutta jokainen taiteesta kiinnostunut ja kouluttautunut sosiaalialan ammattilainen voi ja saa käyttää taidetta symbolisena, vuorovaikutuksellisenä ja siten terapeuttisena menetelmänä (Hakonen, Lundhal & Suomi 2007, 260). Tämä on erittäin tärkeä näkökohta, joka rohkaisee sosiaalialan työntekijöitä luovien menetelmien käyttöön. Taiteen ja kulttuurin tekeminen antaa vanhukselle useita valinnanmahdollisuuksia. Ajan ja paikan hahmotteleminen on jo itsessään terapeutista. (Hakonen, Lundhal & Suomi 2007, 261.) Rohkea taiteen ja kulttuurin mukaan tuominen sosiaalialalle voisi olla auttamassa meitä pääsemään yli vanhusten asettamisesta yhteiskunnasamme kohteeksi ja taakaksi. (Hakonen, Lundhal & Suomi 2007, 268–269).

2.5 Henkisen hyvinvoinnin merkitys

On tärkeää, että vanhus voi kokea oman paikkansa elämässä merkitykselliseksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Kokemus siitä, että elämässä on jokin konkreettinen tehtävä, edistää vanhusten terveyttä ja hyvinvointia. Näslindh-Ylispangar (Näslindh-Ylispangar 2012, 15–16), erikoissairaanhoidtaja ja diakonissa, kohtasi konferenssimatkalla Kiinassa ilmiön, jossa vanhuksilla oli asuinalueilla jokin oma vastuualue hoidettavanaan, kuten puutarhanhoito ja portaikkojen siistiminen. Vanhukset hoitivat näitä tehtäviä antaumuksella ja ylpeästi. He kokivat tehtävänsä selvästi tärkeäksi. Tällainen konkreettinen tehtävän hoitaminen ylläpitää tunnetta elämänhallinnasta ja auttaa todennäköisesti säilyttämään myös omanarvontuntoa. Elämän merkityksellisyyden kannalta on oleellista, että on

mahdollisuus uppoutua tärkeäksi kokemaansa tehtävään ja ikään kuin omistautua toisille ihmisille. (Näslindh-Ylispangar 2012, 15–16.)

Vanhuuteen kuuluvat myös huonot mielialat. Masennus voidaan nähdä tarkoituksenmukaisena prosessina, joka on käytävä lävitse. Vanhuuteen kuuluu kuoleman käsittely ja kuoleman kohtaamiseen valmistautuminen. Tällaista prosessia työstetään voimakkaiden tunteiden avulla. Tällöin mielialan laskeminen voidaan nähdä myös myönteisenä asiana. (Näslindh-Ylispangar 2012, 37.)

On tärkeää tiedostaa, että jokainen vanhus on ainutlaatuinen toimija. Toimijuus voi olla aktiivista, mutta myös passiivista. Keneltäkään ei pitäisi *vaatia* aktiivisuutta tai ”hyvää elämää”, johon kuuluu osallistuminen erilaisiin aktiviteetteihin. Muuten terveyden vaalimisesta voi tulla moralismia. Myös irtaantuminen voi olla osa hyvää vanhenemista. Toimimattomuudellakin on oma funktionsa. Vanhukseen ei tulisi joutua potemaan huonoa omaatuntoa siitä, että hän ei halua tai jaksakaan olla aktiivinen. (Näslindh-Ylispangar 2012, 151–152.)

Vanhuksilla on paljon jaettavaa, kun kyse on viisaudesta ja elämänkokemuksesta. Vanhustyössä tulisi hyödyntää enemmän tätä voimavaraa. (Näslindh-Ylispangar 2012, 166.) Tähän kohtaan sopii lainaus eräästä aiemmasta koulu-tehtävästäni:

Vaikka lääketieteen/biologian kannalta vanhuus olisi ongelma, sosiokulttuurisesti vanhuus voi olla mahdollisuus (Ylikarjula 2011, 17). Vanhuus voi olla yhteiskunnan kehityksen arvokas voimavara. Vanhuustutkija, professori Eino Heikkinen on sanonut, että ”Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä tärkeämmäksi jokainen päivä muuttuu. Syntyy tarve elää nykyisessä, kun huomiseen ei voi enää luottaa.” Näin Heikkisen mukaan ihmisen elämänarvot kirkastuvat ja toisarvoisista asioista luovutaan. (Ylikarjula 2011, 30.)

Mielestäni tämä on mahdollisuus ainakin sukupolvien väliselle yhteydelle. On ehdottoman tärkeää, että vanhusten rooli viisaana ja elämää kokeneena ei jää vain palvelutalon sisäpuolelle, vaan että siitä saa osansa koko kansakunta. Kun vanhus saa olla jakamassa ja vaalimassa viisauttaan, hän on sekä antajan että saajan roolissa. Mielestäni tässä ollaan sosiaalisen hyvinvoinnin ytimissä. Ainut

kysymys on, kuinka tällaista sosiaalista toimintaa toteutetaan käytännössä. Se voi olla luonnollista ajatusten vaihtoa isovanhempien ja nuoremman sukupolven välillä, mutta se voisi olla myös järjestettyä toimintaa.

Muistelu on merkittävä osa vanhuutta. Se tulee monelle ensimmäisenä mieleen, kun puhutaan vanhuksista. Vanhus muistelee menneitä, kertoo tarinoita. Häneltä eivät jutut lopu kesken. Muistisairaus voi syödä muistia, mutta vaikka lähi-muisti ei toimisi lainkaan, elämän tärkeimmät muistot tulevat usein kuin liukuhihnalta.

Yleensä kollektiivisen tietoisuuden luominen oman sukupolven muistojen avulla liittyy kulloiseenkin vanhimpaan sukupolveen. Ikääntymisen myötä ehkä korostuva tulkinta menneisyyden muistojen tärkeydestä voimistaa omaa sukupolvitietoisuutta ja toisaalta tekee muistojen välittämisestä nuoremmille sukupolville eräänlaisen missiotehtävän. (Korkiakangas 2002, 176–177.)

Muistelulla on siis oma roolinsa tällaisena kulttuurisen identiteetin ja jatkuvuuden tunteen turvaajana (Korkiakangas 2002, 177). Mutta muistelu on myös henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä osa vanhuksen elämää. Se aktivoi ja ylläpitää tiedonkäsittelykykyä. Mielenvirkeys ja muistin harjoittaminen ruokkivat kykyä ylläpitää sosiaalista hyvinvointia. Oma identiteetti minuuden tunne syntyy vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Minuus kehittyy ja muotoutuu koko elämän ajan. ”Tämä toisen silmissä tunnistetuksi tuleminen on hyvin merkityksellistä vielä viimeisimmissä elämävaiheissa, vanhuudessa ja kuolemassa.” (Siltala 2013, 23.)

Huumorilla on tärkeä merkitys sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin edistäjänä ja ylläpitäjänä. Huumori on väline, jolla voi käsitellä lähes kaikkia asioita elämän vakavista teemoista arjen pieniin iloihin. Huumorilla jaetaan yhteisiä kokemuksia ja tunteita. Huumori helpottaa kipua ja kärsimystä, ja se parantaa jopa vastustuskykyä. Huumori yhdistää ihmisiä ja toimii sillanrakentajana, mutta voi tosin myös erottaa, ja toimia negatiivisessa merkityksessä, pilkkana ja ivana. Huumori edistää uuden oppimista ja muistamista. (Näslindh-Ylispangar 2012, 176–177.)

Hengellisyys ansaitsisi aivan oman lokeronsa, mutta liitän sen tässä opinnäytetyössä henkisen hyvinvoinnin yhteyteen. Tarkastelen hengellisyyttä opinnäytetyössäni kristinuskon näkökulmasta. Suomessa suurin osa vanhuksista on kristittyjä. palvelutalossa asuvilla vanhuksilla on oikeus hengelliseen elämään ja Sanan ja sakramenttien yhteyteen, vaikka heidän kykynsä kommunikoida ja toimia on alentunut merkittävästi (Kivikoski, Lindfors, Nummela, Palosaari & Piri 2012, 4). Perustuslaissa taataan jokaiselle kansalaiselle oikeus tunnustaa ja harjoittaa omaa uskontoa (Suomen perustuslaki 11 §).

Vanhus on osa kirkkoa, vaikka hän ei enää pystyisi osallistumaan sen toimintaan. Seurakunnat tekevät kotikäyntejä ja vierailuja hoitolaitoksiin. Muistisairauksen myötä vanhukselta voi mennä puhumisen taito. Kuitenkin läheisyyden ja kohtaamisen tarve voi säilyä. Hartaushetkien järjestämiseen ei aina tarvita kirkon työntekijöitä. Ilman seurakunnantyöntekijää voidaan esimerkiksi olla yhdessä, rukoilla ja laulaa virsiä. Mitä enemmän tiedetään vanhuksen elämänvaiheista, sitä paremmin kanssakäyminen yleensä onnistuu. (Puusaari 2013.) Koko yhteisön on tuettava toiminta- ja käsityskyvyltään heikentyneiden perusoikeutta tunnustaa ja harjoittaa omaa uskontoa (Kivikoski ym. 2012, 4).

3 PALVELUKESKUS HOPEARINNE

3.1 Tuupovaaran Vanhusten Tuki ry

1860-luvulle saakka Tuupovaara kuului Suur-Ilomantsiin ja 1910-luvulle saakka Ilomantsiin. Tuolloin ei tunnettu vielä nimeä Tuupovaara. Tuupovaaran aluetta kutsuttiin Karjalaksi. (Björn 2006, 19.) Vuonna 1910 Tuupovaarasta tuli itsenäinen kunta. Vuonna 2005 Tuupovaara yhdistyi Joensuuhun. (Savinainen 2006, 12.)

Tuupovaaran Vanhusten Tuki ry perustettiin vuonna 1967. Sen tarkoituksena oli saada aikaan vanhusten palvelutalo. Palvelutalo valmistui vuonna 1970 silloisen työministeri Valde Nevalaisen myötävaikutuksella ja RAY:n tukemana. Taloon voitiin sijoittaa 50 vanhusta. (Björn 2006, 159.)

1978 Tuupovaaraan valmistui vanhain-/kunnalliskoti, jossa oli 12 hoitopaikkaa. 1990-luvulla kunnan heikko taloustilanne pakotti panostamaan avohuoltoon ja keventämään laitoshuoltoa. Kunnan vanhainkodilla alkoi toimia seitsemänpaikkainen ryhmäkoti. Vanhainkodista alettiin suunnitella toimintakeskusta, jossa olisi myös päiväkeskustoimintaa. Palvelukeskus Hopearinne syntyi vuonna 1996 Tuupovaaran kunnan ja Tuupovaaran Vanhusten Tuki ry:n yhteistyönä. (Björn 2006, 160.)

3.2 Hopearinne

Palvelukeskus Hopearinne tarjoaa joensuulaisille vanhuksille asumis-, aterija- ja hoivapalveluita. Vakituksille asiakkaille Hopearinneessä on 42 paikkaa, mutta myös ulkopuolisille asiakkaille tarjotaan vuorohoitopalvelua.

Palvelukeskus Hopearinne omistaa Tuupovaaran Vanhusten Tuki r.y. (Hopearinne i.a.)

Hopearinne on yksityinen palvelutalo, jolta kaupunki ja yksittäiset asiakkaat ostavat palveluja. Hopearinteeseen tulot koostuvat muun muassa tilojen vuokraamisesta kaupungille ja asukkaiden hoitomaksuista. Hopearinne on saanut RAY:ltä tukea asumistilojen rakentamiseen (Kosonen 2014). Hopearinteellä työskentelee perushoitotyössä 15 työntekijää, jotka koostuvat kahdeksasta lähihoitajasta, neljästä hoitoavustajasta, yhdestä perushoitajasta, yhdestä osa-aikaisesta (sijaisesta) ja yhdestä sairaanhoitajasta. Lisäksi toiminnanjohtaja on sairaanhoitaja. Keittiössä työskentelee neljä työntekijää ja siivouspuolella kaksi työntekijää. (Hassinen 2014.)

Tuupovaaran Vanhusten Tuki ry hallinnoi Hopearinnettä. Hopearinteeseen toiminnanjohtaja ja yksi perushoitaja osallistuvat Tuupovaaran Vanhusten Tuki ry:n kokouksiin ja tätä kautta pääsevät vaikuttamaan päätöksiin ja toimimaan tiedonvälittäjinä. Tuupovaaran Vanhusten Tuki ry:n hallitus toimii täysin vapaaehtoisesti (Tahvanainen 2014). Tuupovaaran Vanhusten Tuki ry:n puheenjohtaja Pentti Kosonen työskentelee päivittäin Hopearinteellä ja on näin aktiivisesti yhteydessä Hopearinteeseen asukkaisiin ja henkilökuntaan. Pentti Kosonen toimii Hopearinteeseen kiinteistöhoitajana.

3.3 Viikko Hopearinteellä

Hahmottelen Hopearinteeseen arkea ja toimintaa ensimmäisen harjoitteluviikkoni kautta. Tein muistiinpanoja päivittäin näkemästäni ja kokemastani. Toivon, että tämä on paras keino esitellä Hopearinne lukijalle. Hopearinteellä ei ole perehdytyskansiota eikä muutakaan koottua perustietoa keskukselta. Siksi kirjoitan omien havaintojeni ja henkilökunnalta saamieni tietojen perusteella.

3.3.1 Maanantai

Harjoitteluni alkoi maanantaina 3.3.2014. Ensimmäiset keskustelut harjoitteluohjaajani kanssa kävin Hopearinteeseen ruokalassa. Hopearinteeseen ruokala oli mielestäni viihtyisä. Ruokalassa oli liinat ja kukat pöydässä, seinillä tauluja ja tila oli valoisa. Ulkovaloa pääsi runsaasti ikkunoista sisään ja valaisimia oli

myös paljon. Myös viherkasveja oli runsaasti. Ruokalassa oli kabinetti, jota käytettiin paitsi ruokailutilana, myös viriketoiminnassa. Ruokalan nurkkauksesta löytyi hartauspöydän näköinen pöytä ja kaapillinen virsikirjoja. Pöydällä oli kuvat kahdesta afrikkalaislapsesta, jotka olivat olleet joskus Hopearinteen kummilapsia.

Maanantaiaamuna olin seurailemassa ja auttamassa saunavuoroissa. Asukkaat käyvät saunassa tai pesulla 1–2 kertaa viikossa (Pesonen 2014). Maanantaina tutustuin Hopearinteen A-taloon. Hopearinteellä on A-, B-, C-, ja D-talot. D-talo on päärakennuksessa, jossa on toimistot, pyykinpesutilat, ruokala, saunat, uima-allas, fysioterapiatilat, TV-tilat ja yhteisaula. A-talo on erillinen rakennus, jossa on yksiöitä. A-talo on suunnattu muistisairaille. A-talo on aivan D-rakennuksen (päärakennuksen) vieressä. Rakennuksen pääovi pidetään lukituna vuorokauden ympäri ja kulkua valvotaan ovikoodin avulla. Jos ovikoodia ei näppäillä, tulee automaattisesti hälytys hoitajien puhelimeen. A-talon asukkaat käyvät tällä hetkellä syömässä päärakennuksessa, mutta pian olisi tarkoitus järjestää ruokailut myös A-talon omissa tiloissa (Hassinen 2014). B- ja C-talot ovat erillisiä rivitaloja, jotka sijaitsevat päärakennuksen vieressä. Niissä ei ole kulunvalvontaa kuin vain muutamassa asunnossa. Jokaisella asukkaalla on hälytysranneke, jolla voi kutsua hoitajan paikalle. B- ja C-taloissa asuu pääosin hyväkuntoisia asukkaita. Osa heistä käy itsenäisesti kaupassa ja kävelyllä, osa tarvitsee apua esimerkiksi ruokailuun siirtymisessä ja vessakäynneissä. D-talo on suunnattu liikuntarajoitteisille. (Hassinen 2014.)

A-talossa kiinnitin huomiota tilojen viihtyvyyteen. Vaikka rakennus oli tyypillinen muistisairaille suunniteltu laitospäinen tila, seinämaalaukset ja tapetit toivat väriä. Tilat olivat valoisat, auringonvalo pääsi sisään ja sisäpinnat olivat vaaleavoittoisia. Erityisesti huomiota herättivät suuret seinämaalaukset. Käytävien päätyihin oli maalattu aidon näköistä koivikkoa. Käytävän varrella oli maalauksia tutuimmista kotipihan linnuista, kuten varpusista, tilhistä, keltatinteistä ja peipoista. Yhteistila oli miellyttävä, seinällä oli koristeellinen tapetti. A-taloon suunniteltiin vanhojen esineiden tuomista eteistiloihin koristeiksi (Hassinen 2014).

Kodeissaan asukkailla oli omat huonekalut. Tällä pyritään luomaan kodikkuutta. (Pesonen 2014.) Hopearinne on kodinomainen yksikkö, eli erilaiset tilaratkaisut ja muut päätökset pyritään tekemään niin, että se palvelee kodinomaisuutta (Hassinen 2014).

Maanantaina Hopearinteellä kävi paikallinen parturi. Parturi käy kerran kuukaudessa. Parturin lisäksi Hopearinteellä käy säännöllisesti mm. jalkahoitaja ja hie-roja.

3.3.2 Tiistai

Tiistaina 4.3. ulkoilin asukkaiden kanssa ja saatoin heitä syömään. Hopearinteellä ulkoilu ja ruokailuun saattaminen kuuluvat hoitopakettiin (Pesonen 2014). Niistä ei siis tarvitse maksaa erillistä maksua. Tämä on mielestäni tärkeä asia, koska silloin kaikilla asukkailla on yhtäläinen mahdollisuus saada peruspalveluja. Hopearinteellä vaikutti olevan hyvin apuvälineistöä vanhuksille: nostureita, säädettävät sängyt, kävelytukia jne. Hopearinteen yhteydessä on Joensuun kaupungin ylläpitämä apuvälinelainaamo, josta Hopearinne saa välineitä lainaan. Myös Tuupovaaran paikallinen fysioterapeutti (kunnan) toimii Hopearinteen yhteydessä. Hopearinne vuokraa fysioterapiatiloja Joensuun kaupungille. Fysioterapeutti vetää Hopearinteellä asukkaille kuntosaliryhmää kerran viikossa ja antaa tarvittaessa ohjausta ja neuvontaa.

Vanhusten lisäksi Hopearinteellä on joitain asukkaita, jotka ovat tulleet sinne mielenterveysongelmien vuoksi tai alkoholin aiheuttaman dementian takia (Romakkaniemi 2014).

Huomasin, että Hopearinteen asukkaista monet laulavat mielellään. Yhteisiä lauluja saatetaan ottaa esimerkiksi ennen ruokailua päärakennuksen aulassa. Joka toinen tiistai Hopearinteellä on Joensuun seudun Kansalaisopiston järjestämä laulupiiri. Joensuun seudun Kansalaisopisto pitää myös tuolijumpan kerran viikossa Hopearinteellä.

3.3.3 Keskiviikko

Keskiviikkona 5.3. oli aikaa tutustua asukkaisiin paremmin. Yksi asukkaista halusi keittää kahvit ja jutella. Hän asui C-talossa, joka on siis rivitalorakennus Hopearinteen vieressä samalla pihalla. B- ja C-taloissa osa asukkaista on hyvin omatoimisia. Joidenkin luona käydään vain siivoamassa ja jakamassa lääkkeitä, osa tarvitsee enemmän apua. B- ja C- talojen asukkaat käyvät syömässä ja saunassa Hopearinteellä, moni osallistuu myös Hopearinteellä tapahtuvaan yhteistoimintaan ja osa viettää muuten vain aikaa Hopearinteen päärakennuksella.

Keskiviikkoisin Hopearinteen tiloissa on Joensuun kaupungin järjestämää päivätoimintaa vanhuksille, mikä on suunnattu virikepiirin asiakkaille, ei varsinaisesti Hopearinteen asukkaille. Keskiviikkoisin Hopearinteen asukkaille suunnattua toimintaa on Kansalaisopiston tuolijumppa ja Hopearinteen fysioterapeutin (kaupungin työntekijä) kuntosaliryhmä. Keskiviikkona 5.3. oli myös satunnainen musiikkituokio, jonka järjesti Joensuun kaupungin päivätoiminnan opiskelijaharjoittelijat. (Joensuun kaupungin päivätoiminta 2014.)

3.3.4 Torstai

Torstaina 6.3. pidin opinnäytetyöni ryhmähaastattelun, muuhun ei oikein jäänyt-kään aikaa. Torstaina Hopearinteellä oli ortodoksihartaus ja lukupiiri. Ortodoksi-seurakunta ja luterilainen seurakunta käyvät kuukausittain pitämässä hartauksia ja ehtoollisia Hopearinteellä. Luterilainen seurakunta käy pitämässä Hopearinteellä kerran kuussa hartauden ja kerran kuussa messun (johon kuuluu ehtoollinen). Ortodoksis seurakunta käy pitämässä ehtoollista noin kerran kuussa. Tämän lisäksi Kristillinen Eläkeläisyhdistys Valoisa Vanhuus ry käy pitämässä Hopearinteellä kerran kuukaudessa hengellisen tilaisuuden. Tilaisuudessa puhutaan, musisoidaan ja lauletaan yhteislauluja. Lukupiiriä Hopearinteellä pitää Tuupovaaran kirjastohoitaja. Samalla kirjastonhoitaja tuo lainakirjoja ja musiikkia Hopearinteelle.

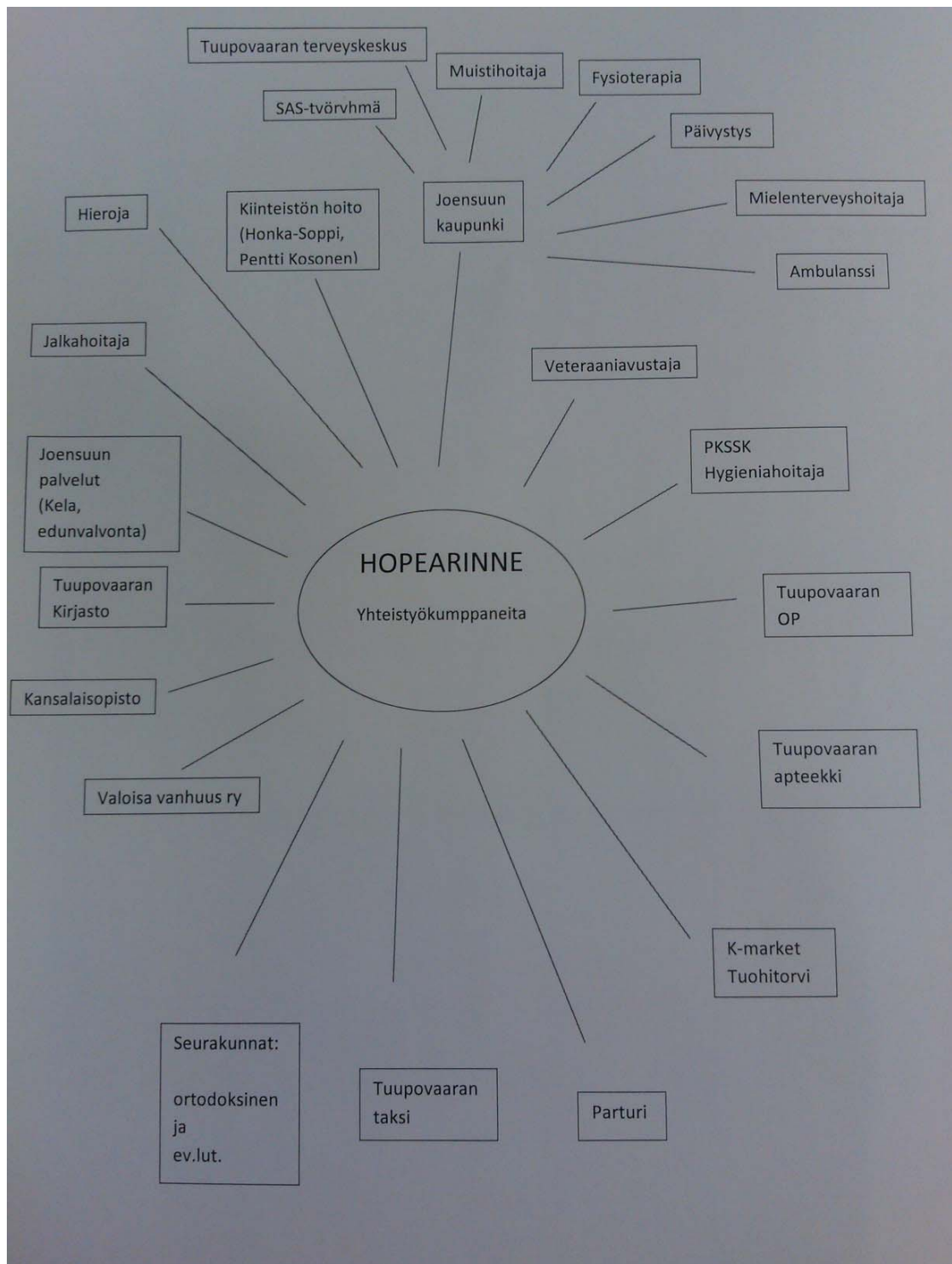
3.3.5 Perjantai

Perjantaina 7.3. kävimme asukkaan kanssa terveyskeskuksessa. Mielenkiintoista tässä käymisessä oli se, että terveyskeskuksessa lähes jokainen vastaantuli ja tunsivat asukkaan. Moni tuli juttelemaan ja kyselemään kuulumisia. Asukas muisti osan, mutta osaa ei kyennyt enää muistamaan. Joka tapauksessa kohtaamiset olivat iloisia, ja asukas pyysi kovasti vanhoja tuttuja käymään Hopearinteellä kylässä. Tämä sai miettimään lähiympäristön vaikutusta vanhuksen sosiaaliseen hyvinvointiin. Tuupovaara on hyvin pieni kylä, jossa lähes kaikki tuntevat toisensa. Tutut maisemat ja ihmiset luovat varmastikin turvallisuuden ja eheyden tunnetta vanhuksen elämään.

Perjantaisin Hopearinteellä on käynyt kuntouttavan työtoiminnan henkilö seurustelemassa asukkaiden kanssa ja pitämässä viriketoimintaa (Hassinen 2014). Hopearinteellä työskentelee myös Hoidan Team (yksityinen palvelu), joka tarjoaa mm. henkilökohtaista avustusta ja kuntoutusta. K-market Tuohitorvi toimittaa ostoksia suoraan Hopearinteelle. Joskus asiakkaan kanssa kuitenkin käydään kaupassa ostoksilla mielenvirkeyden vuoksi (Hassinen 2014).

Muuta epäsäännöllistä toimintaa Hopearinteellä ovat karaoke, juhlat/tilaisuudet, omaisten päivä, askartelu-, peli-, ja seurustelutuokiot. Hopearinteellä juhlitaan asukkaiden nimipäiviä ja syntymäpäiviä. (Romakkaniemi 2014.)

Kuviossa 1 on yhteenveto Hopearinteen yhteistyökumppaneista.



KUVIO 1. Hopearinteen yhteistyökumppaneita, Hassinen & Hyttinen 2014.

4 TUTKIMUKSEN ETENEMINEN JA MENETELMÄT

4.1 Lähtösysäys tutkimukselle

Alun perin tarkoitukseni oli tehdä jokin kehityshanke, joka nousisi suoraan palvelutalon vanhusten tarpeista. Opinnäytetyön suunnitelmani tein vielä tämän kehityshankeidean mukaisesti. Lähdin myös toteuttamaan tuota suunnitelmaa ja tekemään haastatteluja palvelukeskus Hopearinteelle. Halusin saada selville, että mitä Hopearinteen asukkaat palvelutalossa kaipaavat. Oma aiempi kokemukseni esimerkiksi kesätöiden perusteella oli se, että vanhukset löytävät jonkin epäkohtia palvelutaloista. Tällaisia epäkohtia olivat esimerkiksi, että vanhukset ovat liian paljon vain keskenään toisten vanhusten kanssa, tai että arki palvelutalossa kaipaisi enemmän vaihtelua. Ajattelin, että tämänkaltaisiin epäkohtiin voisin sosionomi-diakoni opiskelijana pyrkiä hyvin vastaamaan jonkinlaisella kehityshankkeella. Palvelukeskus Hopearinteestä minulla ei ollut mitään kokemusta aiemmin. Valitsin sen opinnäytetyön ympäristöksi, koska se sijaitsee Tuupovaarassa, jossa asuin opinnäytetyön tekohetkellä.

Valmistauduin haastatteluihin kirjallisten ja aiempien tutkimuksien avulla. Pyrin tekemään haastattelurungon sellaiseksi, että se ottaisi esille kaikki oleellimmat osa-alueet. Pääteemana oli sosiaalinen hyvinvointi.

Tässä muutamia otteita opinnäytetyösuunnitelmastani (kappaleet ovat irrallisia lainauksia, seuraava kappale ei siis jatku suoraan edellisestä):

Eeva Päivärinnan raportti palvelutalojen elämänlaadusta tuo esille ristiriidan siitä, kuinka palvelutalojen vanhuksilla on samaan aikaan paremmat olot kuin ikäihmisillä on koskaan ollut Suomessa, mutta samaan aikaan esiintyy myös tyytymättömyyttä (Päivärinta 1996, 5)

Työn lähtökohdaksi valitsen henkilökohtaiset asukashaastattelut, koska yksilö itse pystyy kuvaamaan parhaiten elämänlaatuun ja siihen vaikuttavia tekijöitä. (Päivärinta 1996, 18.) Monet eri osatekijät vaikuttavat vanhuksen hyvinvointiin ja elämänlaatuun palvelutalossa. Yksi näistä tekijöistä on ympäristön sosiaaliset ominaisuudet,

kuten sosiaalisen elämän aktiivisuus, virkistys ja viihde, perhesuhteet ja sosiaaliset verkostot ja eri yhteisöjen väliset kontaktit (Hughes 1990). Vanhuksen voimavarojen kannalta tärkeitä asioita ovat itsensä toteuttaminen, emotionaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllinen osallistuminen. (Ylikarjula 2011, 17.)

Sirpa Ikonen tutkimus asukkaiden viihtyvyydestä palvelutalo Sarahovissa Laukaassa osoittaa, että kyseisen palvelutalon asukkaat kokivat työntekijät liian kiireisinä, mikä aiheutti tyytymättömyyttä (Ikonen 2001, 2).

Kerokujan palvelutalon asukkaat toivoivat tutkimuksen mukaan lisää seurakunnan tilaisuuksia palvelutaloonsa, ja seurakunnan ja palvelutalon välille toivottiin tiiviimpää yhteistyötä (Lairikkala, Stenberg 2011, 29). Haastattelussa kartoitan, että kaipaavatko Hopearinteen asukkaat lisää seurakunnan tilaisuuksia tai muuta sen kaltaista toimintaa, ja että toivovatko he seurakunnan ja palvelutalon välille tiiviimpää yhteistyötä.

Helsingin vanhainkodeissa ja palvelutaloissa tehty tutkimus kertoo seuraavaa: ”Avoimissa vastauksissa haastateltavat toivoivat hyvin monenlaista toimintaa: erilaista musiikkia (viihde, hengellinen, klassininen), tanssia, muuta liikuntaa, keskustelupiirejä, vierailijoita, lehtien ja kirjojen lukua, bingoa, teatteria, vierailuja ja retkiä, keskustelua ja rentoa yhdessäoloa toisten asukkaiden ja henkilökunnan kanssa. Yleensä toivottiin, että toimintaa olisi useammin kuin nyt” (Soini, Kaukonen, Varis, Silander & Muurinen 2008, 25).

Kaiken tämän perusteella oli siis hyvin perusteltua lähteä suunnittelemaan tällaista kehityshanketta. Lähdin tekemään Hopearinteelle haastatteluja. Haastattelurunko sisälsi tällaisia kysymyksiä:

1. Onko jotain, mitä kaipaatte palvelutalossa?
2. Pääsettekö keskustelemaan riittävästi muiden ihmisten kanssa?
 - Jos ette, niin minkälaista keskustelua kaipaisitte? Toisten asukkaiden kanssa keskustelua enemmän? Nuorien kanssa? Kenen?
3. Minkälaisia aktiviteetteja kaipaisitte taloon?
 - Liikunnallisia? Musiikillisia? Kirjallisuuteen liittyvää? Teatteria? Ulkoilua? Yhdessä tekemistä? Rentoa yhdessä oloa? Minkälaista?
4. Ovatko yhteiset tilat viihtyisät?
 - Jos ei, niin missä olisi parantamisen varaa?

5. Kaipaatteko seurakunnan toimintaa taloon?
 - Minkälaista?
6. Onko haastattelun aikana noussut vielä jotain mieleen, mitä haluaisitte sanoa?

Tässä vaiheessa opinnäytetyöni suunta muuttui. Haastattelut toivat yllättäviä tuloksia. Kysyin opettajalta mielipidettä, kuinka jatkaa eteenpäin. Mielestäni haastattelujen jälkeen lähettämäni viesti opettajalle kertoo parhaiten opinnäytetyöni suunnanmuutoksen:

Hei!

Haastattelut toivat mielestäni yllättäviä tuloksia (verraten aiempaan kokemukseeni vanhusten palvelutaloista). Käsitykseni kesätöiden ym. tutustumisien pohjalta on aina ollut se, että asukkaat ovat kai-vanneet vaihtelua palvelutalon arkeen. Puutteista ja tarpeista on puhuttu avoimesti ja paljon. Yleensä sosiaalisten suhteiden ja miel-lyttävän tekemisen puuttuminen ovat olleet epäkohtia palveluta-loelämässä. Niinpä lähdin tekemään näitä haastatteluja siinä käsi-tyksessä, että toiveita ja tarpeita tulee pitkä lista, joiden pohjalta sit-ten alan suunnittelemaan sopivaa toimintaa yhteistyössä paikallis-ten toimijoiden kanssa.

Tein seitsemän yksilöhaastattelua. Haastateltavat olivat yksimieli-sesti sitä mieltä, että Hopearinne täyttää kaikki toiveet, varsinaisia puutteita ei ole. ”Parhaat pisteet”, ”Hyvä hoito ja ruoka”, ”välitön, mukava tunnelma, pääsee aina juttelemaan”, ”täysin hyvät yhteiset tilat”, ”kaikkien luo saa mennä kylään”, ”on ollut näytelmäkerhoa, tanssia, karaokea, hartautta, kirjoja tulee kirjastolta jatkuvasti”, ”dia-konissa käy ja mustalaiset käyvät laulamassa”, ”Kososen Pentti huoltaa jatkuvasti tiloja, tulee jo samana päivänä”, ”urheilupiiri löy-tyy, on hyvä!”, ”hirvveen hyvät työntekijät”, ”suotuisa ilmapiiri”, ”seu-rakunta käy aivan riittävästi”, ”virkistystoimintaa on riittävästi”, ”On-nesta itken, niin on hyvä, kaikki löytyy”, ”ei pakkopullaa”, ”keskuste-lemmaan pääsee riittävästi”, ”hyvät saunat”, ”sopiva paikka, hyvää huolta pidetään, ei moitittavaa”.

Sanoja enemmän puhutteli palvelutalon hyvä ilmapiiri (tämä oli 1. kerta kun kävin tutustumassa Hopearinteeseen). Tyytyväisyys välit-tyi haastateltavista. Kerroin johtajalle tuloksistani. Hän sanoi, että virkistystoiminta tulee lähinnä talon ulkopuolelta eri toimijoilta. Hän epäili, että hyvään ilmapiiriin ja tyytyväisyyteen vaikuttaa se, että Hopearinne on keskellä pientä kyläyhteisöä (Tuupovaaraa).

Haastatteluiden ja johtajan kanssa käymieni keskustelujen pohjalta selvisi, että Hopearinteellä on paljon säännöllistä toimintaa: kuntosaliryhmä, laulutuokio, tuolijumppa, seurakuntien vierailut (harrastudet, ehtoolliset), Valoisa vanhuus (hengellinen tilaisuus), lukupiiri (kirjastohoitaja käy, tuo samalla kirjoja/levyjä), karaoke, eri juhlat ja tilaisuudet (kuten asukkaiden synttärät), askartelu-/pelituokiot, kuntouttavaa työtoimintaa.

Mielestäni ei siis ole järkeä/mielekäästä lähteä suunnittelemaan mitään virkistystoimintaa tms. Hopearinteelle. Ennemmin voisi olla paljon opittavaa siitä kuinka asiat jo toimivat Hopearinteellä, kuinka asukkaiden sosiaaliset ym. tarpeet täyttyvät. Siihen vaikuttaa monen paikallisen toimijan yhteistyö. Mielestäni erittäin mielenkiintoinen tutkimisen kohde olisi se, että miksi asukkaat ovat tyytyväisiä palvelutalo Hopearinteessä. En tiedä ketkä kaikki osallistuvat Hopearinteen arkeen, mutta ainakin seurakunta (luterilainen ja ortodoksinen), paikalliset vapaaehtoistyöntekijät, kansalaisopisto, Kristillinen Eläkeläisyhdistys Valoisa Vanhuus ry, kunnan työntekijät (kirjastonhoitaja, fysioterapeutti, toimintaterapeutti) ja Hopearinteen työntekijät.

Tästä tuli pitkä viesti. Mutta mitä oot mieltä asiasta? Teenkö vielä lisähaastatteluja ja kaivan jonkin ongelman esiin, johon pyrin vastaamaan, vai olisiko parempi vaihtoehto tutkia mitkä tekijät vaikuttavat Hopearinteen asukastyytyväisyyteen?

Opettaja antoi tukensa uudelle idealle, joten päädyin opinnäytetyössäni laadulliseen tutkimukseen.

4.2 Tutkimusongelma ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tutkimusongelma on: *Mistä Hopearinteen sosiaalinen hyvinvointi muodostuu?* Pyrin siis kuvaamaan Hopearinteen sosiaalista hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Aihe on mielestäni tärkeä ja ajankohtainen. Vanhusten hyvinvointi on polttavan kuuma aihe. Vanhusten hoitoon ja palvelutaloasumiseen liittyy kipeitä kysymyksiä. Pidetäänkö vanhuksistamme riittävän hyvää huolta? Aihe koskettaa niin hoitoalaa kuin sosiaalialaakin. Sosiaalialan opiskelijana rajasin tutkimusongelmani *sosiaaliseen hyvinvointiin*. Pienen kylän palvelutalolla, Tuupovaaran Hopearinteellä, on selvästi vahvuuksia, joista voi löytyä hyödyllistä tietoa muillekin vanhusalan toimijoille. Avain sosiaaliseen hyvinvoin-

tiin näyttäisi Hopearinteellä muodostuvat monen eri tekijän summana. Tämä opinnäytetyö on tutkimusretki näiden tekijöiden maailmaan.

Perustelen opinnäytetyöni tarkoituksenmukaisuutta kolmesta eri näkökulmasta.

1) Oma ammatillinen kasvu. Vanhusala kiinnostaa itseäni ja haluan oppia ymmärtämään tätä alaa syvemmin. Tällainen aihe, jossa keskitytään sosiaalisen hyvinvoinnin tutkimiseen kokonaisvaltaisesti, tarjoaa monipuolista ja tärkeää tietoa ammatillisen kasvun kannalta. 2) Hopearinne saa tietoa asukastytyvyydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. 3) Vinkkejä jokaiselle. Tutkimus vanhusien sosiaalisesta hyvinvoinnista palvelukeskus Hopearinteellä voi tuoda tietoa aivan jokaiselle, jota vanhusala kiinnostaa.

4.3 Laadullinen tutkimus

Haastattelu, kysely ja havainnointi ovat laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä. Niitä voidaan käyttää vaihtoehtoisina tai rinnakkain, riippuen tutkimusongelmasta ja tutkimusresursseista. (Sarajärvi & Tuomi 2002, 73.) Opinnäytetyössäni haastattelu on tutkimusmenetelmänä pääroolissa, mutta sen ohessa käytän myös havainnointia ja suorien kysymysten esittämistä asiantuntijoille apuna. Havainnoimisen mukaan ottaminen johtuu siitä, että teen seitsemän viikkoa kestävästä harjoittelun juuri tutkimuskohteena olevalle Hopearinteelle samaan aikaan, kun työstän haastattelua ja opinnäytetyötä.

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi ryhmähaastattelun. Haastattelun vahvuus on joustavuudessa. Haastattelussa voidaan ”toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoja ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa.” (Sarajärvi & Tuomi 2002, 75.) Pidän tärkeänä, että haastattelun aikana pystyn tekemään tarkentavia kysymyksiä ja poikkeamaan tarvittaessa haastattelurungon kaavasta. Mielestäni on tärkeää, että ryhmähaastattelussa on avoin ilmapiiri ja että keskustelu on elävää. Näin saan haastattelijana mahdollisimman paljon irti haastateltavista. Opinnäytetyön tavoitteiden kannalta minua kiinnostavat myös sivujuonteet ja elämän pienet yksityiskohdat. Onhan sanottu, että elämän pienet yksityiskohdat ovat tärkeitä.

Valitsin haastattelumalliksi nimenomaan ryhmähaastattelun, koska ajattelin sen sopivan parhaiten tämänkaltaiseen tutkimukseen. Tuttu ryhmä ympärillä luo haastateltaville turvallisuuden tunnetta ja varmuutta. Ryhmässä on helppoa yhtyä toisten mielipiteisiin, mutta toisaalta kritiikin antaminen voi olla yhdessä helpompaa kuin yksin (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2014). Mielestäni ryhmähaastattelu sopii tähän tutkimukseen myös siksi, että keskustelu yhdessä voi tuoda mieleen näkökulmia, joita yksin ei tulisi mieleen. Näin haastateltavat tukevat toinen toistensa muistia ja toimivat inspiraation lähteinä toisilleen. Eettisyyden on oltava tutkimuksen perustana: ihmisten kunnioitus, tasa-arvoisuus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11). Ryhmähaastattelussa tulee kiinnittää huomiota siihen, että kaikkia osapuolia kohdellaan tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti.

Jaoin haastattelurungon neljään eri teemaan. Opinnäytetyöni teoriaosuus on jaoteltu myös samoihin teemoihin: lähiympäristön merkitys, läheisten merkitys, harrastusten merkitys ja henkisen hyvinvoinnin merkitys vanhusten sosiaaliselle hyvinvoinnille. Jokainen teema sisälsi useampia tarkentavia kysymyksiä. Kyseessä on siis puolistrukturoitu teemahaastattelu. Halusin tehdä haastattelurungon huolella, ettei mitään oleellista asiaa jäisi käymättä haastattelussa lävitse. Toisaalta halusin pitää haastattelutilanteen mahdollisimman avoimena keskustelulle ja uusille tarkentaville kysymyksille. Avoimuudessaan teemahaastattelun voidaankin katsoa olevan lähellä syvähaastattelua (Sarajärvi & Tuomi 2002, 76).

Havainnointia käytin tukena kertoessani minkälainen paikka Hopearinne on. Myös tutkimustulosten johtopäätöksiä ja pohdintaa miettiessäni käytin havaintomuistiinpanojani. Havainnointi on siitä hyvä tiedonkeruumenetelmä, että siinä ei tarvitse asettaa kysymyksiä valmiiksi. (Sarajärvi & Tuomi 2002, 83.) Piilohavainnointi on yksi menetelmä. (Sarajärvi & Tuomi 2002, 84.) Oma havainnointini oli lähellä piilohavainnointia, koska keräsin muistiinpanoja työharjoitteluni ohessa. Kerroin henkilökunnalle ja asukkaille tekeväni muistiinpanoja havainnoistani, mutta en määritellyt mitään tiettyä aikaa, vaan tein muistiinpanoja päivittäin, aina kun jotain mielenkiintoista tai tutkimukseni kannalta oleellista tuli vastaan.

4.4 Ryhmähaastattelu

Toteutin ryhmähaastattelun 6.3.2014 klo 09:00. Haastattelu kesti noin tunnin. Haastateltavia oli yhteensä viisi henkilöä. Se oli mielestäni sopiva määrä. Jos haastateltavia olisi ollut enemmän, eivät kaikki olisi välttämättä päässeet ääneen. Jos haastateltavia olisi ollut vähemmän, tutkimus ei olisi ollut mielestäni niin luotettava. Ryhmässä olivat molemmat sukupuolet edustettuina. Haastateltavien ikähaitari oli 74–87 vuotta.

Tutkimuskysymykseni olivat:

Mistä Hopearinteen asukkaiden sosiaalinen hyvinvointi muodostuu?

1. Mikä on lähiympäristön merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta?
 - Kuinka lähiympäristö, kuten sisätilat, luonto, muut asukkaat ja paikalliset vaikuttavat sosiaaliseen hyvinvointiin?
 - Mikä merkitys henkilökunnalla on sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta?

2. Mikä on läheisten merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta?
 - Onko yhteistä toimintaa läheisten kanssa ja auttavatko he asioiden hoidossa?
 - Mikä merkitys sukupolvien välisellä vuorovaikutuksella on, kuten lasten ja nuorten tapaamisella?

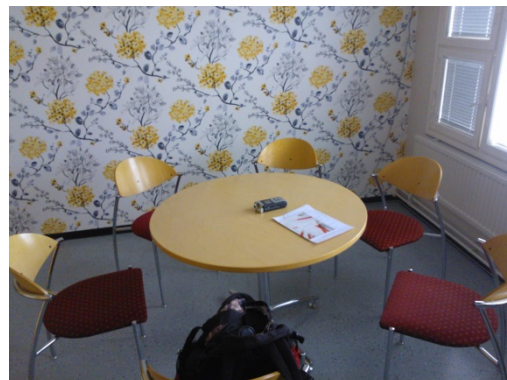
3. Mikä on harrastusten merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta?
 - Mitä mielekästä tekemistä on arjessa?
 - Kuinka taide ja kulttuuri vaikuttavat sosiaaliseen hyvinvointiin?

4. Mikä on henkisen hyvinvoinnin merkitys?
 - Mikä merkitys on yhdessä muistelemisella ja tarinoimisella?
 - Minkälainen merkitys huumorilla on?

- Mikä merkitys on levolla ja yksin olemisellä?
- Mitä merkitystä hengellisyydellä ja Hopearinteellä tapahtuvalla hengellisellä toiminnalla on?

Ryhmähaastatteluun osallistui asukkaita kaikista Hopearinteen eri taloista. Tämä oli hyvä, koska taloissa on eroja. A-rakennus on erillinen ja omalla tavallaan suljetuin rakennus. A-rakennuksessa on kaikkein huonomuistisimpia asukkaita, kulkua seurataan ovikoodilla ja ovihälytyslaitteilla. B- ja C-talot ovat itsenäisiä rivitaloja, ja niissä asuvat hyväkuntoisimmat asukkaat. D-rakennus on päärakennuksen ja samalla kaiken palvelukeskuksen toiminnan yhteydessä. D-rakennuksessa on paljon apua tarvitsevia, liikuntarajoitteisia, asukkaita. Haastatteluun en luonnollisestikaan voinut ottaa niitä, joilla muistisairaus on mennyt jo hyvin pitkälle. Heidän hyvinvoinnistaan olisi kuitenkin tärkeää saada tietoa. On lähes mahdotonta saada haastatteleamalla tai kyselylomakkeella vaikeasti muistisairaahan henkilön mielipiteitä esille. Päätelin, että haastatteleamalla asukkaita, joilla muisti toimii hyvin tai kohtalaisesti, saan tärkeää tietoa koko palvelutalon ilmapiiristä ja hyvinvoinnista.

Haastattelupaikalla on merkitystä. On tärkeää, että paikka sopii haastattelun luonteeseen. Haastattelupaikan on hyvä olla rauhallinen ja vapaa ylimääräisistä virikkeistä. (Eskola & Vastamäki 2007, 28.) Valitsin haastattelupaikaksi Hopearinteen A-rakennuksen rauhallisen ja viihtyisä yhteistilan. Siinä tilassa ei ollut sillä hetkellä muuta toimintaa eikä häiriötekijöitä. Paikka oli mielestäni myös valoisa ja inspiroiva.



KUVA 1. Haastattelutila, Palvelukeskus Hopearinteen A-rakennuksen yhteistila, Kärkkäinen 2014.

Ryhmähaastattelun ajankohdan kävin sopimassa asukkaiden kanssa haastattelua edeltävänä päivänä. Kirjoitin asukkaille muistilapulle ajankohdan ylös. Hopearinteen henkilökunta olivat tietoisia haastatteluajankohdasta. He auttoivat, että asukkaiden aikataulut kävivät yhteen haastattelun kanssa.

Yksi haastateltavista näytti väsyneeltä, kun haastattelua oli kulunut noin 45 minuuttia. Hän kysyikin, että voiko jo poistua. Kysyin häneltä, että olisiko mahdollista vielä jatkaa, jos 15 minuutin sisään saisimme haastattelun valmiiksi. Haastateltava sanoi, että se käy hyvin. Jatkoimme vielä noin 15 minuuttia ja saimme käytyä kaikki kysymykset läpi. Ajattelin alun perin, että haastattelu voisi kestää taukoineen jopa kaksi tuntia. Tunti kuitenkin osoittautui oikein sopivaksi ajaksi, ja samalla myös maksimiajaksi. Olihan vanhin haastatteluun osallistuneista jo 87-vuotias.

4.5 Tutkimusaineiston analysointi

Nauhoitin ryhmähaastattelun varmuuden vuoksi kahdelle nauhurille. Litteroinnin aloitin jo samana päivänä. Tämä helpotti mielestäni prosessia, koska haastattelu oli vielä aivan tuoreessa muistissa. Jätin suoraan pois materiaalin, joka ei liittynyt millään lailla haastattelukysymyksiin. Litterointi vei paljon aikaa. Tähän vaikutti ainakin se, että osalla haastateltavista oli hyvin vahva murre, ja sanatarkka litterointi vaati monia tarkistuskertoja.

Kun olin litteroinut tekstin, lähdin tarkastelemaan aineistoa teorialähtöisesti. Seuraava vaihe oli aineiston pelkistäminen eli redusointi: karsin aineistosta pois tutkimuskysymysten kannalta epäoleellisen tiedon (Sarajärvi & Tuomi 2002, 111). Jäljelle jääneen aineiston pyrin jakamaan niihin neljään luokkaan, joista opinnäytetyöni teoriapohja ja ryhmähaastattelun runko muodostuivat. Tällainen jako ei ollut kuitenkaan aivan helppo eikä luonteva. Joitain muutoksia oli tehtävä. Aineiston analyysivaiheessa voidaan edetä aluksi aineistolähtöisesti, ja ana-

lyysin loppuvaiheessa tuoda analyysia ohjaavaksi ajatukseksi valmiina oleva jako (Sarajärvi & Tuomi 2002, 99). Teorialähtöisestä analyysistä on ”tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta aikaisemman tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava vaan paremminkin uusia ajatusuria aukova” (Sarajärvi & Tuomi 2002, 98). Jaoin aineiston lopulta yhteen pääluokkaan, viiteen yläluokkaan ja useampaan alaluokkaan. Yksi neljästä alkuperäisestä yläluokasta jäi kokonaan pois ja sen tilalle tuli uusi luokka. Yksi yläluokka taas jakaantui kahdeksi eri yläluokaksi. Myös alaluokat hioutuivat pitkälti aineiston mukaan. Valmiina oleva malli kuitenkin helpotti analyysin tekoa ja aineiston jakamista, vaikka sitä ei missään nimessä voinut käyttää suoraan semmoisenaan.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Lähiympäristön merkitys

Aloitin alkuesittelyjen jälkeen ryhmähaastattelun kysymällä lähiluonnon merkityksestä. Vastaus oli heti selvä, sillä on suuri merkitys.

H5: Kotiseutu kullan kallis!

Eräs ryhmästä innostui kertomaan, että Tuupovaaralla kuusenneulaset eivät ole pudonneet, eli ei ole punkkeja jotka niitä nykisivät. Luonto siis on hyväkuntoista ja kutsuu ulkoilemaan.

Haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että naapurustolla on tärkeä merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Keskustelu kuitenkin ajautui nopeasti huumorivaihteelle:

H2: Kyllähän se on hyvä, että on naapureita, kun ovat vain tarpeeks ettäällä.

Ympäristö koettiin viihtyisänä ja inspiroivana. Kaikkein tärkeimpänä vaikuttimena siihen koettiin toiset ihmiset. Tärkeäksi koettiin paitsi Hopearinteen omat asukkaat, myös muu kylä:

H5: Juu, ja vähän etempänäkkii. Minähän ennen tunsin Tuupovaarasta melkein kaikki nämä talot ja eläjät. Kaupalla katon, että tuokin on tuttavan näkönen ja tuokin on tuttavan näkönen, tuokin on tuttavan näkönen, kaikki myö ollaan tuttavan näkössii, mutta muista en kenenkkään nimmii.

Ryhmässä todettiin, että se luo hyvää ilmapiiriä, kun tuttavilla on lähellä. Eräs haastateltavista piti tärkeänä, että yhdessä jutellaan, juteltiin sitten vaikka säästä, kunhan jutellaan ja vaihdetaan ajatuksia.

H3 asui Hopearinteen A-talossa, josta hän ei päässyt omien sanojensa mukaan itsenäisesti ulkoilemaan. Ovessa on automaattihälytys, joka ilmoittaa hoitajan puhelimeen, jos siitä kuljetaan ilman ovikoodin näppäilemistä. H3 ajatteli, että hän jää lukkojen taakse, jos lähtee ulos. H3 kertoi, että hän pääsee niin vähän liikkumaan, että hän ei niin paljoa näe tuttaviasa.

Keskustelu heräsi varsinaisesti eloon siinä vaiheessa, kun puheeksi tuli se, että tuttaviasa Hopearinteellä ja Tuupovaaralla on paljon. Sitä pidettiin tärkeänä ja turvallisuutta luovana tekijänä. Eräs asukkaista sanoi, että silti muuttaminen ja sopeutuminen uuteen kotiin vie aikansa. Hän kuvasi palvelutaloon muuttamista niin, että kolme vuotta menee, ennen kuin uskaltaa oikein hengittää. Vaikkakin kyseessä olisi jo entuudestaan tuttu paikka ja tutut ihmiset. Sama asukas epäili, että aivan vieraaseen paikkaan meneminen olisi paljon vaikeampi juttu ja veisi enemmän aikaa ja vaivaa.

Henkilökunta sai paljon positiivista palautetta. Henkilökuntaa pidettiin hyvänä ja ystävällisenä.

H5: Ja etenkin täällä on hyvä henkilökunta!

H2: Kyllä on!

H5: Jos sanotaan tosiasiasa!

Keskustelua syntyi siitä, että voi olla myös semmoisia paikkoja, joissa hoitajat ovat "vähän jyriä". Ryhmä koki, että Hopearinteellä hoitajat ja asukkaat ovat keskenään tasa-arvoisia. H1 ei sanonut haastattelun aikana montaa sanaa, mutta henkilökunnasta keskusteltaessa häneltäkin löytyi mielipide:

H1: Ossaishan minä siihen vastata, että on tiällä hyvä olla.

Jokainen haastateltavista ilmaisi painokkaasti, että he ovat tyytyväisiä henkilökuntaan. Henkilökunta oli selvästi sosiaalista hyvinvointia edistävä tekijä.

Ruokailuhetket nähtiin ehdottomasti tärkeänä myös sosiaalisesta näkökulmasta. Keskustelu kuitenkin ajautui nopeasti ohi aiheen siihen, että on tullut syötyä liian paljon ja että on tullut lihottua.

Haastattelussa tuli myös esille kokemus, että ruokailujen yhteydessä voi olla vaikeaa päästä vaihtamaan ajatuksia. Vaikka mahdollisuus olisi jutella, oma epävarmuus omista kyvyistä voi jarruttaa:

H3: No sitä kuuntelet mitä niillä on sanomista, ku ei ite voi mitään sanoa, jotta nyt on semmosta tapahtunu. Miulla on niin huono ulosanto, jotta sotkee puhetta aina joskus. Tuntuu joskus etten osoo kun tökkii vaan joittain sanoja.

Ryhmäläiset olivat kuitenkin haastattelutilanteessa yksimielisesti sitä mieltä, että H3:lla on oikein hyvin ulosanti.

Useimmat haastateltavista kokivat, että sosiaalinen kanssakäyminen Hopearin-teellä on riittävää ja vaivatonta pitkin päivää milloin missäkin, niin oleskelutiloissa oleskellessa kuin käytävillä liikkuessakin.

*H4: Osa asiosita huastellaan jo ku nähhään, vähä matkoo men-nään yhtä matkoo tonne ruokallaan, seisahuttaa ja tuas huastet-taan, ja vielä huastetaan ruokalassa, jotta sillä tavalla suamma as-siimmo selville aina päivän mittaan. Eikö oo semmosta?
H2: Kyllä näin on.*

Myös hoitajat koettiin tärkeäksi osaksi keskusteluyhteyttä:

H4: Hoitajatki huasttaa ihmissii kuletellessa. Mie oon seuranna että puheliasta rouvoo on.

Ryhmä koki yhteisöllisyyden Hopearin-teellä vahvana. Heidän mielestään yhteisöllisyyttä on riittävästi ja yltäkyläisesti. Yksin ei tarvitse olla. Tärkeäksi tekijäksi nähtiin oma suhtautuminen. Jos oma suhtautuminen on hyvä, kaveria riittää vaikka kuinka paljon.

Omaan kylään oltiin tyytyväisiä. Löytyi tietynlainen yhteinen ylpeys henkilöistä, jotka olivat ponnistaneet Tuupovaarasta ja pärjänneet maailmalla. Myös Tuupovaaran nähtävyyksistä ja muista paikoista oltiin ylpeitä ja palveluihin oltiin hyvin tyytyväisiä. Tuupovaara selvästi oli vahva yhdistävä tekijä asukkaiden välillä.

Hopearinteen ympäristö sisustuksellisessa mielessä miellytti kaikkia haastateltavia. Yksi asukkaista kertoi sisätilojen olevan paljon mukavammat kuin entisessä rivitaloasunnossa, jossa hän oli ollut vuokralla. Hän myös kertoi, kuinka Hopearinteelle on kiva kutsua vieraita, kun paikat ovat niin viihtyisät.

5.2 Läheisten merkitys

Läheiset olivat tärkeässä roolissa monella haastateltavista. He kävivät muun muassa kaupassa ja autoivat laskujen maksuissa. Yksi haastateltavista kaipasi läheisiään, jotka asuivat kauempana. Hän toivoi kovasti, että joku lapsista muuttaisi Tuupovaaraan. Kaikilla muilla haastateltavilla läheisiä asui joko Tuupovaa-rassa tai muualla Joensuussa melko lähellä.

Yhteistä toimintaa läheisten kanssa:

H4: On on on on on on.

Keskustelut läheisistä johti ryhmän pohtimaan, että nykyisenlainen palvelukeskus, jossa he saavat elää, on todella hyvä asia. He näkivät, että nyt kaikista pidetään huolta, ja että 1950-luvulla oli paljon karumpaa.

H2: On se hyvä kun on tämmösiä paikkoja. Minun lapsuudessani ei ollut kuin kirkko, hautausmaa, poliisiputka ja sitten oli hullujen huone, jota sanottiin hienommalla nimellä hourulaksi.

Kun aloimme keskustella lasten näkemisestä, ryhmä herkistyi selvästi. Lapset oli selvästi aihe, joka kosketti sydänjuuria myöten. Hopearinteellä oli juuri ollut lasten musiikkikerhon eli muskarin porukka laulamassa ja leikkimässä, osasi yksi haastateltavista kertoa. Hän kertoi, että kyllä niitä mukava on nähdä. Toisen haastateltavista sanoi:

H3: Lapset ne, lapset ne on niin hellyyttävviä. Kahttoot niin viattomasti silmmiin.

Isovanhemmuus koettiin tärkeänä. Yhdellä haastateltavista kävi sisaren jälkipolvi tervehtimässä. Toisella haastateltavissa lastenlapset olivat käyneet kylässä juuri edellisenä päivänä. Yhdellä haastateltavista välimatka oli niin pitkä, että näkemiset tapahtuivat harvoin. Välimatka ja harvoin näkeminen tuntuikin olevan hänelle raskas asia.

Haastateltavat kokivat, että nuorien näkeminen muodostui enimmäkseen omien sukulaisten tapaamisesta. Puhelimella soittaminen oli hyvin yleistä. Internetiä ei omien sanojensa mukaan kukaan haastateltavista ollut käyttänyt yhteydenpitoon. Hopearinteellä oli joillain asukkaista ollut joskus pari kissaa, mutta haastatteluhetkellä ei kenelläkään Hopearinteen asukkaista lemmikkejä enää ollut.

Halusin haastattelussa selvittää asukkaiden tärkeimpiä arvoja tai asioita kysymällä, minkä asian ryhmäläiset kokivat niin tärkeäksi, että haluaisivat siirtää sen seuraavallekin sukupolvelle. Rehellisyys nähtiin tärkeänä asiana välittää seuraaville sukupolville. Eräs haastateltavista mainitsi myös kristinuskon olevan tärkeä asia siirtää jälkipolville, muut haastateltavista myötälivät tätä mielipidettä. Yksi haastateltavista olisi vain kaivannut, että jälkipolvea olisi ollut samassa kylässä, Tuupovaaralla. Hänen unelmansa oli, että yksi tytöistä muuttaisi asumaan Tuupovaaraan. Muilla ryhmäläisillä läheisiä asui Tuupovaarassa tai lähellä Tuupovaaraa.

H4: Rehellisyys! Kaikkee ei pie immeisen huasttoo.

H5: Ihan oot oikeessa. Minä en HUIKUTARINOITA USKO!

H3: Tulis vaikka yks tyttö asummaan minun luokse tänne Tuupovaaraan.

H2: Kyllähän kristinuskko on tärkeää siirtää tälle seuraavalle sukupolvelle.

H1: Ei ei oo mulla tietto semmosesta.

5.3 Harrastukset

Arjessa naishenkilöillä suosituin harrastus oli selvästikin neulominen. H3 kertoi purkavansa kaiken neulomiseen ja hukuttavansa kaiken neulomiseen. H3 oli henkilöistä ainut, joka koki yksinäisyyttä ja olisi kaivannut enemmän läheisten

tapaamista. Hän kertoikin käyttävänsä kaiken ajan vain neulomiseen. H3 oli tyytyväinen palvelutaloon eikä kaivannut lisää harrastuksia. Läheisten kaipaminen oli hänelle kova juttu, mikä tuli haastattelussa yhä uudelleen esille.

Kaikki haastateltavista olivat olleet joitakin vuosia sitten vielä hyvin aktiivisia monissa harrastuksissa. Enää ei kuitenkaan harrastuksia koettu niin oleellisina. Haastateltavat antoivat vaikutelman, että enää ei tarvitse tehdä jos ei jaksaa. H4 kertoi, että hänelle riittää ihan vain jutteleminen toisten ihmisten kanssa. H2 harrasti ulkoilua, lukemista, saunomista ja uimistakin (Hopearinteeseen omassa uima-altaassa). Kolme haastateltavista kertoi, että halvaus oli vienyt paljon toimintakyvystä. Osalla toimintakyky oli palannut halvauksen jälkeen aika hyvinkin, osalla ei lainkaan. Joka tapauksessa harrastaminen ja kokemus harrastamisen tarpeesta olivat selvästi vähäisempää kuin joitakin vuosia aiemmin. H5, joka oli kaikin puolin kaikkeen tyytyväinen elämässään, sanoi: ”Myöhän jouvettas kuolla pois kun ollaan niin vanhoja”.

Kirjastopalvelut koettiin tärkeänä. Kirjojen tuomisen ja lainaamisen lisäksi Tuupovaaran kirjaston hoitaja käy pitämässä viikoittain lukupiiriä Hopearinteellä. Nämä kuuntelutuokiot koettiin hyvänä. Osalla haastateltavista halvaantumisen oli vaikuttanut sen, ettei itse tullut enää luettua kirjoja. Lukupiirissä tavattiin samalla tuttuja, mikä koettiin tärkeänä osana kuunteluhetkeä.

Eräälle haastateltavista oli jäänyt mieleen tilanne, kun Hopearinteeseen omaisten juhlassa oli jaettu palkinto (hedelmäkori) äänikirjojen kuuntelemisesta. Eräs asukas ei ollut pystynyt enää lukemaan eikä kirjoittamaan, mutta hän kuunteli suuren määrän kirjaston äänikirjoja lävitse. Tällaiselle harrastukselle oli sitten tahdottu antaa tunnustusta yhteisessä juhlassa.

Taide- ja kulttuuriesitykset koettiin tärkeinä. Haastattelupäivää edeltävänä päivänä oli Joensuun kaupungin opiskelijaharjoittelijoiden Hopearinteeseen ruokasalissa pitämä haitari- ja laulukonsertti. Jokainen haastateltavista oli osallistunut konserttiin ja se oli ollut ryhmäläisten mielestä hyvä kokemus. Taiteen toteuttajiksi haastateltavat eivät enää itseään lukeneet. Vaikkakin jokin aika sitten vielä

Hopearinteellä oli ollut näytelmäkerho, johon haastateltavista kaksi kuului. Heillä tuntui olevan paljon hienoja yhteisiä muistoja näytelmäkerhon ajalta. Yhdessä oleminen ja hauskanpitäminen olivat näytelmätoiminnassa tärkeintä. Näyttelytaidot oli opittu jo koulussa ja Hopearinteellä niitä oli päässyt taas käyttämään. Omien sanojensa mukaan he olivat näytelmäkerhossa hyvin mielellään mukana silloin, kun olivat ”riskimmässä” kunnossa, mutta eivät enää. Näytelmäkerhoa ei ole Hopearinteellä enää laisinkaan, mutta muuta toimintaa riittää haastateltavien mukaan yllin kyllin.

Lepo ja ”irtaantuminen” koettiin tärkeänä ja oleellisena osana elämän tässä vaiheessa.

H4: Se on, se on hyvin tärkeä. Ei tuota, vaikka hevonen ois ja pakotetaan ihan hyvin vanhana mäнемmään, ku jalat on niin sama on immeinenki. Ei sitä enää pie pakottaa. Jos ei oma halu oo, eikä jaksu töihin. Anttaa immeisen olla rauhassa ja omassa oltavassaan.

Harrastamisen ja tekemisen vähyyks pestyttiin näkemään myös positiivisessa valossa:

H5: Nyt vaan ollaan ja nukutetaan, ollaan ja nukutetaan. Minä oon täysin tyytyväinen.

Ryhmäläisten mukaan välillä oli kiva tehdä, mutta välillä oli kiva vain olla. Toimittomuudesta oli haastateltavilla selvästi kokemusta, mutta sitä ei nähty tai sitä ei kerrottu nähtävän kuitenkaan ongelmana.

H5: Se tulloo muuton elämässä semmosia aikoja, jotta siellä tulee semmoset, mitähän minä tekisin, mitähän minä ruppeisin tekemään, joka ois vähäsen piristävvee, kuulkkoo. Ja sitä kun isttuu siinä yhdessä kohti ni, sitä vaan kuule isttuu ja sitten loppuu ne ajatuksetkii poikkeen.

Ryhmässä koettiin, että järjestetty viriketoiminta oli hyvin tärkeää. Toisaalta eräs ryhmäläisistä sanoi, että jos tekemistä ei keksi niin se on vain omaa syytä, ja että päivälle pitää aina jotain keksiä. H3, joka kaipasi läheisiään ja koki välillä yksinäisyyttä, oli sitä mieltä että toimittomuutta ei kuitenkaan ollut:

H3: Ei oo. Se on pöyvällä neule ja sen minä koppoon.

5.4 Ulkoilun merkitys

Ulkoilu koettiin tärkeänä ja yhtä lukuun ottamatta kaikki haastateltavat kokivat saavansa sitä riittävästi. H3 olisi kaivannut enemmän ulkoilua ja olisi tarvinnut siihen apua. H1, H4 ja H5 pystyivät ulkoilemaan itsenäisesti ja kokivat pääsevänsä ulkoilemaan aina kun vain halusivat. H2 ei päässyt itsenäisesti ulkoilemaan, mutta hän koki pääsevänsä silti aivan riittävästi ulkoilemaan hoitajien avustamana. Ilmeisesti H3 ei ollut pyytänyt hoitajilta apua. Hän sanoi, että ei olisi ketä kysyä avuksi ulkoiluun. H2 oli asiasta kuitenkin sitä mieltä, että hoitajat auttavat kun heitä vain pyytää.

H3 toisteli sitä, että ulos ei pääse, koska ovi on lukossa. On totta, että H3:n talon ovi on lukossa, mutta asukkaiden avaimet käyvät myös rakennuksen pääoveen. Jos ovesta menee ulos ilman ovikoodin näppäilyä, tulee hoitajille hälytys puhelimeen. Lopulta H3 oli sitä mieltä, että ei hän voisi mennä yksin ulos, vaikka pääsisikin.

Ulkoilulla koettiin olevan kokonaisvaltaisesti tärkeä merkitys. Ulkona näkee tuttuja, näkee luontoa, saa raitista ilmaa ja liikuntaa.

H5: Ulkoilu piristää ihmistä kaikella tavalla.

H1, joka oli hyvin harvasanainen koko haastattelun ajan, innostui vastaamaan ulkoiluteemaan:

H1: Kyllä minä piäsen, kun mulla on oma avvain. Niin minä vaan männä tupitan.

Haastateltavat kertoivat, että vapaaehtoiset kävivät auttamassa asukkaita ulkoilussa. H3 ei ollut tullut ajatelleeksi tällaista vaihtoehtoa ulkoilun mahdollistami-

seksi. Vapaaehtoiset kävivät haastateltavien mukaan myös makkaranpaistossa Hopearinteen pihalla. Vapaaehtoistyöntekijöistä keskustelu siirtyi siihen, kuinka Hopearinteen asukkaat olivat jouluna päässeet ilmaisella kyydillä joulukonserttiin. Yhteisiä retkiä ei kuitenkaan haastateltavien mukaan ollut kovin paljoa yleensä. He olivat sitä mieltä, että toimintaa on jo talolla niin paljon, että retkiä ei enempää tarvitse.

Muistelemissella ei haastateltavien mielestä ollut suurta painoarvoa heidän elämässään. Hopearinteen asukkailla on heidän mukaansa tapana muistella yhdessä, mutta ryhmäläiset pitivät sitä tyhjän haaveiluna. Eräs ryhmäläisistä oli sitä mieltä, että on hyvä, että osa asioista jää pois muistista.

5.5 Huumorin merkitys

Kun ryhmähaastattelussa kysyin huumorin merkityksestä, aihe selvästi sykkähdytti ryhmäläisiä. Huumori nähtiin aivan perustavaa laatua olevana asiana hyvinvoinnin kannalta. H3 riensi sanomaan heti alkuun, että huumori on todella tärkeää. H4 jatkoi, että huumoria pitää olla elämässä, ja ”hyviä sanoja” aina juttellessa. Huumorilla koettiin olevan tärkeä sosiaalinen ja terapeuttinen merkitys.

H4: Meidän pitää tuota, jos ei olla huumorituulella, niin saaha semmonen joka on hyvin huumorimmeinen, kuule, se kun on tunnin verran, keitämmä kahvin sille ja syötämme ja laitamme nii myö ollaan hyvällä tuulella pitkän aikkoo!

Eräs haastateltavista kertoi, että vaikka ihmiseltä menisi muisti, vanhan kujeet tunnistaa silti. Huumoria pidettiin ehdottoman tärkeänä. Jopa niin tärkeänä, että ilman huumoria ei olisi mitään:

H5: Nii on. Mutta jos ei oo huumoriii ihmisellä, niin sillä ei oo mittän muutakkaan!

Huumori keskustelun aiheena lähti viemään haastattelua sivuraiteille. Pian haastattelutilanne muuttuikin jo vitsin kerronnaksi:

H2: Tuli mieleen vaan tässä yksi juttu, kun oli aikoinaan niin valtiotieteen liseniaatti tehnyt väitöskirjaa jätkän sieluelämästä pohjoisessa ja sitten oli viimeisenä ilta oli kutsunut yhden jätkän hotelli Pohjanhoviin ja tarjonnut sitten ruokailut ja juomat ja sanonut, että kaikki hän nyt on saanut selville jätkän sielun elämästä, mutta yhteen kysymykseen hän haluais vielä vastauksen: mikä on jätkän mielipide, onko naiminen työtä vai huvia? Jos se työtä olisi, kyllä te herrat sen meillä jätkillä teettäisitte.

5.6 Hengellisyyden merkitys

Ryhmässä pidettiin tärkeänä, että kristillinen usko siirtyisi tuleville polville. Hengellinen toiminta Hopearinteellä koettiin tärkeänä, tähän mielipiteeseen yhtyi kaikki haastateltavat. Yksi haastateltavista osasi kertoa, että Hopearinteellä käy säännöllisesti luterilainen ja ortodoksinen seurakunta pitämässä hartauksia, sekä joskus vapaiden suuntien edustajia. Ryhmän yhteinen kokemus oli, että hengellistä toimintaa on Hopearinteellä riittävästi.

Haastateltavat pitivät kovasti Hopearinteellä pidetyistä hartauksista.

H3: Se on hyvin tärkeä tuu, se on ihana kuunnella.

Keskustelu hengellisyyden merkityksestä siirtyi hyvin nopeasti yhteishengen merkitykseen. Yksi ryhmäläisistä kertoi, että yhteisiin oleskelutiloihin saavuttiin milloin milläkin tuulella. Yleensä asioista päästiin sopuun, niin että kenelläkään ei ollut paha olla. Mutta jos huomasi, että toinen on erittäin pahalla päällä, oli parempi vain kuunnella ja antaa toisen olla rauhassa, ei mennä auttamaan.

Hengellisyyden merkitys ei herättänyt suurempaa keskustelua. Haastattelua oli kestänyt noin tunti ja osa ryhmäläisistä alkoi vaikuttamaan jo väsyneiltä. Haastattelun loppuun kysyin, että tulisiko ryhmäläisillä mieleen joku sananlasku, kasaku tai virsi, jonka he haluaisivat säilyvän tuleville sukupolville. Virret tulivat tärkeimpänä mieleen. Yksi haastateltava kertoi, että virsikirjasta löytyy jokaiselle sopiva sivu, milloin iloon milloin murheeseen. Toinen koki virret kaikkein kaudneimpana asiana, mitä haluaisi säilyttää jälkipolville. Kolmas halusi säilyttää

nimenomaan virren 600 alkusäkeistön. Loput kaksi ryhmäläisistä vaikutti jo väsyneiltä, eivätkä he keksineet enää mitään sanottavaa.

Hyvyyden voiman ihmeelliseen suojaan olemme kaikki hiljaa kätkeytyt. Me saamme luottaa uskolliseen Luojaan, yhdessä käydä uuteen aikaan nyt. (Virsi 600, 1. säkeistö)

6 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA POHDINTAA

6.1 Tuttuus

Ryhmähaastattelussa selvisi, että tuttuus oli palvelukeskus Hopearinteen sosiaalisen hyvinvoinnin ytimessä. Haastateltavat kokivat, että heidän ympärillään oli jatkuvasti tuttuja ihmisiä. Tämä loi turvaa ja helpotti sosiaalista toimintaa. Keskustelua ja ajatusten vaihtoa pidettiin tärkeänä. Tuupovaara on pieni kylä, ja monet Hopearinteen asukkaat ovat tunteneet toisensa jo vuosikymmeniä. Myös hoitajista moni tuntee asukkaita vuosien takaa. Tämä antaa varmasti tukevan pohjan sosiaaliselle hyvinvoinnille. Pieni ja tuttu kyläyhteisö koettiin siis voimavarana, ei negatiivisena tekijänä. Tuttuus antoi pohjan vahvalle yhteisöllisyydelle. Omasta kylästä, sen saavutuksista ja sen ilmapiiristä oltiin ylpeitä hyvässä mielessä. Ympäristön merkitys korostui myös opinnäytetyön alkuun kokoamasani teoriapohjassa. Ympäristöllä on valtaisa merkitys ihmisen elämässä vauvaiästä aina vanhuuteen saakka. (Siltala 2013, 82.)

Monessa vanhusten palvelutalossa tällainen tuttuus ei ole mahdollista. Isompien kaupunkien palvelutaloissa vain harva saattaa tuntea toisiaan entuudestaan. Onko palvelutaloissa sellaista toimintaa, mikä tukisi aktiivisesti toisiin asukkaisiin tutustumista? Itse en ole tällaiseen ainakaan törmännyt. Siinä voisi olla aihe jatkotutkimukselle: tutustumistoiminnan järjestäminen ja sen vaikutusten tutkiminen.

6.2 Läheiset

Läheisten merkitys korostui paljon, kuten aiempien tutkimusten perusteella saattoi odottaa. Haastateltavilla vaikutti olevan hyvät ja läheiset välit läheisiinsä. Useimpien läheiset asuivat myös lähellä. Yhdellä haastateltavista läheiset asuivat huomattavasti kauempana. Tämä vaikutti asukkaan sosiaaliseen hyvinvointiin. Hän kaipasi jatkuvasti läheisiään ja koki itsensä välillä yksinäiseksi. Ne

haastateltavat, joiden läheiset asuivat lähellä, tuntuivat olevan hyvin tyytyväisiä sosiaaliseen hyvinvointiinsa.

Teoriaosuudessa kirjoitin, kuinka isovanhemmuus voi olla vanhukselle elämän suurimpia iloja. Lastenlapset tuovat elämään merkityksellisyyttä. (Siltala 2013, 132–133.) Lapset olivat haastateltaville selvästi ykkösjuttu. Keskustelu lapsista herkisti ryhmän heti. Omien sukulaislapsien vierailut oli koettu hyvin tärkeinä. Myös lasten musiikkikerhon vierailu oli koettu hyvin tärkeäksi. Eli ei vain omien lastenlasten näkeminen ollut tärkeää, vaan lasten kohtaaminen ylipäänsä.

Toin teoriaosuudessa esille taulukon (TAULUKKO 1, s. 11), jossa esitellään sosiaalisia suhteita vahvistavia toimintatapoja. Näitä toimintatapoja ovat yhteinen toiminta läheisten kanssa, yhteisöllinen toiminta naapuruston kanssa ja kuntoutumista tukeva ryhmätoiminta. Ympäristölle tuleva haaste on siinä, että se mahdollistaa tällaisen yhteistoiminnan. (Kruus-Niemelä, Mäkinen & Roivas 2009, 114.) Hopearinteellä oli mielestäni viihtyisät yhteistilat, joista kirjoitin esitellessäni Hopearinnettä. Myös ryhmähaastattelussa tuli esille, että tiloihin oltiin tyytyväisiä. Läheisiä kutsuttiin mielellään kylään ja Hopearinteen yhteistiloihin. Myös yhteisiin tilaisuuksiin osallistuttiin ahkerasti. Hopearinteen pääaula toimi paikkana, jossa laulettiin usein yhteislauluja ennen ruokailua. Viihtyisä ja yhteistä toimintaa mahdollistava ympäristö oli selvästi tukemassa sosiaalista hyvinvointia Hopearinteellä.

6.3 Ulkoilu ja harrastukset

Ulkoilu on monestakin syystä tärkeää. Teoriaosuudessa kirjoitin, kuinka jopa pelkkä luonnon kasvien katseleminen on tärkeää. Ulkoilu piristää, ruokkii sosiaalisuutta ja tarjoaa liikuntaa. (Kruus-Niemelä, Mäkinen & Roivas 2009, 65–66.) Myös haastateltavat kokivat ulkoilun erittäin merkittäväksi. Neljä haastateltavista koki pääsevänsä ulkoilemaan riittävästi. Yksi haastateltavista toivoi pääsevänsä useammin ulkoilemaan avustajan kanssa. Kaikki pitivät ulkoilua äärimmäisen tärkeänä. Kaikki haastateltavista olivat myös onnekkaita, koska he pääsivät käymään ulkona päivittäin. Ulkoilun merkityksestä puhutaan nykypäivänä pal-

jon. Ikävä kyllä paljon puhutaan myös siitä, kuinka monet vanhukset eivät pääse riittävästi, tai lähes koskaan, ulkoilemaan. Vanhusten riittävä ulkoilu olisi mielestäni hyvä jatkotutkimuksen ja kehityshankkeen aihe: pääsevätkö asukkaat riittävästi ulkoilemaan? Kuinka ulkoilua voitaisiin lisätä, vapaaehtoisvoimin?

Harrastukset olivat selvästi tärkeä osa arkea haastateltavilla. Kuitenkaan paljota ei enää jaksettu harrastaa. Kaikki viriketoiminta nähtiin hyvänä ja erittäin tärkeänä. Kuitenkin myös lepoa ja rauhassa oloa tarvittiin. Toimettomuutta koettiin, mutta sitä ei nähty vihollisena. Ehkä silloin, kun perusasiat ovat hyvin ja ympärillä on tuttu ja turvallinen ympäristö, toimettomuus ei tunnu niin pahalta.

Teoriaosuudessaani kirjoitin, kuinka Hakonen, Lundhal ja Suomi tuovat artikkelissaan esille ajatusta, jossa vanhus osallistuu itse taiteen tuottamiseen. (Hakonen, Lundhal & Suomi 2007, 258). Haastateltavista osa oli ollut mukana Hopearinteen näytelmäkerhossa. Tuo toiminta oli koettu silloin hyväksi, mutta tällä hetkellä sellaiseen ei koettu enää olevan voimavaroja. Nyt tahdottiin olla vain taide- ja kulttuuritoiminnan vastaanottajia.

Hopearinteen arki muodostuu hyvin monen eri tekijän summana, kuten Hopearinteen esittelykappaleessa tulee ilmi. Hopearinteen henkilökunta ei itse järjestä paljoakaan virkistystoimintaa, mutta toimintaa tulee talon ulkopuolelta riittävästi. Hopearinne onkin hyvin moniammatillinen työympäristö. Siivoojat, keittäjät, hoitajat, fysioterapeutit, jalkahoitajat, parturit, kirjastonhoitaja, kuntouttajat, kiinteistöhoitajat, kaupungin päiväkeskustoiminta, lasten musiikkikerho, seurakunnat, Kansalaisopisto, kylän palvelut (posti ja kauppa mm.), vierailijat, vapaaehtois-työntekijät ja monet muut tekijät muodostavat yhdessä talon asukkaiden kanssa Hopearinteen arjen. Yhtään sosionomia ei työskentele Hopearinteellä, mutta silläkin alalla olisi sijaa Hopearinteellä Tuupovaaran Vanhusten Tuki ry:n puheenjohtajan mukaan (Kosonen 2014).

Muistelun merkitys nousi teoriaosuudessaani hyvin korkealle. Haastateltavat kuitenkin ohittivat muistelun merkityksen täysin. He eivät kokeneet sitä tärkeänä. He pitivät hyvänä, ettei vanhoja enää tarvinnut muistella. Työharjoitteluni aikana Hopearinteellä kuitenkin huomasin, että asukkaista monet jakoivat mielellään

vanhoja muistojaan. Vanhat muistot pulpahtelivat mieleen, vaikka lähimuisti oli jo mennyt.

Teoriaosuudessaani luettelin huumorin lukemattomia tärkeitä merkityksiä (Näslindh-Ylispangar 2012, 176–177). Huumorin merkityksestä kysyminen ryhmältä herätti heti riemukasta keskustelua. Huumori oli selvästi aihe, joka liikutti sisintä. Haastattelutilanne oli alusta loppuun saakka leppoisa, ja haastateltavat yhtyivät yhdessä nauruun tuon tuosta. Hauskana pidettiin sitä, kun joku sanoi jonkin asian oikein osuvasti tai napakasti. Välillä ajaututtiin kertomaan myös vitsejä. Ajattelen, että myös huumoriin liittyy tuttuus. Kun tunnetaan toisia, toisten käyttäytymistä ja toisten persoonaa, voidaan lyödä asioita huumoriksi. Tiedetään, ettei loukata toista, ja tiedetään, mistä voi tehdä huumoria ja mistä ei. Huumori on tärkeää sosiaalisen kanssakäymisen ja yhteisten asioiden käsittelemisen kannalta (Näslindh-Ylispangar 2012, 176–177).

Hengellisyys oli haastateltaville selvästi aivan heidän elämänsä ydinasioita. Aiheesta kuitenkin syntyi vain vähän keskustelua. Ehkä heidän sukupolvelleen on ominaista tapa, että uskonasioista ei ”huudella” vaikka ne tärkeitä olisivatkin. He kertoivat, että uskonasiat ovat erittäin tärkeitä, muuta ei tarvinnut sanoa. Opinnäytetyöni teoriaosuudessa kirjoitin siitä, kuinka koko yhteisön on tuettava toiminta- ja käsityskyvyltään heikentyneiden perusoikeutta tunnustaa ja harjoittaa omaa uskontoa (Kivikoski ym. 2012, 4). Hopearinteellä tämä toteutui ainakin siinä muodossa, että asukkaille mahdollistettiin hartauksiin osallistuminen. Heitä muistutettiin tilaisuuksista ja heidät autettiin paikan päälle.

6.4 Kirkon vanhustyön strategian äärellä

Koska hengellinen näkökulma on jäänyt opinnäytetyössäni melko ohueksi, käsittelem tässä pohdintaosiossa vielä erikseen kirkon vanhustyön strategiaa, ja pyrin peilailemaan sitä opinnäytetyöprosessin aikana oppimaani ja kokemaani. Kyseessä on kirkon vanhustyön strategia 2015, joka on valmistunut vuonna 2005. Strategiaa tehtiin yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön, lääninhallituksen, vanhustyön- ja kristillisten järjestöjen sekä isojen ja pienten seurakunti-

en edustajien kanssa (Sakasti i.a.). Strategian tavoitteena on luoda pohjaa ja suuntaviivoja kirkon vanhustyölle.

”Euroopan Unioni on ryhtynyt toimenpiteisiin kartoittamalla jäsenmaiden toimenpiteitä väestön vanhenemisen aiheuttamiin muutoksiin” (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 3). Suomessa on vastattu tähän haasteeseen tulevaisuuden selonteolla, jossa kartoitetaan ikääntymisen tuomia haasteita ja mahdollisuuksia Suomessa (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 3). Tätä kautta myös kirkko sai alkusysäyksen vanhustyön strategian laatimiselle.

Strategian tavoitteena on selkeyttää työnjakoa varsinaisen seurakuntatyön ja diakonisen vanhustyön osalta. Diakonisen vanhustyön tulisi kohdentua heihin, jotka eivät tule muuten auetuiksi (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 3). Varsinaista seurakuntatyötä ovat kaikki seurakunnan perustoiminta: kerhot, ryhmät, jumalanpalvelukset, hartaudet. Tämä on mielestäni mielenkiintoinen aihe. Strategia antaa kovan haasteen diakonian merkitykselle. Oma vähäinen kokemukseni seurakunnan diakoniatyöstä on se, että diakoniatyöntekijät tekevät sekä varsinaista seurakuntatyötä, että kaikkein heikoimmassa asemassa olevien kanssa. Strategia haastaa diakoniatyöntekijöitä pohtimaan työnsä prioriteettia.

Oma kokemukseni on, että vanhustyö ei ole nuorten keskuudessa kovin suosittu suuntautumisvaihtoehto. Kirkon strategian mukaan on tärkeää tehdä työtä vanhustyön arvostuksen nostamiseksi (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 4). Mielestäni vanhustyö on erittäin mielenkiintoista ja antoisaa. Olisi mielenkiintoista pohtia ja suunnitella, kuinka nuorten mielenkiintoa vanhustyötä kohtaan voitaisiin lisätä. Itse olen kokenut kesätyöt ja työharjoittelun vanhusten palvelutaloissa hyvin positiivisesti: työtä riittää ja se on mieluisaa. Vanhustyö ulottuu sekä hoitoalan, että sosiaalialan piiriin. Kehitettävää riittää ja muutoksia tapahtuu jatkuvasti.

Itse olen kokenut tärkeäksi toiminnan, joka yhdistää nuoria ja vanhempia ihmisiä. Olen ollut mukana vapaaehtoistyössä, jossa nuoret ja vanhuksat viettävät yhdessä aikaa jutellen ja laulaen palvelutalon yhteistiloissa. Opinnäytetyöni teoriaosuudessa toin esille sosiaalisen pääoman siirtämisen tärkeyttä. Kirkon van-

hustyön strategian keskeisiä painopisteitä ovat vanhusten pääoman ja kokemuksen hyödyntäminen seurakuntatyössä ja tämän pääoman siirtäminen nuoremille sukupolville (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 4). Suunnittelimme koulukaverin kanssa yhteistä opinnäytetyötä, jossa olisimme järjestäneet jonkinlaisen tapahtuman nuorille ja vanhuksille. Tapahtumassa olisi paitsi vietetty rentoa aikaa yhdessä, myös keskusteltu etukäteen suunnitelluista aiheista. Tapahtuman idea olisi ollut palvella sosiaalisen pääoman siirtämistä ja viettää hyvää aikaa yhdessä. Rentoa ajanviettoa olisi voinut olla esimerkiksi kahvittelu, laulaminen, esitysten pitäminen ja vaikkapa runojen lausuminen. Edeltä suunnitellut keskustellun aiheet olisivat voineet koskea esimerkiksi elämää, arvoja, tulevaisuutta, työtä ja harrastuksia. Päätimme kuitenkin pitkän välimatkan takia tehdä opinnäytetyömme erilleen, ja tämä aihe kariutui sen myötä. Siinä voisi kuitenkin olla jollekin mielenkiintoinen aihe opinnäytetyölle.

Kirkon vanhustyön strategian raamatullisena lähtökohtana on se, että ihminen on Jumalan luoma ja Jumalan kuva. Ihmisellä on ikään katsomatta ehdoton arvo. (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 5.) Kirkon vanhustyössä tärkeitä arvoja ovat: ihmisarvo, välittäminen, luottamus, yhteisöllisyys ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 15). Avaintehtäviä kirkon vanhustyössä ovat: uskon, hengellisen ja henkisen elämän vahvistaminen, vanhusten ihmisarvon jakamaton puolustaminen ja oikeudenmukaisen kohtelun edistäminen. Kirkon tulee auttaa niitä vanhuksia, jotka jäävät lähimmäisavun ja yhteiskunnan tukien ulkopuolelle. Kirkon vanhustyön visio vuoteen 2015 esitetään strategiassa kiteytettynä näin: ”Usko toivo rakkaus – voimavarana vanhuudessa.” (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 16.)

Mitä lähemmäksi kuolemaa ihminen tulee, sitä tärkeämmäksi nousee iankaikkisuuden merkitys (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 6). Vanhuus on siis kristillisessä ajattelussa erittäin tärkeä elämänvaihe, jossa valmistutaan kohti iäisyyttä. Yhteiskunnan näkökulmasta voidaan ajatella, että esimerkiksi nuoruus on hyödyllinen, koska se vie ihmistä kohti työelämää. Vanhuudella ei nähdä välttämättä enää tällaista merkitystä, varsinkin jos vanhus ei enää kykene edes kommunikoimaan. Kirkon strategian yksi tavoite onkin nostaa vanhuuden arvoa esille (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 6).

Strategiassa esitetään mielestäni erittäin hyvin aseteltu lause: ”Yhteisöllisyys on keskinäisessä yhteydessä elämistä, lepoa ja hiljentymistä” (Kirkon vanhustyön strategia 2005,5). Lause tuo mieleeni sen, ettei yhteisöllisyys ole aina suorittamista. Yhdessä oleminen, yhteisöllisyys ja johonkin kuulumisen tunne on tärkeää. Hopearinteellä harjoitteluni aikana mietin, että välillä vain yhdessä hiljaa oleminen voi olla parempi, kuin keskusteleminen. Tämä on myös mielestäni asia, mitä tulisi ehkä enemmän huomioida. Jos yhteisöllisyys nähdään aina aktiivisena toimimisena, yhdessä olosta voi tulla taakka ja rasite. Ajatellaan esimerkiksi, että palvelutaloon pyydetään ja saadaan vapaaehtoisia käymään pitämässä seuraa vanhuksille. Jos vapaaehtoisilta vaaditaan jatkuvasti *aktiivista* seuranpitämistä, voi tilanne olla työläs vapaaehtoiselle, eikä sellainen yhteisöllisyys välttämättä palvele vanhuksen tarpeita. Mielestäni siis myös tämä *levon* ja *hiljentymisen* näkökulma on muistettava puhuttaessa yhteisöllisyydestä. Keskustelu ja puhuminen on erittäin tärkeää, mutta myös pelkälle *olemiselle* on annettava mahdollisuus. Pelkällä yhdessä olemisella on siis jo oma tärkeä arvonsa, vaikkei mitään varsinaista näkyvää toimintaa tapahtuisikaan.

Mieleeni tulee ajatus, että voisiko kirkko työllistää kouluttamattomia ja työttömiä vanhustyöhön? Palvelutaloissa olisi tarvetta perustyölle, johon ei tarvitse mitään koulutusta. Esimerkiksi Hopearinne on palkannut joitain työntekijöitä, joilla ei ole alan koulutusta. He pystyvät erinomaisesti hoitamaan oman osansa työstä. Olisi hienoa, jos palvelutalossa olisi jokin työntekijä, jolla ei olisi jatkuva kiire. Toinen työvoiman lähde on tietenkin vapaaehtoiset. Vapaaehtoisten merkitys nousee yhä tärkeämmäksi, kun apua tarvitsevia vanhuksia on yhä enemmän suhteessa työikäisiin. Tällöin myös vapaaehtoistyön organisoimisen rooli kasvaa. Kirkon yksi tavoite on lähimmäisvastuun ja yhteiskuntavastuun syventäminen (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 6).

”Vuosina 2015–2030 yli 75-vuotiaiden määrä yli kaksinkertaistuu nykyisestä” (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 8). Eikä kohtuullinen taloudellinen kasvu riitä rahoittamaan hyvinvointivaltion kuluja tulevina vuosina (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 8). Taloudellisessakin mielessä vapaaehtoistyö on suuri mahdolli-

suus tulevaisuuden haasteiden keskellä. Tärkeitä kysymyksiä ovat, että riittääkö kunnalla resurssit riittävään hoitoon, ja mikä tulee olemaan yksityisten palvelujen ja kolmannen sektorin rooli? (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 8.)

Kirkon vanhustyön strategiaa varten tehtiin kysely, johon vastanneet olivat tyytymättömiä diakoniatyöntekijöiden tekemien kotikäyntien määrään (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 13). Hopearinteellä kävi harjoitteluni aikana paikallinen diakoniatyöntekijä ainakin kerran asukkaan luona syntymäpäiväkäynnillä ja kerran yhteistä hartautta pitämässä. Muuten en kohdannut tilannetta, jossa diakoniatyöntekijä olisi käynyt asukkaan luona. Palvelutalon asukkaiden luona käyminen ja heihin tutustuminen muutenkin kuin syntymäpäiväkäynneillä voisi olla tärkeää. Hopearinteellä monella asukkaalla oli läheiset auttamassa arjen keskellä, mutta ei kaikilla. Olisi tärkeää selvittää, että ketkä asukkaista kaipaisi diakoniatyöntekijää käymään luonaan. Kirkon visiona on auttaa juuri niitä, jotka eniten apua tarvitsevat. Tämä on haastavaa, sillä juuri aktiivisimpien ja hyväkuntoisimpien on tietenkin helpointa hakeutua kirkon osallisuuteen.

Kirkon vanhustyön strategia esittelee toimenpiteitä vision saavuttamiseksi. Toimenpiteissä mainitaan, että seurakunnan tilaisuuksien tulee olla vanhusten ulottuvilla (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 17). Hopearinteellä tämä toteutui mielestäni hyvin. Seurakunnan tilaisuudet pidettiin ruokasalissa, jonne Hopearinteen henkilökunta auttoi asukkaita tulemaan. Osallistuin harjoitteluni aikana evankelis-luterilaisen kirkon jumalanpalvelukseen. Jumalanpalveluksen jälkeen ruokasalissa alkoi suoraan Hopearinteen päiväkahvit ja pappi jäi juomaan kahvia ja keskustelemaan asukkaiden kanssa. Kirkon vanhustyön strategiassa vaaditaan laitosjumalanpalveluksissa ottamaan huomioon muistitoiminnan häiriöistä kärsivät (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 17). Hopearinteellä pidetyssä jumalanpalveluksessa pappi käytti apuaan ”Muistisairaana messu” -teosta.

Kirkon vanhustyön strategiaan tutustuminen oli herättelevä ja opettavainen kokemus. Strategia herätti paljon pohdintaa ja uusia visioita. Kaikkea sen sisältöä en tietenkään esitellyt tässä, vaan vain niitä asioita, jotka herättivät eniten mielenkiintoani ja pohdintaa. Strategia kertoo itsestään osuvasti, että se toimii kart-

tana ja kompassina alueellisissa suunnitelmissa ja toimintatavoissa (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 26).

6.5 Itsearviointia

Vanhusten sosiaaliseen hyvinvointiin perehtyminen teoriassa antoi hyvät valmiudet lähteä tekemään tutkimusta. Teoriapohja oli tukena koko tutkimusprosessin ajan. Haastattelukysymykset nousivat suoraan lähdekirjallisuuden pohjalta. Haastattelurunko oli mielestäni ihan onnistunut. Ainakin haastattelun lopputulokset olivat mielenkiintoisia.

Haastattelun kesto oli vain noin yksi tunti. Yksi haastateltavista näytti väsyneeltä, kun haastattelua oli kulunut noin 45 minuuttia. Hän kysyikin, että voiko jo poistua. Kysyin häneltä, että olisiko mahdollista vielä jatkaa, jos 15 minuutin sisään saisimme haastattelun valmiiksi. Haastateltava sanoi, että se käy hyvin. Jatkoimme vielä noin 15 minuuttia ja saimme käytyä kaikki kysymykset läpi. Ajattelin alun perin, että haastattelu voisi kestää taukoineen jopa kaksi tuntia. Tunti kuitenkin osoittautui oikein sopivaksi ajaksi, ja samalla myös maksimiajaksi. Olihan vanhin haastatteluun osallistuneista jo 87-vuotias.

Vanhusten sosiaaliseen hyvinvointiin ja Hopearinteeseen tutustuminen on ollut mielenkiintoinen prosessi. Teoriaan perehtyminen antoi paljon hyvää tietoa vanhusalasta, ja uskon että tätä samaa tietoa voi hyödyntää aivan kaiken ikäisten kanssa työskennellessä. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan ollut mielestäni hyvä ja opettavainen kokemus. Opinnäytetyön aloittaminen vaati paljon perehtymistä ja tiedon sisäistämistä ennen kuin itse kirjoittamisessa pääsi alulle. Kirjoitin paljon käsin vihkoihin ideoita ja tietoa ennen koneelle kirjoittamista. Alussa kokonaiskuvan hahmottaminen oli vaikeaa, mutta opinnäytetyö kypsyi ja muodostui pikkuhiljaa oman muotoisekseen. Esitarkastusvaiheessa sain ohjaavalta opettajalta hyviä vinkkejä opinnäytetyön parantamiseksi. Hän suositteli tutustumaan kirkon vanhustyön strategiaan. Strategia osoittautui mielenkiintoiseksi ja päätinkin tehdä siitä vielä yhden erillisen kappaleen tähän pohdintaosiin.

Ryhmähaastattelun tulokset antoivat kokonaisuudessaan hyvin positiivisen kuvan Hopearinteen asukkaiden tyytyväisyydestä sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Eri asukkailta olisi voinut tulla erilainen lopputulos. Mielestäni haastattelu antoi kuitenkin todenmukaisen kuvan Hopearinteen ilmapiiristä ja niistä tekijöistä, joista asukkaiden sosiaalinen hyvinvointi muodostuu. Harjoitteluni aikana pääsin seuraamaan Hopearinteen arkea useamman viikon ajan ja tutustumaan moniin asukkaisiin. Yleisilmapiiri oli hyvä koko ajan, vaikka asukkaille sattui toki myös huonoja päiviä harjoitteluni aikana.

LÄHTEET

- Björn, Ismo 2006. Tuupovaaran historia. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 2. painos. Juva: WS Bookwell Oy, 25–43.
- Hakonen, Sinikka & Lundhal, Raija & Suomi, Asta 2007. Taide ja kulttuuri – innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön. Kirjasta Vanhuus ja sosiaalityö, sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Toim. Karisto, Antti & Kröger, Teppo & Seppänen, Marjaana 2007. Juva: PS-kustannus.
- Hassinen, Marika 2014. Lähihoitaja, Palvelukeskus Hopearinne. Tuupovaara. Henkilökohtainen tiedonanto 3.3.2014
- Hopearinne i.a. Etusivu. Viitattu 11.3.2014.
<http://www.palvelukeskushopearinne.fi/>
- Hughes, Beverley 1990. Quality of life. Teoksessa: Researching social gerontology: concepts, methods and issues. s. 46-58. Toim. Peace, S. M. Sage Publications, London 1990.
- Hyttinen, Anne 2014. Lähihoitaja, Palvelukeskus Hopearinne. Tuupovaara. Henkilökohtainen tiedonanto 17.3.2014.
- Ikonen, Sirpa 2001. Asukkaiden viihtyvyys palvelutalo Sarahovissa Laukaassa. Opinnäytetyö syksy 2001, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäen yksikkö.
- Joensuun kaupungin päivätoiminta 2014. Joensuun kaupungin työntekijä, Palvelukeskus Hopearinne, Tuupovaara. Henkilökohtainen tiedonanto 5.3.2014.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu 2014. Opinnäytetyöpakki. Ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä. Löytyy www-muodossa: <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen->

materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-
keruumenetelmat/Ryhmähaastattelu

Kirkon vanhustyön strategia 2005. Kirkon vanhustyönstrategia 2015. Löytyy
www-muodossa:

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/\\$FIFI/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/$FIFI/kirkonvanhustyonstrategia.pdf)

Kivelä, Sirkka-Liisa & Vaapio, Sari 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen
Senioriliike ry.

Kivikoski, Tuija & Lindfors, Helena & Nummela, Irene & Palosaari, Markku &
Piri, Erkki 2012. Muistisairaana messu, virikkeitä jumalanpalveluselämään muistisairaiden ihmisten kanssa. Helsinki: Suomen
ev.lut. kirkko 2012.

Kosonen, Pentti 2014. Tuupovaaran Vanhusten Tuki ry:n puheenjohtaja. Tuu-
povaara. Henkilökohtainen tiedonanto 24.3.2014.

Kruus-Niemelä, Maria & Mäkinen, Elisa & Roivas, Marianne 2009. Ikäihmisen
hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki:
Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Kärkkäinen, Jesse 2014. KUVA 1. Valokuva haastattelutilasta, Palvelukeskus
Hopearinteen A-rakennuksen yhteistila, 6.3.2014.

Lairikkala Tiina & Stellberg Susanne 2011. Kerokujan palvelutalon asukkaiden
kokemuksia seurakunnan toiminnasta. Opinnäytetyö kevät 2011,
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsingin yksikkö. Löytyy www-
muodossa:

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/30057/Lairikkala_Tiina.pdf?sequence=1

Lindqvist, Martti 2002. Vanheneminen, etiikka ja elämänarvot. Kirjassa Vanhuu-
den voimavarat. Toim. Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta 2002.
Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Näslindh-Ylispangar, Anita 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän
elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Pesonen, Sirpa 2014. Lähihoitaja, Palvelukeskus Hopearinne. Tuupovaara.
Henkilökohtainen tiedonanto 3.–7.3.2014.

Puusaari 2013. Hengellisyys on muistisairaana ihmisen voimavara. Kirkon tiedo-
tuskeskuksen uutinen. Julkaistu 2.4.2013. Löytyy www-muodossa:

<https://evl.fi/EVLUutiset.nsf/Documents/EFC9626ACBAC4467C2257B41002AACA4?OpenDocument&lang=FI>

Romakkaniemi, Marika 2014. Sairaanhoidtaja, Palvelukeskus Hopearinne. Tuupovaara. Henkilökohtainen tiedonanto 4.3.2014.

Ruoppila, Isto 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Kirjassa Vanhuuden voimavarat. Toim. Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta 2002. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sakasti i.a. Löytyy www-muodossa:
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content2CFA0A>

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Savinainen, Urpo 2006. Tuupovaaran historian lukijoille. Teoksessa Björn, Ismo 2006. Tuupovaaran historia. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Siltala, Pirkko 2013. Vanhuus elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja

Soini Helena, Kaukonen Jaana, Varis Maarit, Silander Eila & Muurinen Seija 2008. Asukkaiden tyytyväisyys hoitoon Helsingin vanhainkodeissa ja palvelutaloissa 2008. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2009. Löytyy www-muodossa:
http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/534836004a1563d99752f7b546fc4d01/5_asukkaiden_tyytyvaisyys.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=534836004a1563d99752f7b546fc4d01

Suomen perustuslaki 11 § 11.6.1999/731. Viitattu 26.3.2014.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Tahvanainen, Eeva 2014. Tuupovaaran Vanhusten Tuki ry:n hallituksen jäsen. Tuupovaara. Henkilökohtainen tiedonanto 24.3.2014.

Ylikarjula, Simo 2011. Vanheneminen kielletty? Helsinki: Kirjapaja.

LIITE 1: Ryhmähaastattelun teemat

MISTÄ HOPEARINTEEN SOSIAALINEN HYVINVOINTI MUODOSTUU?

Teema 1. Lähiympäristön merkitys

- Lähiluonnon ja –ympäristön merkitys?
- Naapuruston ja paikallisten merkitys?
- Onko ympäristö viihtyisä/inspiroiva?
- Kohtaamisten merkitys henkilökunnan ja toisten asukkaiden kanssa?
- Ruokailun merkitys sosiaalisena tapahtumana?
- Löytyykö paikka ajatusten vaihtamiselle?
- Minkälaiset yhteiset arvot Hopearinteellä teidän mielestänne?
- Onko yhteisöllisyyttä riittävästi? Mistä kaikesta se muodostuu?

Teema 2. Läheisten merkitys

- Yhteinen toiminta läheisten kanssa?
- Onko teillä läheisiä apuna asioiden hoidossa, kuten kaupassa, pankissa, postissa tai apteekissa käymisessä?
- Tapaatteko nuoria ja lapsia? Miten ja milloin?
- Mitä isovanhemmuus merkitsee sinulle?
- Sukupolvien välinen vuorovaikutus?
- Mikä merkitys pitkillä/pysyvillä ihmissuhteilla? Onko sellaisia?
- Puhelinkeskustelujen merkitys?
- Internetin merkitys?
- Onko kenelläkään lemmikkejä? Saisiko olla?
- Minkä tärkeän asian haluaisit siirtää myös seuraaville sukupolville?

Teema 3. Harrastukset

- Mitä mielekästä tekemistä arjessa?
- Minkälaisia harrastuksia?
- Kuinka taide ja kulttuuri vaikuttavat sosiaaliseen hyvinvointiin?
- Kirjallisuus vuorovaikutuksellisena prosessina? (vahvistaako sosiaalisia suhteita?)
- Joudutteko kokemaan toimettomuutta?
- Ulkoilun merkitys?
- Mitä vapaaehtoistyöntekijät merkitsevät teille?

Teema 4. Henkinen hyvinvointi

- Mikä tuo elämään tarkoituksen ja mielekkyyden?
- Sanotaan, että vanha ihminen on viisas. Kuinka vaalit viisauttasi?
- Muistelemisen ja tarinoimisen merkitys?
- Huumorin merkitys?
- Irtaantumisen ja aktiivisuuden roolit ja merkitykset? Toimijuus voi olla aktiivista tai passiivista. (Kysy aiheesta ymmärrettävästi ja yksinkertaisesti)
- Yksin olemisen merkitys?
- Hengellisyyden merkitys?
- Mitä hengellinen toiminta Hopearinteellä teille merkitsee?
- Merkittäviä sananlaskuja, virsiä tai kaskuja seuraaville sukupolville?