

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomikoulutus

2019

Annika Rantamo

KODIN AKTIVITEETTIENTEN MERKITYKSELLISYYS JA TARKOITUKSELLISUUS IKÄIHMISEN ARJESSA

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomikoulutus

2019 | 45 sivua, 2 liitesivua

Annika Rantamo

KODIN AKTIVITEETTIEEN MERKITYKSELLISYYS JA TARKOITUKSELLISUUS IKÄIHMISTEN ARJESSA

Opinnäytetyöni tutkii yli 70-vuotiaiden, yksin kotona asuvien ikäihmisten kotonaan suorittamia aktiviteetteja ja heidän niille antamia merkityksiä ja tarkoituksia. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Turun Seudun Vanhustuki ry.

Tutkimuksen tavoitteena oli auttaa järjestöä Tukiystävätoimintansa kehittämisessä tarpeellisen tiedonhankinnan kautta. Järjestön Tukiystävätoiminta vähentää tuettavien ikäihmisten yksinäisyyttä, mutta yksinäisyyden vähentymisen kokemus jää usein hetkeliseksi erityisesti huonokuntoisimmilla ikäihmisillä. Tutkimusten mukaan yksinäisyyttä pystytään kuitenkin vähentämään omatoimisella tekemisellä (Salonen 2007, 84; Tervo, 2017,61).

Haastattelin neljää yli 70-vuotiasta, kotona aktiivisesti toimivaa ikäihmistä. Haastateltavilla jokaisella oli jonkinasteinen liikkumisen rajoite. Haastattelumenelmänä käytin teemahaastattelua. Tutkimustuloksista käy ilmi kodin aktiviteettien monimuotoisuus ja pitkäaikaisuus. Aktiviteeteilla on rooli tylsistymisen ja passivoitumisen ehkäisemisessä sekä itsensä merkityksellisenä kokemisessa.

ASIASANAT:

Ikäihmiset, ikääntyminen, yksinäisyys, kodin aktiviteetit, vapaaehtoistyö, logoterapia.

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2019 | 45 + 2

Annika Rantamo

THE PURPOSEFULNESS AND MEANING OF HOME ACTIVITIES IN EVERYDAY LIFE OF ELDERLY

My thesis examines over 70 year old seniors' home activities and what purposes and meanings they give for them. The thesis was commissioned by Turun Seudun Vanhustuki ry association.

The aim of the study was to gather information about the topic which could be used at developing the association's Support Friend Activity. The Support Friend Activity eases the loneliness of older people, but the experience often remains momentarily, especially for the elderly who have difficulties with health. However, studies show that activities can ease loneliness (Salonen, 2007, 84; Tervo, 2017, 61).

I interviewed four over 70-year-old seniors who are active at home. Everyone interviewed have some degree of limitations in movement. I used a theme interview as an interview pattern. The research results show the meaning and long-term nature of home activities. Activities play a role in preventing boredom and passivation, as well as in feeling meaningful in daily life.

KEYWORDS:

Seniors, ageing, loneliness, home activities, voluntary work, logotherapy.

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 KOLMAS SEKTORI	9
2.1 Kolmas sektori sosiaalialan kentällä	9
2.2 Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminta yleisesti	10
2.3 Turun Seudun Vanhustuki ry:n Tukiystävätoiminta	11
3 IKÄÄNTYVÄ VÄESTÖ	13
3.1 Ikäihmisten kokema yksinäisyys	14
3.2 Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen vanhuudessa	16
4 KOTI IKÄIHMISEN TOIMINNAN KENTTÄNÄ	17
4.1 Toimijuus vanhuudessa	17
4.2 Koti ikäihmisten toimintaympäristönä	18
5 TARKOITUKSELLISUUS JA ELÄMÄN MERKITYKSELLISYYS VANHUUDESSA	19
5.1 Tarkoituksellisuus logoterapian valossa	19
5.2 Merkityksellisyyden kokeminen vanhuudessa	20
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
6.1 Tutkimuksen tarkoitus	22
6.2 Tutkimusongelma ja -kysymykset	22
6.3 Tutkimusmenetelmät	23
6.4 Haastatteluun valmistautuminen ja haastattelutilanne	24
6.5 Tulosten analysointimenetelmä	27
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	29
7.1 Aktiviteetit kotona	29
7.2 Sosiaaliset suhteet kotona	31
7.3 Kodin aktiviteettien tarkoituksellisuus ja merkityksellisyys	32
7.4 Yksinäisyys	34
7.5 Tulosten yhteenveto	35
8 POHDINTA	38

8.1 Tutkimuksen eettisyys	38
8.2 Luotettavuus	39
8.3 Pohdintaa opinnäytetyöstä ja aiheen jatkotutkimisesta	40

LÄHTEET	43
----------------	-----------

LIITTEET

- Liite 1. Teemahaastattelurunko
- Liite 2. Haastatteluaineiston sisällönanalyysi

KUVAT

Kuva 1. Demografinen huoltosuhde.	13
-----------------------------------	----

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

Kolmas sektori	Kolmas sektori koostuu järjestöistä, säätiöistä ja järjestöpohjaisista uusosuuskunnista. Sektorin toimintaa leimaa voiton tavoittelemattomuus, riippumattomuus sekä toiminnan vapaaehtoisuus. (Helander & Laaksonen 1999.)
Tukiystävätoiminta	Turun Seudun Vanhustuki ry:n vapaaehtoistoiminnanmuoto. Järjestö välittää vapaaehtoisia ystäviä yli 70-vuotiaille, yksinäisille ikäihmisille Turun seudulla. Yksinäisen ikäihmisen luona käyvää vapaaehtoista kutsutaan Tukiystäväksi. Tukiystävät ovat vaitolovelvollisia. Vapaaehtoiset käyvät tuettavan ikäihmisen luona joka toinen viikko tai vaihtoehtoisesti toimivat puhelinystävinä sekä kesäisin ulkoiluystävinä. (Turun Seudun Vanhustuki ry 2019a.)
Kolmas- ja neljäsiikä	Peter Laslettin kehittämä käsite. Sosiaaligerontologi Laslett jakaa teoksessaan ikäryhmät neljään osaan; ensimmäiseen, toiseen, kolmanteen ja neljanteen ikään. Jaottelu perustuu enemmän ihmisen elämäntapahtumiin kuin kronologiseen ikään. (Laslett 1996, 4.)
Logoterapia	Neurologi ja psykiatri Viktor E. Franklinin 1980-luvulla kehittämä psykologian suuntautus. Suuntauksen mukaan ihmisellä on tarve elämän tarkoituksen löytämiseen. Tarkoituksen avulla ihmisen on mahdollista selvittää lähes mistä tahansa koettelemuksesta. (Katainen 2013, 7.)

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tutkii yksin kotona asuvien ikäihmisten kotonaan suorittamia aktiviteetteja ja niiden merkityksellisyyttä sekä tarkoituksellisuutta ikäihmisten arjessa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Turun Seudun Vanhustuki ry. Turun Seudun Vanhustuki on vuonna 2002 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on vanhusten asioiden edunvalvonta, hyvinvoinnin edistäminen ja arvokkaan vanhenemisen turvaaminen. Kohderyhmänä on kotona asuvat vanhukset. Yhdistys toimii viranomaisen toiminnan täydentäjänä tehden tiivistä yhteistyötä muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa. Yhdistyksen toimisto sijaitsee Turussa, Läntinen Pitkäkatu 33. Toimialueena on Turun seutu. (Turun Seudun Vanhustuki ry 2019b.)

Kimmo opinnäytetyöhön tulee Johanna Tervon Pro Gradu-tutkielmasta ”Yksin ja yhdessä – kotona asuvien vanhusten kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista” (2017). Tervon tutkimusaineistosta käy ilmi, että hallittavissa olevaa yksinäisyyttä kärsivät ikääntyneet käyttivät useita strategioita yksinäisyyden lievittämiseen kuten yksin suoritettavia aktiviteetteja, sosiaalista kanssakäymistä ja kiireisenä pysymistä. (Tervo 2017, 61.) Myös Kari Salonen (2007) nostaa esille jokapäiväisen, kotona tapahtuvan toiminnan osana vanhusten sosiaalista olomuotoisuutta. Päivittäin toistuva toiminta sisältää paljon yksittäisiä tekoja ja toimintakokonaisuuksia. Vanhusten arki rakentuu rutiniinomaisiin toimintoihin, jotka kuitenkin ovat usein mielekkäitä, itselle sopivia sekä päivää rytmittäviä. Kotona asuvien vanhusten toiminnan tunnuspiirteenä on hitaus. Asioiden tekeminen vie aikaa, jonka vuoksi päivä sisältää pääosin samoja tuttuja toimintoja. Vähiten sosiaalista toimintaa onkin fyysisesti heikkokuntoisimmilla, joilla jokapäiväinen elämä voi rajoittua vain sängyn ja keittiön välille. (Salonen 2007, 84.)

Tarve aiheen tutkimiseen lähtee järjestön tukiystävöiminnasta; tukiystävyyden lievittää yksinäisyyttä järjestön asiakkailta usein vain hetkellisesti. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kerätä järjestölle tietoa yksin asuvien ikäihmisten kotonaan tekemistään aktiviteeteista ja niiden merkityksellisyydestä ja tavoitteellisuudesta heille itselleen. Tieto toimii tärkeänä pohjana järjestön tukiystävyyden kehittämiseksi, jotta ystävyyden yksinäisyyttä lievittävästä vaikutuksesta saataisiin pitkäkestoisempaa. Aihe on myös ajankohtainen; ikääntyneiden kotona asuminen ja sen myötä myös kotihoidon palvelut ovat lisääntyneet viimeisen kahden vuoden aikana 4000:lla asiakkaalla (THL 2018).

Vaikka ikäihmisten yksinäisyydestä ja vapaa-ajan aktiivisuudesta on olemassa paljonkin tutkimustietoa, pelkästään kotona suoritettavasti kotona tehtävistä aktiviteeteistä tutkimusta ei ole juuri ollenkaan. Aihetta on sivuttu ikääntyneiden aktiivisuutta käsittelevissä tutkimuksissa. Kuitenkin esimerkiksi puutarhanhoidon, lukemisen ja muiden jokapäiväisten askareiden on todettu lievittävän yksinäisyyttä (Uotila 2011, 30). Myös Kari Salonen (2015) on tutkinut kolmasikäläisten eli 65-80 vuotiaiden ikäihmisten vapaa-ajan toimintaa ja sen tuottamia hyvinvointikokemuksia. Koti ja sen lähiympäristö nousivat tutkimuksessa keskeiseksi toimintakentäksi arkipäivän askareissa. (Salonen 2015, 60.)

Haastattelin tutkimustani varten neljää yli 70-vuotiasta ikäihmistä. Tutkimusmetodina käytin teemahaastattelua. Haastateltavat löysin Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminnan kautta. Haastateltavat ovat aktiivisia, yksin asuvia ikääntyneitä, joilla on jonkin asteista liikuntarajoitteisuutta. Opinnäytetyöni tuloksista käy ilmi kodin askareiden pitkäaikaisuus, tavoitteellisuus sekä elämässä mukana pysyminen. Aktiviteeteilla merkitsevät haastattelemilleni ikäihmisille toimintakyvyn ylläpitoa sekä ajassa pysymistä. Mielekkäiden askareiden avulla aika ei käy pitkäksi ja näin myös pyritään ennaltaehkäisemään passivoitumista.

Perehdyn tutkimaani aihealueeseen ensin teoriaosuuden kautta. Teoriaosuudessa kerroin alkuun kolmannesta sektorista sekä tarkemmin toimeksiantajana toimivasta järjestöstä ja sen toiminnasta. Tämän jälkeen tarkastelen Suomen ikääntyvää väestöä sekä vanhuuden tuomia fyysisiä rajoitteita sekä yksinäisyyttä. Opinnäytetyöni tutkii alentuneen fyysisen toimintakyvyn omaavia ikäihmisiä ja heidän aktiviteettejaan, jonka vuoksi rajaan teoriaosuudessa toimintakyvyn tarkastelusta psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn. Lopuksi tarkastelen ikäihmisten toimijuutta sekä elämän tarkoituksellisuutta ja mielellekkyyttä vanhuudessa. Teoriaosuus luo pohjan opinnäytetyöni tutkimustulosten esittelylle ja pohdinnalle.

Tarkastelen tuloksia teoriaosuuden teemojen mukaisesti tuoden esille haastateltavien oman äänen haastattelussa esitettyjen ilmausten muodossa. Päätän opinnäytetyöni tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden pohdintaan, oman oppimiseni sekä jatkotutkimuksen hahmottelemiseen.

2 KOLMAS SEKTORI

2.1 Kolmas sektori sosiaalialan kentällä

Sosiaali- ja terveysalojen sektorit jakautuvat kolmeen osaan: yksityiseen, julkiseen ja kolmanteen sektoriin. Kolmannesta sektorista puhuttaessa viitataan usein kansalaisyhteiskunnan järjestöihin ja säätiöihin. Kolmannen sektorin toimintaa leimaa voiton tavoittelemattomuus, kansalaistoiminta ja vapaaehtoisuus. Kolmannen sektorin synonyyminä onkin käytetty käsitettä kansalaisyhteiskunta. Kansalaisyhteiskunnan käsitteessä korostuu toiminnan yhteiskunnallisen vaikuttamisen luonne, poliittinen ulottuvuus. Kolmannen sektorin toiminta on laajaa ja kattaa niin pienemmät urheiluseurat ja virkistysyhdistykset kuin suuremmat avustusjärjestöt ja hyvinvointiorganisaatiot. (Konttinen 2019.)

Kolmannen sektorin käsite on alun perin kotoisin 1960-luvun Yhdysvalloista. Eurooppaan se levisi 1970-luvun aikana. Kolmannen sektorin nähtiin mahdollisena palveluiden tuottajana ja korvaajana julkisille palveluille talouskriisin aikaan. Kolmas sektorin koettiin kykenevän ottamaan paremmin huomioon palveluja tarvitsevien ihmisten tarpeet. (Mts.) Suomalaiselle kolmannen sektorin toiminnalle onkin ominaista työn tekeminen jonkin tietyn asian tai aatteen hyväksi (Ammattinetti 2019).

Suomalaisille teetetyssä SAAT-kyselytutkimuksessa selvitettiin suomalaisten asenteita eri toimijoiden auttamisvastuuta muun muassa yksinäisyydestä. Kyselyn perusteella suomalaiset pitävät kolmannen sektorin roolia eri auttamistilanteissa tilannesidonnaisena. Fyysisesti sairaan ihmisen auttamista ei mielletty julkisen sektorin tavoin kansalaisjärjestöjen tehtäväksi. Sen sijaan köyhien ja muiden tukiryhmien kohdalla järjestöjen rooli nähdään suurempana. (Grönlund & Falk 2016, 254.)

Kolmannella sektorilla työskennellään joko palkallisena työntekijänä tai vapaaehtoisena. Useissa järjestöissä toimii sekä palkattuja että vapaaehtoisia työntekijöitä. Suomessa järjestötoiminta on aktiivista. Suomalaiset kuuluvat moniin eri järjestöihin samanaikaisesti. Yhdistyksillä on Suomessa jäseniä noin 15 miljoonaa. (Ammattinetti 2019.)

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA vastaa Veikkauksen tulojen käytöstä tulokselliseen kansalaistoimintaan. STEA toimii sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä itsenäinä valtionavustusviranomaisena. Avustusta saavan toiminnan tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta ja lisätä yhdenvertaisuutta sekä osallisuutta, ottaen

huomioon elämäntilanne ja ihmisen tausta. Rahoitusten varoja on käytettävä yhteisöllisyyttä ja suvaitsevuuksiin vahvistamaan toimintaa, näin ollen lisättävä erilaisten ihmisten kohtaamisia ja keskinäisen ymmärryksen lisäämistä. Viimeinen avustetun toiminnan strateginen tavoite tähtää ihmisten omien voimavarojen vahvistamiseen. Tällöin myös itsestään, toisistaan ja ympäristöstään huolen pitäminen helpottuu. (STEA 2019a.)

STEA:lta voi hakea kolmea eri avustusta: hankeavustusta (C-avustus), kohdennettua toiminta-avustusta (Ak-avustus), yleisavustusta (Ay-avustus) sekä investointiavustusta (B-avustus). Turun Seudun Vanhustuki ry saa Tukiystävätoimintaansa STEA:lta Ak-avustusta, joka on tarkoitettu rajattuun ja vakiintuneeseen yleishyödylliseen toimintaan. (STEA 2019b.) Yhdistyksen muuta toimintaa rahoittaa Turun kaupunki. Vuonna 2018 toiminta sai rahoitusta myös jäsenmaksujen, lahjoitusten, varainkeruutilaisuuksien sekä yhdistyksen käsityökerhon tuotteiden myymisestä. Järjestö sai myös ensimmäisen testamenttilahjoituksen vuoden 2018 aikana. (Turun Seudun Vanhustuki ry Toimintakertomus 2018, 8.)

2.2 Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminta yleisesti

Turun Seudun Vanhustuki on vuonna 2002 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on vanhusten asioiden edunvalvonta, hyvinvoinnin edistäminen ja arvokkaan vanhenemisen turvaaminen. Kohderyhmänä on kotona asuvat vanhukset ja heidän tarpeensa. Vapaaehtoiset ja yhdistyksen työntekijät tekevät tiivistä yhteistyötä toiminnan seuraamisessa ja kehittämisessä. Toimialueena on Turun seutu. Järjestön toiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta. (Turun Seudun Vanhustuki ry 2019a.) Järjestö tarjoaa matalan kynnyksen ryhmätoimintaa, erilaisia tilaisuuksia ja luentoja sekä tukiystävätoimintaa yksinäisille ikäihmisille (Turun Seudun Vanhustuki ry Toimintakertomus 2018, 14 – 16).

Vuonna 2018 yhdistyksessä oli 649 jäsentä. Jäsenmaksu oli kuluneen vuoden aikana 15 euroa henkilöjäseneltä ja 50 euroa kannatusjäseneltä. Järjestö tarjosi jäsenille vuoden aikana neljä Vanhustuen viesti-lehteä, 14 yrityksen jäsenedut sekä pääsyn yhdistyksen varainkeruutilaisuuksiin, teatterimatkoille sekä erilaisille retkille jäsenhinnalla. (Mts. 2.)

Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoiset toimivat tehtävissä omalla ajallaan palkattomasti. Lisäksi yhdistyksessä työskentelee tällä hetkellä kaksi vakituista, palkattua tukiystävätoiminnan ohjaajaa, tukiystävätoiminnan suunnittelija (80

% työajalla) sekä yhdistyksen toiminnanjohtaja, joka toimii 50 % työajastaan myös tukiyhdistävötoiminnan päällikkönä. Vakituisten työntekijöiden lisäksi yhdistyksessä työskentelee yhdestä kahteen tukityöllistettyä yhdistystyöntekijän tai sihteerin tehtävissä. (Mts. 7.)

2.3 Turun Seudun Vanhustuki ry:n Tukiyhdistävötoiminta

Tukiyhdistävötoiminnan pääasiallisena tavoitteena on lievittää tuettavan ikäihmisen yksinäisyyttä. Vapaaehtoinen henkilö voi toimia joko tuki-, puhelin- ja kesäisin myös ulkoiluystävänä. Tukiyhdistävät perehdytetään toimintaan Ystävän peruskurssilla. Vapaaehtoiset ystävät käyvät tuettavan ikäihmisen luona yhdestä kahteen kertaa kuukaudessa. Tapaukset kestävät noin 1,5 tunnista kahteen tuntiin. Järjestö kokeili myös kuntoilukummitoimintaa syksyllä 2018. Kuntoilukummitoiminnassa vapaaehtoinen ystävä kuntoili yhdessä ikääntyneen kanssa hänen kotonaan valmiiksi annettujen jumppaohjeiden avulla. Yhdistys on hakenut toimintaan rahoitusta STEA:lta ja toiminta aloitetaan mikäli rahoitus myönnetään. (Turun Seudun Vanhustuki ry Toimintakertomus 2018, 16; Turun Seudun Vanhustuki ry, Toimintasuunnitelma vuodelle 2019, 8.)

Vapaaehtoinen toimii omin tiedoin ja taidoin, eikä tällöin saa tehdä ammattihenkilöstölle suunnattuja tehtäviä. Tästä johtuen mielenterveys- ja päihdeongelma sekä pitkälle edennyt muistisairaus voivat estää vapaaehtoisen vapaaehtoisystävän saannin. Tukiyhdistävyyden tarve arvioidaan kartoituskäynnillä ikäihmisen luona. Tarvittaessa ikäihminen ohjataan muiden palveluiden piiriin. Vuonna 2018 kartoituskäyntejä tehtiin 80, joista 56 johtivat sopimuskäyntiin eli ystävyysuhteen solmimiseen. Iältään tuettavat ikäihmiset sijoittuivat 71-99 vuotiaisiin. (Mts. 16.)

Arviointia tukiyhdistävötoiminnasta kerätään haastatteluin ja kyselyin, jotka toteutetaan niin vapaaehtoisten vuosikyselyn kuin tuettavien seurantakäyntien yhteydessä. Toiminnan yhteistyötahoilta kerättiin palaute suullisesti (Turun Seudun Vanhustuki Toimintakertomus 2018, 20.) Tukiyhdistävötoiminnan vaikutuksia on selvitetty myös opiskelijoiden toteuttamien opinnäytetöiden muodossa.

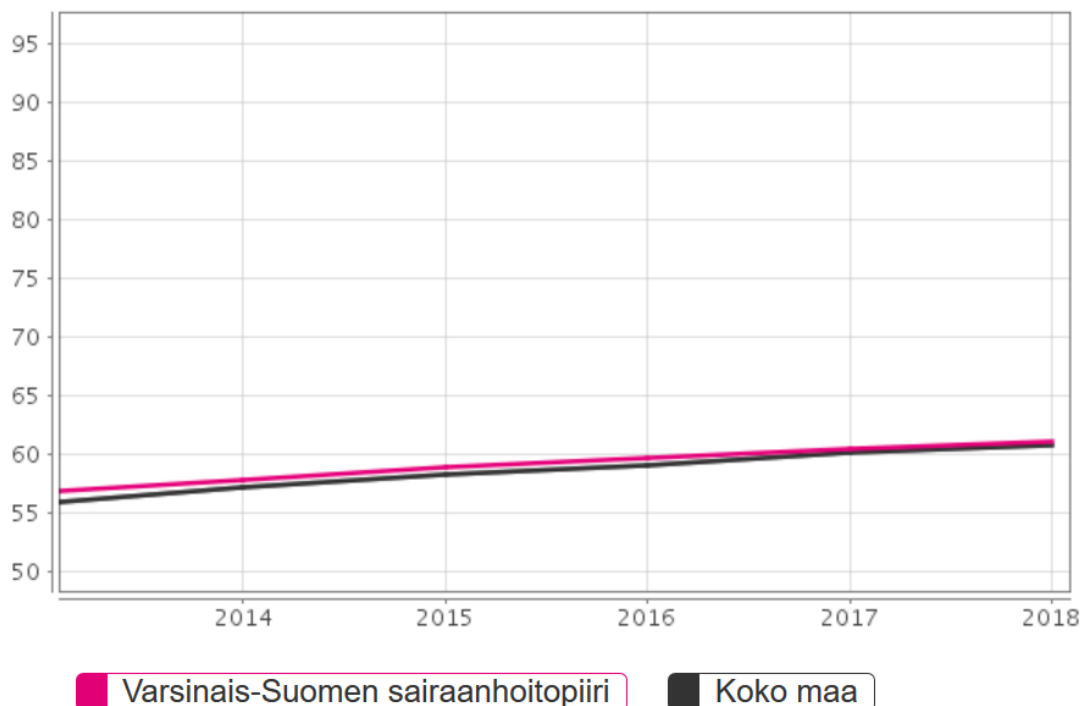
Vuonna 2018 toteutetun vuosikyselyn mukaan tukiyhdistävän käynnit lievittivät yksinäisyyttä 87 prosentilla vastaajista. Yksinäisyyden vähentyminen oli runsaampaa ystävän kanssa ulkoilevilla tuettavilla (60 %) kuin ei ulkoilevat ystävät (27%). (Turun Seudun

Vanhustuki ry 26.4.2019.) Opinnäytetyöni tuo järjestölle tärkeää tietoa aktiivisten kotona asuvien ikäihmisten kotonaan suorittamista aktiviteeteista, joista voidaan ammentaa vinkkejä huonokuntoisimpien ikäihmisten aktivoimiseen myös kotona ja näin yksinäisyyden lievittämiseen myös tukiystävän käyntien ulkopuolella.

3 IKÄÄNTYVÄ VÄESTÖ

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Hyvinvointikompassi-tietokannan tilastojen perusteella yli 65-vuotiaiden osuus Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin asiakkaista on vuodesta 2012 lähtien jatkanut tasaista nousua. Vuonna 2016 65-75 vuotiaiden osuus lähti jyrkempään kasvuun. (Hyvinvointikompassi, 2018a.) Varsinais-Suomen demografinen huoltosuhteen tilasto ajalta 1990-2017 osoittaa huoltosuhteen jatkavan kasvuaan. Demografinen huoltosuhte ilmaisee kuinka monta alle 15-vuotiasta ja 65-vuotta täyttä-nyttä on sataa 15-64-vuotiasta työkäistä kohden. Huoltosuhteen arvo on sitä korkeampi, mitä enemmän lapsia ja/tai eläkeläisiä on. Nykyinen huoltosuhte on 0,5 eli kahta työ-ikäistä kohti on noin yksi huollettava. Väestöennusteiden mukaan huoltosuhte tulee nousemaan vuoteen 2030 asti, jolloin sen arvioidaan olevan noin 0,7. Tällöin sataa työ-ikäistä kohden on huollettavan ikäisiä yli 70. Suomen väestö vanhenee kovaa vauhtia. (Hyvinvointikompassi 2018b.)

Huoltosuhte, demografinen



Kuva 1: Demografinen huoltosuhte (Hyvinvointikompassi 2018b).

Vanhuudesta puhutaan monenlaisilla käsitteillä; seniori, ikäihminen ja vanhus ovat yleisesti käytössä olevia käsitteitä. Itse käytän tulevassa opinnäytetyössäni kahta jälkimmäistä termiä; ikäihminen ja vanhus, perustuen siihen, että toimeksiantajanani toimiva järjestö käyttää toiminnassaan kyseisiä käsitteitä sekä kyseiset termit ovat myös laajalti käytettyjä aihetta käsittelevissä tutkimuksissa.

Jyrki Jyrkämä jakaa ikääntyneet iän perusteella kahteen ryhmään: 65-80-vuotiaisiin senioreihin eli niin kutsuttuihin kolmasikäläisiin sekä 80-vuodesta eteenpäin kypsän vanhuusiän saavuttaneisiin neljäsikäläisiin. Pelkkä ikä ei kuitenkaan kerro ihmisestä paljon. Iän perusteella voidaan sen sijaan asettaa ihmiselle tiettyjä olettamuksia kuten eläkkeellä olo ja lapsenlapset. (Jyrkämä 2008, 279 – 281.)

Kolmannen iän käsitteen loi alun perin brittitutkija Peter Laslett vuonna 1989 julkaistussa kirjassaan *A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age*. Peter Laslett jakaa teoksessaan ikäryhmät neljään osaan; ensimmäiseen, toiseen, kolmanteen ja neljännenteen ikään. (Laslett 1996, 4.) Laslett määrittelee kolmannen iän yksilön henkilökohtaiseksi valinnaksi, vaikka useimmiten kolmas ikä kytkeytyy eläkkeelle jäämiseen. Kolmannessa ikä on tutkijan mukaan ihmisen täyttymyksen aikaa; itsensä toteuttamista ja sosiaalista aktiivisuutta. Kolmas ikä vaatii kuitenkin tietyt edellytykset; ihmisen tulee olla riittävän terve ja voimakas ja hänellä täytyy olla riittäviä taloudellisia resursseja omaehtoisien elämänsä valitsemiseen. (Mts. 16.)

3.1 Ikäihmisten kokema yksinäisyys

Ikääntyneiden yksinäisyys on merkittävä hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Suomalaisilla ikääntyneillä yksinäisyyttä esiintyy noin 24-50 prosentilla. Yksinäisyydellä on selkeä yhteys ikääntyneiden masennukseen. (Oulun yliopisto 2015.)

Yhä useampi ikääntynyt asuu kotona. Ikääntyneiden laitoshoido on vähentynyt, jonka myötä kotihoidon palveluja kehitetty. Vuonna 2016 kotihoitoa saivat neljästi päivässä jo 63 prosentissa kunnissa. Osa ikääntyneistä tarvitsee kuitenkin enemmän tukea pärjätäkseen kotona. Näitä ovat esimerkiksi kotona asuvat muistisaira, korkean kaatumisriskin asiakkaat, päihteitä käyttävät, mielenterveysongelmista kärsivät sekä tiheästi päivystyksessä asioivat. (THL 2018.)

Ikääntyessään ihmisen keho muuttuu. Kehon muutokset voivat vaikuttaa vuorovaikutustilanteisiin esimerkiksi niin, että ilmeiden luominen tai niiden puhuminen vaikeutuvat.

Puhekumppani voi virheellisesti tulkita ikäihmisen ilmeen tai puheen väärin. Kosketus on tärkeä osa ihmisten läheistä vuorovaikutusta. Kosketuksen avulla viestitään toisen välittämisestä ja huomioimisesta. Valitettavan moni ikääntynyt jää vanhetessaan ilman kosketusta. (Tiikkainen 2013, 286 – 287.)

Hanna Uotila on tutkinut ikäihmisten yksinäisyydelle antamia tulkintoja, merkityksiä ja selityksiä. Aineistoina käytetyissä haastatteluissa ja ikäihmisten kirjoituksissa yksinäisyys nähdään tapahtumaköyhyytenä ja masennuksen tunteina, turhuuden, avuttomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksina, turvattomuuden tunteina, kaipauksena sekä vetäytymisenä sosiaalisista suhteista. Viimeisenä yksinäisyyden ulottuvuutena aineistossa nousee esille hyvä yksinäisyys. Samoja ulottuvuuksia on löytynyt myös Johanna Tervon Pro Gradun tutkimusaineistosta. (Uotila 2011, 46; Tervo 2017, 48.)

Yksinäisyys näyttäytyy Uotilan aineistossa (2011) monialaisena ja vaikeasti määriteltävänä asiana. Aineistossa nousi esille kielteisten merkitysten ja seurausten rinnalle myös yksinäisyyteen liitettyjä positiivisia määritteitä. Yksinäisyys on siis hyvin subjektiivinen kokemus. Haastatteluaineistossa nousi esille myös mielekkään tekemisen ja oman rauhan merkitys, jolloin haastateltava koki ”ettei ole yhtään onneton tässä yksinäisyydessä.” (Uotila 2011, 51.)

Uotilan aineistossa hyvänä koetun yksinolon kuvailtiin mahdollistavan itsenäisyyden ja oman rauhan. Yksin ollessa muiden huomiointi ei ollut tarpeen ja henkilö pääsee tekemään juuri niitä asioita joita itse halusi. Yksinolosta teki myönteistä sen omavalintaisuus; niin halutessaan seuraa oli kyllä tarjolla. Yksinolo tarjosi lepoa ja mahdollisuutta omiin ajatuksiin ihmisjoukon sijaan. Tekemisen merkitys korostui haastatteluaineiston puheissa. Askareet estivät toimettomuuden eikä aika käynyt pitkäksi. Omavalintaisuuden lisäksi hyvää yksinäisyyttä kokevia yhdisti tietyyntyyppinen luonne; itseään erakkomaisiksi ja jääräpäiksi kuvailleet henkilöt kokivat olonsa hyväksi yksin, kun kukaan ei ole määräämässä eikä itse tarvinnut ottaa huomioon muiden tarpeita. (Uotila 2011, 55.)

Johanna Tervon (2017) tutkimuksen mukaan yksinäisyys on vähennettävissä omatoimisella tekemisellä. Lievää yksinäisyyttä kokeneet haastateltavat käyttivät monenlaisia hallintakeinoja yksinäisyyden tunteiden karkottamiseen tai lievittämiseen. Yksin suoritettavat aktiviteetit ja puuhailu nousivat mielekkyyttä tuoviksi ja yksinäisyyttä vähentäviksi tekijöiksi. (Tervo 2017, 55.)

3.2 Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen vanhuudessa

Fyysisen toimintakyvyn aleneminen vaikuttaa monitahoisesti ikääntyneen elämään ja kykyyn toimia arjessa. Naisten kohdalla fyysisten toimintakykyjen heikkeneminen on runsaampaa kuin miehillä. Esimerkiksi vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan 75-vuotasta naisista noin puolella kokivat puolen kilometrin kävelyn hankalaksi, kun taas miehillä määrä rajoittui kolmasosaan. Kun asiaa tutkittiin uudelleen vuonna 2017, määrä nousi naisten kohdalla 70 prosenttiin 80-vuotta täyttäneillä, miehillä puoleen. (THL 2019.)

Ikääntyminen tapahtuu jokaisella omaan tahtiin. Ihmiset eroavat siinä milloin vanheneeseen liitetyt elimistön muutokset alkavat vaikuttaa toimintakykyyn ja itsenäiseen pärjäämiseen. Elimistön vanhetessa siinä tapahtuu erilaisia biologisia ja fysiologisia muutoksia, jotka vaikuttavat elimistön suoritus-, vastustus- ja sopeutumiskykyyn. Muutoksista kaikki eivät ole ehkäistävissä vaan tapahtuvat jokaiselle vääjäämättä. Näistä yksi on lihasmassan väheneminen. (Heikkinen 2013, 393 – 394.)

Tapaturmat, kuten kaatumiset, lisääntyvät alentuneen toimintakyvyn myötä. Tärkeää on kuitenkin tiedostaa myös hyvän toimintakyvyn psyykkinen ulottuvuus: pystyessään toimimaan itse mahdollisimman pitkään, myös itsenäisyyden ja merkityksellisyyden tunne pysyvät yllä myös vanhuudessa. Hyvä toimintakyky mahdollistaa osallistumisen itselle tärkeisiin harrastuksiin ja toimintoihin. Toimintakyky heikkenee vääjäämättä kuitenkin jokaisella, jonka vuoksi toimintaympäristön on pystyttävä vastaamaan muuttuneisiin tarpeisiin. Toimintaympäristön muokkaaminen ikäihmisen tarpeiden mukaiseksi, luo mahdollisuuden ikäihmisen toiminnallisuudelle myös toimintakyvyn heikennyttyä. (Mts. 2018.)

4 KOTI IKÄIHMISEN TOIMINNAN KENTTÄNÄ

4.1 Toimijuus vanhuudessa

Vanheneminen ei tapahdu tyhjiössä, vaan osana yhteiskuntaa. Jyrki Jyrkämän mukaan (2011) toimijuuskäsitteessä on kyse siitä, miten ikäihmiset arjessaan toimivat, millaisia nämä arjen tilanteet ovat ja mitä ne edellyttävät toimintakyvyltä sekä miten tilanteet ovat toimintakykyä muokkaamassa. Toimijuuskäsitteeseen sisältyy myös ajatus siitä, että vanheneminen on jotain mitä ihmiset omalla toiminnallaan muokkaavat ja rakentavat. (Jyrkämä 2013, 421.)

Toimijuus ilmenee ihmisen rakentaessa omaa elämänsä ja ikääntymistään. Ihminen tekee läpi elämänsä valintoja, arvioi ja pohtii mahdollisuuksia sekä vaihtoehtojaan menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen nojaten. Toimijuudessa on tärkeää myös itsen ja muiden tulkinnat; miten vanhenevat ihmiset nähdään yhteiskunnassa? (Mts. 422.)

Toimijuus voidaan nähdä osana hyvää vanhenemistä. Tällöin hyvä vanheneminen näytetään ikäihmisen arjen tilanteiden myönteisinä tuntemuksina. Myönteiset tuntemukset eivät kuitenkaan ole koskaan pysyviä, vaan ovat muuttuvia ja tilannekohtaisia. Arjen tilanteet mahdollistavat onnistumisen kokemuksia ja uuden oppimista. (Mts. 425.)

Sosiologi Ilka Haarni on tutkinut ikäihmisten aktiivisuutta ja osallisuutta pääkaupunkiseudun kaupunginosassa. Osallistavassa tutkimuksessaan Haarni esittelee eläkkeellä olevien kaupunkilaisten aktiivista toimintaa arjessa. Tutkimus keskittyy osallisuuteen sekä vapaaehtoistoimintaan sekä tuo hyvin esille sen, millaista toimintaa nykyiset kaupunkilaiset ikäihmiset harjoittavat kotinsa ulkopuolella. (Haarni 2010, 8 – 9.)

Eläkkeelle jääminen nähdään prosessina, jossa työelämän rooleista siirrytään eläkeläisen rooliin. Palkkatyön loppuessa oma vapaa-aika lisääntyy ja työn tilalle etsitään täytettä. Haarnin tutkimuksessa muutokset elämäntavassa olivat usein vähäisiä ja liittyivät asioihin, joita ei työssä käydessä ehtinyt tekemään. Useimmilla haastateltaville oli kuitenkin tekemisen halu. Tekeminen oli usein työn, palkatonta hommaa kuten mökin kunnostaminen, vapaaehtoistyöntekijänä tai järjestössä luottamustehtävissä toimiminen. (Mts. 26.)

Haarnin aineiston ulkopuolelle jäävät ikäihmiset, jotka eivät osallistu ikäihmisille järjestettyihin matalankynnyksen aktiviteetteihin. Selityksenä naapureidensa ja tuttavien osallistumattomuudelle haastateltavat antoivat erilaisia sursuja kuten leskeksi jäämistä, heikkoa terveydentilaa, yksinäisyyttä sekä itseksään viihtymistä. (Mts. 26.)

4.2 Koti ikäihmisten toimintaympäristönä

Yksin, kotonaan asuvien ikäihmisten määrä kasvaa nopeasti. Lähes puolet yli 75-vuotiaista ikäihmisistä asuu yksin kodissaan. Ikäihmistä pyritään tukemaan niin, että hän pystyisi asumaan omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. (THL 2018.)

Kari Salonen tuo tutkimuksessaan esille ettei ikäihmisten kotiympäristössä tapahtuva aktiivisuus juuri eroa muiden ikäryhmien toiminnoista. Ikäihmisillä kodin merkitys toimintaympäristönä kuitenkin korostuu muita ikäryhmiä enemmän. Aineistossa nousi esille erityisesti mökin ja ”mökkimäisyyden” merkitys esimerkiksi omalla terassilla tai taloyhtiön pihamaalla. Omillaan pärjääminen ja omavaraisuus leimaa kolmasikäläisten puheita. Pihamaalla kasvatetaan omaa satoa, jota säilötään tulevaisuutta varten. (Salonen 2015, 61.)

Koti merkitsee ikäihmiselle muutakin kuin päivittäisenä toimintaympäristönä toimimista. Elämän varrella kerääntyneet esineet, huonekalut ja itsessään jo kodin tuttuus, ovat vanhuksille tunnetasolla tärkeitä. Tutut tavarat tuovat muistoja eletystä elämästä ja antavat tunteen johonkin kuulumisesta. (Salonen 2007, 95.)

Vaikka kodin aktiviteetit eivät ikäihmisillä juuri eroa muista ikäryhmistä, niiden suorittamiseen liittyy muita ikäryhmiä enemmän rajoitteita. Päivittäisistä toiminnoista selviämistä on tutkittu Jyväskylän yliopistossa kahdessa pitkittäistutkimuksessa. Tutkimuksen perusteella päivittäisistä toiminnoista selviäminen alkaa heikentyä 70-75 vuoden iästä eteenpäin. Perustoiminnoista vaikeutuu ensin eniten notkeutta, voimaa ja hyvää näköä vaativat toiminnot kuten kynsienleikkaus. Näiden toimintojen jälkeen eniten vaikeutuu ulkona liikkuminen. Ulkona liikkuminen vaikeus vaikuttaa kodin ulkopuolisten asioiden hoitamiseen, kuten kaupassa käyntiin. Ulkona liikkumisen rajoitteiden liisääntyminen ovat yhteydessä myös yksinäisyyteen ja eristäytymiseen. Kotona hoidattavista asioista vaikeutuvat siivoamisen kaltaiset raskaat koti- ja taloustyöt. (Tiikkainen 2013, 292.)

5 TARKOITUKSELLISUUS JA ELÄMÄN MERKITYKSELLISYYS VANHUUDESSA

5.1 Tarkoituksellisuus logoterapian valossa

Humanistisen ja eksistentiaalisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen ymmärretään merkitys- ja tarkoitushakuisena olentona. Ymmärtääkseen maailmaa ihminen luo elämästä merkityksiä. Elämälleen ja toiminnalleen ihminen luo tarkoitusta ja mielekkyyttä asettamalla itselleen tavoitteita ja sisäistämällä omia arvoja. Neurologi ja psykiatri Viktor E. Franklinin, tradition merkittävimmän edustajan mukaan elämän tarkoitus on ihmiselämän keskeisimpiä voimia. (Frankl 1983, Sarvimäki 2015, mukaan.) Elämän tarkoitus voidaan ymmärtää ihmisen tarpeena hahmottaa olemassaoloa ja omaa paikkaansa maailmassa. Ihmisellä on tarve tuntea itsensä oma elämänsä ja toimintansa merkitykselliseksi. Tarvetta tulkitaan tilanteissa, joissa ihminen elää. Kyseessä on vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa ihminen pohtii elämää, omaa olemassaoloaan sekä paikkaansa maailmassa. (Mts. 10 – 11.) Logoterapian ajatus perustuu siihen, että lähes mistä tahansa vaikeuksista on mahdollista selvitä, jos jonkin asian elämässään kokee tarpeeksi tarkoitukselliseksi (Erämaja ym. 2005, 16). Logoterapia kuuluu wieniläisen psykoterapian koulukuntaan Freudin psykoanalyysin ja Adlerin individuaalipsykologian jälkeen. Freudin mielihyvää korostavan näkökannan vastaisesti logoterapia näkee ihmisen tarkoitushakuisena olentona, joka pyrkii tekemään elämästään tarkoituksellisen. (Mts.)

Elämänkulkuteoriat painottavat vanhuutta jatkona aikaisemmin eletylle elämälle. Muistot ja kokemukset kulkevat ihmisen mukana vanhuuteen. Ne muodostuvat elämänkulun myötä erinäisistä vuorovaikutussuhteista, yhteiskunnan tapahtumiin reagoimisesta, omasta vaikutuksesta ympäristöön sekä elämän iloista ja suruista. Elämänkulun loppuvaiheessa eletyn elämän merkitys kasvaa ja tulevaisuuden perspektiivi kapenee. Eletyn elämän merkityksellisyys voimistuu. (Sarvimäki 2015, 13.)

Logoterapian mukaan ihminen tarvitsee elämälleen jonkin tarkoituksen. Se, mitä ihminen elämällään tekee, on olennaisen tärkeää. Elämä, jossa omilla teoilla ei ole mitään merkitystä, on turhauttava ja aiheuttaa pahaa oloa. (Erämaja ym. 2005, 34.) Ihmisen henkinen ulottuvuus tarvitsee haasteita. Mielekkäät haasteet tuovat voimaa ja tarkoituksellisuutta elämään (mts. 19 – 20).

Kun elämä koetaan merkitykselliseksi, elämänhalu ja hyvinvointi kasvavat. Näihin liittyvät tyytyväisyys elämään, minän eheytyminen kokemus sekä kypsä suhtautuminen kuolemaan. Kokemus elämän tarkoituksellisuudesta on suhteellisen riippumaton esimerkiksi vaikeista olosuhteista. Vaikeudet voivat tuoda elämään myös uusia merkityksiä. Tarkoituksellisuuden kokeminen voimistuu. Oleellista tarkoituksellisuuden kokemiselle onkin se, että ihminen voi itse valita oman suhtautumisensa tilanteeseen. (Read 2013, 246.)

Kun ihminen ei enää ikääntyessään pysty saavuttamaan asetettuja tavoitteitaan tai suorittamaan tehtäviään, elämän tarkoituksellisuus voi kutistua. Voimia ja aikaa ei enää tunnu olevan. Ikäihminen voi alkaa kyseenalaistamaan arjen askareiden suorittamista, niiden suorittaminen tuntuu tarpeettomalta lähestyvän kuoleman vuoksi. (Sarvimäki 2015, 14.) Sosiaalinen maailma sisältää tapahtumia, kehityskulkuja, fyysistä ja kognitiivista osallistumista, tiedonvälitystä ja sen seuranta sekä asioissa mukana pysymistä. Ennen kaikkea se on kuitenkin asioiden merkityksellistämistä ja tulkitsemista jonkin tietyn sosiaalisen maailman kautta. Sosiaalinen vanheneminen voi tarkoittaa sosiaalisen maailman uudelleen organisointia. (Jyrkämä 2008, 300.)

Jokapäiväinen toiminta ylläpitää vanhuksen hyvinvointia, elämäntyyliä ja elämäntyyliä. Toiminta on inhimillisen elämän ylläpitäjä sekä uudistaja. Toiminnan kautta vanhus kiinnittyy ympäristöön sekä sosiaaliseen todellisuuteen, jossa elävät. Kotona asuvien vanhusten toiminnassa ilmenee heidän sukupolvensa käsitykset naiseudesta ja mieheydestä. On kuitenkin muistettava, että tässäkin tapauksessa toiminta on aina yksilöllistä, eikä vanhuksia voida pitää toiminnan suhteen homogeenisenä ryhmänä. (Salonen 2011, 161.)

5.2 Merkityksellisyyden kokeminen vanhuudessa

Kulttuurimme vanhuuden käsitettä leimaa homogeenisuus ja vetovoimattomuus. Pitkään ajateltiin, että ihmisen siirtyessä vanhuuteen syntyy mielikuva yhteneväisestä ja yksilöllisyyden katoamisesta. Todellisuudessa ikääntynyt on ehtinyt pitkän elämänsä varrella kasvattaa ja vahvistaa yksilöllisyyttään. Silti mediassa puhe ikäihmisistä kääntyy usein yksilöllisistä ihmisistä kustannuspainotteiseksi. (Möller 2013, 153.)

Ikäihmisten tuottamista kustannuksista puhuttaessa myös ikäihmisille itselleen syntyy kuva itsensä arvottomuudesta yhteiskunnassa. Ihmisen jäädessä eläkkeelle työt loppuvat mutta ihmisen elämä ja ajattelu ei. Työllä on iso rooli monien elämässä ja

identiteetissä mutta myös eläkeikä ja vanhuus voi olla merkityksellinen ja mielekäs vaihe elämässä. (Mts. 154.) Logoterapian suuntauksen mukaan mielekäs ja tarkoituksellinen elämä on mahdollista omien arvojen todeksi tekemisellä. Omien tekojen punnitseminen oman arvopohjan näkökulmasta ikääntyneiden elämänvaiheessa on rikasta karttuneen elämäkokemuksen kautta. Viimeistään oman ajan lisääntyessä ja työelämän rajoitteiden loputtua on mahdollisuus ja aika irrottautua yhteiskunnan ja muiden asettamista odotuksista ja ohjautuvuudesta. (Mts. 158.)

Elämäntekoteoriat korostavat vanhuutta jatkumona ihmisen elämänvaiheissa. Ihmisen elämä on sidoksissa sen ajan yhteiskuntaan, muihin ihmisiin ja kulttuuriin. Ikäihmisten aikaisempien elämänvaiheiden kokemukset kantautuvat ihmisen mukana muistoina vanhuuteen. Muistojen ja eletyn elämän merkitys kasvavat ihmisen ikääntyessä. Ihmisellä on tarve löytää eletylle elämälleen merkitys. (Giele & Elder 1998, Sarvimäki 2015, 13 mukaan.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen tarkoitus

Turun Seudun Vanhustuki ry:n ystävätoiminta on aktiivista. Vuonna 2018 tukiystävyyksiä oli kuukausitasolla toiminnassa 102-109 kappaletta (Turun Seudun Vanhustuki ry Toimintakertomus 2018, 17). Tukiystävyyden koetaan kuitenkin lievittävän yksinäisyyttä usein vain hetkellisesti. Opinnäytetyöni tarkoituksena onkin tuottaa järjestölle tärkeää käyttökelpoista tietoa siitä, mitä ikäihmiset tekevät kotonaan ja mitä merkityksiä ja tarkoituksia he toimilleen antavat. Keräämääni aineistoa järjestö voi käyttää esimerkiksi osana Ystävän peruskurssia tai tietopakettina Tukiystäville. Aineiston muokkaaminen ohjepaketin muotoon jää seuraavan opinnäytetyön kirjoittajan tehtäväksi. Keräämääni aineistoa voidaan käyttää erityisesti huonokuntoisempien ja yksinäisyyttä paljon kokevien vanhusien tukemiseen, joille tukiystävätoiminnan yksinäisyyttä lievittävä vaikutus on lyhytaikainen. Aineistosta voidaan mahdollisesti löytää toimintamuotoja joita esimerkiksi vapaaehtoinen Tukiystävä voisi yhdessä tuettavan kanssa tehdä tai vaihtoehtoisesti löytämään tuettavalle tekemistä myös hänen käyntiensä väliselle ajalla.

Ikäihmisten vapaa-ajan aktiivisuudesta ja toimintojen vaikutuksesta muun muassa yksinäisyyteen on aikaisempaa tutkimustietoa. Pelkästään kodin sisälle rajautuvasta toiminnasta tutkimusta ei kuitenkaan ole. Opinnäytetyö toimiikin avauksena aineiston tarkempaan jatkotutkimiseen.

6.2 Tutkimusongelma ja -kysymykset

Opinnäytetyöni tutkimusongelma käsittelee yksin asuvien, alentuneen fyysisen toimintakyvyn omaavien ikäihmisten kotonaan suorittamia aktiviteettaja. Näistä muotoutuvat tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä ovat yksin asuvien, toimintakyvyltään alentuneiden ikäihmisten kotonaan suorittamat aktiviteetit?
2. Mitä merkityksiä ja tarkoituksia ikäihmiset kotona suorittamalleen toiminnalle antavat?
3. Miten järjestö voisi toiminnallaan helpottaa aktiviteettien löytämistä ja niiden suorittamisen tukemista?

Tutkimus rajautuu kotona suoritettaviin toimintoihin ja aktiviteetteihin sekä yksin asuviin yli 70-vuotiaisiin ikäihmisiin, joilla on jonkinasteista liikkumisen rajoituksia. Ikäryhmä määrittyy järjestön Tukiystävätoiminnan kohderyhmän perusteella.

6.3 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Haastattelin tutkimusta varten neljää yli 70-vuotiaasta yksin asuvaa ikäihmistä, joista kaikki yhtä lukuunottamatta olivat naisia. Haastateltavilla on rajoitteita liikkumisen kanssa tai muuta fyysisen toimintakyvyn alenamaa. Haastateltavat aktiivisesti suorittavat yksin tehtäviä aktiviteetteja kotonaan.

Tutkimusmenetelmänä käytin teemahaastattelua. Koska aihe on laaja ja monisyinen, tarjoaa kasvokkainen tehty haastattelu kyselylomaketta enemmän tietoa aiheesta. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, jolle on ominaista, että ainakin jokin haastattelun kohta on löyty lukkoon (Robson 1995, Hirsjärven & Hurmen 2011, 47 mukaan). Teemahaastattelua toteutettaessa oletuksena on, että haastateltavat ovat kaikki kokeneet tietyn tilanteen. Tutkittavan ilmiön jo olemassa olevan tiedon kautta tutkija päätyy tiettyihin oletuksiin tilanteen seurauksista. Näiden oletusten perusteella tutkija muotoilee haastattelurungon. Haastattelussa keskitytään haastateltavien subjektiivisiin kokemuksiin tilanteista, joihin tutkija on jo entuudestaan tutustunut. (Mts.) Haastattelutilanne muotoutuu tiettyjen, etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaan. Haastattelujen aikana kysymyksiä voidaan tarkentaa ja lisätä vastauksiin perustuen. Teemahaastattelun tarkoituksena on korostaa ihmisten tulkintoja ja heidän antamiaan merkityksiä asioista. Teemahaastattelussa korostuu haastateltavan ajatukset ja ääni. Puolistrukturoitu haastattelu antaa tilanteelle ohjenuoran jota seurata sekä auttaa teemassa pysymisessä. Se luo kuitenkin mahdollisuuden myös nuorasta poikkeamiseen ja jonkin kiinnostavan haastattelussa nousseen informaation syvempään keskittymiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87 – 88.).

Haastattelun etu on sen joustavuus: haastattelutilanne mahdollistaa haastateltavalle kysymysten uudelleen toistamisen, väärinkäsitysten oikaisemisen, ilmausten selventämisen sekä keskustelun tiedonantajan kanssa. Haastateltava voi esittää kysymykset siinä järjestyksessä, kun katsoo tilanteesta aiheelliseksi. Lisäksi haastattelutilanteet tarjoavat mahdollisuuden havainnoida pelkkien sanallisten vastausten lisäksi mm. ilmeitä, äänenpainoja, naurahduksia ja muita vastausten merkitykseen vaikuttavia seikkoja.

Haastatteluun pystytään myös valitsemaan juuri niitä henkilöitä, joilla on tietoa ja/tai kokemusta tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85 – 86.)

Hirsjärvi ja Hurme (2011) kuvailevat haastattelua keskusteluksi, jolla on ennalta määrätty tarkoitus. Keskustelun tavoin haastatteluun sisältyy kielellinen ja ei-kielellinen kommunikaatio. Näiden kautta välittyvät osanottajien ajatukset, tunteet, mielipiteet, tiedot ja taidot. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 42.) Haastattelujen etuja ovat sen tuoma syventävä ja monitahtoinen informaatio tutkittavasta asiasta. Haastattelu sopii vähän kartoitetun tai tuntemattoman aihealueen tutkimusmenetelmäksi, sillä tutkijan on tällöin vaikea ennakoida vastausten suuntia. Haastattelu voidaan myös kokea toimivan hyvin vaikeiden ja arkojen aihealueiden kanssa. Tästä eivät tutkijat ole kuitenkaan yhtä mieltä, sillä haastattelutilanteessa anonymiksi jääminen on miltei mahdotonta. (Mts. 35 – 36.)

Jaoin teemahaastatteluni kuuteen eri teemaan: aktiviteetit kotona, kodinaskareet, sosiaaliset suhteet kotiympäristössä, toiminnan tavoitteellisuus, toiminnan merkityksellisyys ja Turun Seudun Vanhustuki ry. Jokaisen teeman alle muotoilin yhdestä kolmeen kysymystä. Teemoista ja kysymyksistä muotoilin teemahaastattelurungon, jonka otin tulosnettuna mukaan haastatteluihin (Liite 1). Etenin haastatteluissa rungon mukaisesti. Haastattelusta riippuen käytin, jätin käyttämättä tai muotoilin rungon kysymyksiä haastattelun etenemisen mukaan.

Koin haastattelun toimivan omassa tutkimuksessani parhaiten aikataulun sekä syvemmän informaation keräämisen vuoksi. Yksin asuvien vanhusten kotona käyttämien yksinäisyyden lievittämisen keinoista ei ole olemassa laajaa tutkimusta, jonka vuoksi tarkkojen kysymysten muodostaminen olisi ollut hankalaa sekä voinut huonoimmassa tapauksessa jopa vääristää tutkimustuloksia.

6.4 Haastatteluun valmistautuminen ja haastattelutilanne

Löysin haastateltavat Turun Seudun Vanhustuki ry:n kautta. Haastateltavat ovat yhteydessä järjestöön joko järjestön ryhmätoimintojen tai tukiystävätoiminnan kautta. Lähestyin haastateltavista kahta kasvotusten. Kahteen muuhun tukiystävätoiminnan ohjaaja otti yhteyttä ja kysyi alustavaa kiinnostusta haastatteluun, jonka jälkeen soitin vielä itse haastateltaville sopiakseni haastatteluajasta. Soittaessani itse kerroin tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta uudelleen omin sanoin. Haastatteluun pyytäessä tutkimus ja sen tarkoitus on esiteltävä niin, että myös haastatteluun pyydetävät henkilöt sen ymmärtävät.

Kirsi Lumme-Sandt (2017) kehottaakin kasvokkaisessa kohtaamisessa tutkijaa laatimaan paperin tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja itse haastattelusta. Paperin kannattaa olla sama minkä selostaa puhelimitse. Paperi toimii muistutuksena sovitusta haastattelusta sekä myös läheisille tietona mihin tutkimukseen henkilö on lupautunut. (Lumme-Sandt 2017, 307.) Henkilöt, joita kysyin haastatteluun kasvokkain, olivat minulle jo entuudestaan tuttuja. Tästä johtuen en laatinut haastattelusta erillistä paperia, vaan selitin asian selkeästi suullisesti. Jos henkilöt olisivat olleet minulle entuudestaan tuntemattomia, olisin laatinut haastattelusta Lumme-Sandin mukaisen paperikaavakkeen.

Valmistautuessaan vanhuksen haastatteluun, haastateltava voi tietoisesti tai tiedostomattaan ajatella haastateltavan olevan itseään huonommassa asemassa, laskeehan ihmisen toimintakyky ikääntymisen myötä väistämättä. On kuitenkin muistettava, että vanhuus on laaja ja yksilökohtainen käsite. Vanha haastateltava on ihminen siinä missä muutkin ja heihin on suhtauduttava sen mukaisesti. (Mts. 298 – 299.) Olen työskennellyt ikäihmisten parissa monen vuoden ajan ja kohdannut ikäihmisiä niin työ- kuin harjoittelehtävien myötä. Koin kokemuksen vahvuutena myös haastatteluja tehtäessä. Erilaisien ikäihmisten kohtaaminen oli minulle entuudestaan tuttua eikä tilanteen tuntemattomuus näin ollen vaikuttanut haastattelun tunnelmaan tai kulkuun. Myös iän tuomat toimintakyvyn alenemat (kuten heikentyneen kuulon) osasin ottaa haastattelutilanteessa huomioon. Muistisairautta tai muuta kognitiiviseen ajatteluun vaikuttavaa sairautta haastateltavillani ei ollut.

Nauhoitin haastattelut älypuhelimien äänistysohjelmalla. Tarkistin äänitysohjelman toimivuuden ennen jokaista haastattelua. Tulostin teemahaastattelurungon paperille välttäkseni mahdolliset tietotekniset ongelmat tietokoneen kanssa. Haastattelun aloitin itseni ja järjestön esittelyllä sekä kertomalla lyhyesti tutkimuksesta. Kävin haastateltavan kanssa läpi haastateltavan oikeudet ja kysyin heiltä suullisesti lupaa haastatteluun.

Haastattelut toteutettiin haastateltavien kotona. Jokainen haastattelutilanne tapahtui kaksin haastateltavan kanssa. Valinta oli tietoinen ja ehdotin sitä itse ikäihmisille. Haastattelu olisi onnistunut myös järjestön tiloissa, mutta tällöin haastattelua olisivat voineet häiritä haastatteluhuoneen ulkopuolelta kantautuvat äänet. Koin kodin myös haastateltavalle itselleen luontevammaksi ja rauhallisemmaksi.

Vanhempien ihmisten kohdalla ongelmaksi haastattelutilanteessa voi nousta haastateltavan läheisen henkilön läsnäolo. Kyseessä voi olla niin haastateltavan puoliso kuin kuka tahansa muu hänelle läheinen. Läheisen halu olla mukana haastattelusta on

ymmärrettävä; hän voi ajatella, että haastateltava ei välttämättä ymmärrä haastattelijan kysymyksiä tai hänen voi uskota antavan haastateltavalle riittävän tarkkoja tai todenperäisiä vastauksia. Haastatteluissa pyritään saamaan tietoa juurikin haastateltavan omista ajatuksista ja kokemuksista. Tämän vuoksi kolmannen henkilön läsnäolo haastattelussa voi vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. (Lumme-Sandt 2017, 304.) Tätä ongelmaa minulla ei kuitenkaan haastatteluissa ollut.

Varasin haastatteluihin reilusti aikaa. En halunnut antaa haastateltaville kiireen tuntua vaan kohdata heidän kunnioittavasti rauhallisissa merkeissä. Varasin aikaa haastattelun ennen ja jälkeen tapahtuvalle rupattelulle ja kahvittelulle. Halusin haastattelutilanteen olevan myös haastateltavalle mukava ja tuttavallinen, vaikka itse haastattelu tehdäänkin virallisemmin kuin normaali keskustelu. Haastattelutilanne voi olla myös jännittävä erityisesti haastateltavalle, jolloin näen ystävällisyyden ja rauhallisuuden tärkeänä keinona keventää ja rauhoittaa tunnelmaa.

6.5 Tulosten analysointimenetelmä

Litteroin eli muutin äänitiedostot alkuun tekstiksi. Johanna Ruusuvuoren ja Pirjo Nikanderin (2013) mukaan litteroinnin tarkkuus riippuu tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimuskysymyksistä. Jos tutkimuksessa keskitytään aineiston sisällön sijaan haastateltavan kielen käyttöön, tarkempi litterointi on paikallaan. Tarkassa litteroinnissa pienetkin äänitteen osat, kuten huokaukset, hiljaisuudet ja täytesanat merkataan litterointiin omin litterointimerkein. (Nikander & Ruusuvuori 2013, 427.) Keskityin omassa aineistossani litteraation sisältöön. Kirjasin mukaan täytesanat ja muut suuremmat äännähdykset kuten naurahdukset ja yskähdykset sekä keskeytykset. Pysin kirjaamaan lauserakenteet ja sanat mahdollisimman tarkasti. Äänenpainot, huokaukset sekä muut yllämainitut tarkennukset jätin litteraatiosta pois, koska en kokenut niiden tuovan aineistooni lisäarvoa. Myös ajan puute rajoitti litteroinnin tarkkuutta.

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä. Sisällönanalyysi on joustava ja yleisesti käytetty analyysimenetelmä erilaisissa laadullisissa tutkimuksissa ja suurin osa laadullisen tutkimuksen menetelmistä perustuvat siihen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.) Sisällönanalyysi voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin. Toisin kuin aineistolähtöisessä analyysissä, teorialähtöinen analyysi lähtee poimimaan aineistosta kohtia etukäteen valitun teoriapohjaisen käsitejärjestelmän tai -mallin mukaisesti. Analyysia ohjaa teoriapohjainen viitekehys. (Mts. 110.) Valitsin aineistoni analysoitavaksi teorialähtöisen sisällönanalyysin.

Lähdin purkamaan keräämäni aineistoa Tuomen ja Sarajärven (2018) teoksessaan esittämän mallin mukaisesti. Ensimmäiseksi pelkistin eli redusoin litteroidun aineiston. Redusoinnissa aineistosta rajataan pois kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan redusointia voi tehdä esimerkiksi etsimällä aineistosta tutkimukseen liittyvät ilmaukset ja listaamalla ne erilliselle tiedostolle. Ilmaukset kannattaa myös alleviivat esimerkiksi eri väleihin tulostettuun aineistopaperiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.) Tein jokaiselle haastattelulle erilliset tiedostot, joihin keräsin tutkimuksen kannalta olennaiset ilmaukset. Tämän jälkeen loin uuden tiedoston, johon aloin ryhmittelemään pelkistettyjä ilmauksia haastattelurungon teemojen mukaisesti.

Ryhmittelyä kutsutaan klusteroinniksi. Klusteroinnissa kerätyt alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja niiden väliltä etsitään samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia.

Samankaltaisuudet ja eroavaisuudet nimetään niitä kuvaaville käsitteillä eli abstrahoidaan. Käsitteistä muodostetaan alaluokkia. Alaluokista muodostin vielä yläluokkia. (Mts. 123 – 124.) Seuraavaksi esittelen tutkimukseni tulokset yllämainitun sisällönanalyysin perusteella. Tekemäni sisällönanalyysi teemoittaisina luokitteluineen löytyy työn lopusta liitteenä (Liite 2).

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Esittelen tutkimuksen tulokset teemahaastattelurungon teemojen mukaisesti. Havainnollistan tuloksia haastateltavien ilmauksilla. Ilmaukset on merkattu merkein H1-H4 haastateltavien yksityisyyden suojan vuoksi.

7.1 Aktiviteetit kotona

Kodin aktiviteetit jakautuvat haastatteluissa kahdeksaan eri yläluokkaan: kotitöihin, käsitöihin, kulttuuriin, tietotekniikkaan, sisustukseen, liikuntaan sekä lemminkin hoitoon. Kaikilla neljällä haastateltavalla kodin aktiviteeteissa nousivat esille käsityöt: kutominen, mattojen tekeminen, ompeleminen, askartelu, maalaus sekä puutyöt. Koska haastateltavia oli vain neljä, joista yksi oli miespuolinen, yleistyksiä aktiviteettien sukupuolittumisesta on siten mahdoton tehdä.

Juu se on tuol tuolin luona semmonen ku mä virkkaan tai niinku palmikoin ne ja sit mä yhdistelen ne jollain tapaa sit. Kyl mä luulen et mä sit vaan sidon ne yhteen sitte. No se tulee sinne oven alimmaiselle rappuselle. Voi olla et jos mä jaksan vielä, nii voi olla et mä teen toisen siihen rappuseen. [H2]

Niitä mä tein kävyistä sitte ja maalasin niitä. Mä oon tämmönen näpertelijä. [H1]

Kodin aktiviteettien suorittamista rajoittaa oma fyysinen toimintakyky ja vointi. Toimintakyvyn rajoitteet tulevat esille erityisesti käsitöissä sekä puutarhanhoidossa. Käsityöt mukautettiin omaan toimintakykyyn ja mahdollisuuksiin toimia: esimerkiksi maton tekemisestä johtuva liike kävi haastateltavalle liian raskaaksi, jonka johdosta haasteltava alkoi tekemään mattoa eri menetelmällä. Joskus pitkäaikaisesta harrastuksesta joutui luopumaan kokonaan. Tällöinkin tilalle etsittiin jotain uutta, korvaavaa tekemistä.

Mut se on sit sellanen mitä mä en sit enää pysty tekemään. Sit mul on joskus ollut semmonen... Mä olen kutonut kauhian paljon aikoinas. Ja sit ku poika tuli siihen ikään et rupes olemaan miehen ikäinen niin mä kudoin hänelle yhden villapaidan sitte mis oli kolmee eri lankaa, sellanen kirjjava. Mä ajattelin et mul on joku kamala keuhkotauti ja semmonen ku se oli niin paljon kipiä toi ja sit ku mä tajusin et se oli se kutominen ni ostin sellasen kutomakoneen mut siin on sit taas tämä liike [näyttää], sekään ei sovi sitte.” [H2]

Kotitöillä oli rooli erityisesti naispuolisten haastateltavien kodin askareissa. Ruoanlaitto, kevyt siivoaminen, pyykin peseminen ja astioiden tiskaus kuuluivat päivittäisiin aktiviteetteihin. Kodinhoitotyöt pyrittiin tekemään itse niin pitkään kun niihin vielä itse kykeni. Kokonaisvaltainen kodin siivous oli haastateltavilla ulkoistettu ammattisiivojille. Tällöinkin haastateltavat huolehtivat kodin päivittäisestä perussiisteydestä esimerkiksi pölyjä pyyhkimällä sekä imuroimalla suurimmat murut lattialta. Ammattiavun palveluja pyrittiin täydentämään myös omalla tekemisellä.

No nykysin mä en nyt oikeestaan tee muuta kun... Kyl mä tiskaan tuolla ylhäällä. Ja tuota kun meille veteraaneille tuodaan... Oleksä kuullut siitä ruoka-avusta? Sen kanssa sit vaan lämmittää ruoan. Ne on nii mauttomia nii niitä tuunataan vähän. – Ja kaikenlaista muuta semmosta kotona asumisen helpottamista, kaikenlaista pientä. [H4]

Mä teen itte ruoan, meidän tytär tekee ison siivon ton pölynimurin kanssa mutta näin viikkosiivouksen mä pidän itte ja pidän järjestystä. Ettei tuu kauheesti kissan karvoja.” [H3]

Kulttuurin harrastaminen kuten lukeminen, television ohjelmien ja elokuvien katselu, äänikirjojen kuunteleminen sekä päiväkirjan ja runojen kirjoittaminen rytmittivät haastateltavien arkea. Televisio ja tietokone mahdollistavat haastateltavien mukaan ajassa pysymisen sekä jatkuvan oppimisen. Tv-sarjojen juonen käänteiden ja eri elämän tilanteissa olevien ihmisten elämän seuraaminen opettaa nykysukupuolen elämäntavoista.

Kyl se elämässä mukana oleminen on se mitä mä valitsen tuolta televisiosta katsottavaa. Sieltä tulee paljon hyvää, paljon typerääkin mutta niistä oppii vaikei tarvitsis enää tässä iässä oppia. [H1]

Erityisesti lukeminen esiintyi haastateltavilla toimintojen välissä, ikään kuin hengähdystaukona fyysisemmästä toiminnasta. Haastateltavat lukevat sekä kirjoja että lehtiä. Runoja kirjoiteltiin myös itse.

Kirjotan! Päiväkirjaa ja muitakin kirjoituksia myös. Ja sit mul on tässäki tämmönen runokokoelma. [H4]

Fyysinen toimintakyky on haastateltavilla rajoittunut erinäisistä syistä. Koska liikkuminen yksin ulkosalla tuottaa haasteita, pyritään liikkumista harrastamaan sisätiloissa. Fysioterapeutin jumppaliikkeet, kotona kävely sekä kotiin rakennettu kuntoilulaite mainittiin haastatteluissa osana kodin aktiviteetteja.

Jokainen haastateltavista viettää suurimman osan ajastaan kotona. Haastateltavan pyrkivät tekemään ympäristöstään mahdollisimman toimivan ja viihtyisän itselleen. Eräs haastateltavista kertoi vaihtelevansa huonekalujen järjestystä säännöllisesti vaihtelun ja mielen virkeyden vuoksi.

Mä keittiös vaihtelen välillä paikkoja. Et mihinköhän mä sakset laitoin. [Nauraa] [H1]

Kodin viihtyvyyteen käytettiin myös aikaa ja ajatuksia. Sisustuksessa otettiin huomioon myös sen ajan trendit.

Kyl mä olen nyttenki vähän suunnitellu [nauraa]. Ku toi sohva on nyt vaik kui kauan ollu, siin sit on vähän kulumisen... Niin mä vaihdan sen. Vähän lyhkäsemmän ja sit nostetaan toi kaappi tänne ja sit tohon tehdään sellanen hylly, mihin mä perustan tälläsen viherseinän. Kun nyt sitte suurin huuto kuulemma. Et täytyy nyt ensimmäiseks ostaa sohva. Et kyl mä sit jotakin suunnittelen sit [nauraa]. [H2]

7.2 Sosiaaliset suhteet kotona

Haastateltavien kodin aktiviteetteja leimaa itsenäisyys ja yksin tekeminen. Aktiviteetteihin liittyi muita ihmisiä hyvin vähän ja silloinkin yleensä asioissa, joita haastateltavat eivät itse enää kyenneet tekemään. Sosiaaliset vuorovaikutukset tapahtuivat pääosin puhelimen välityksellä, koska oma ja ystävien heikentynyt fyysinen toimintakyky rajoitti toisen luona käymistä. Muiden ihmisten tapaamissa oli kuitenkin vaihtelua ihmisestä riippuen. Eräs haastateltavista kertoi olevansa aktiivinen juhlien järjestäjä. Hän järjestää juhlia usein tarkasti suunnitellen ja toteuttaen juhlat sisustuksesta tarjottavaan ruokaan asti.

Mä rakastan pieniä juhlia. Mä tykkään kauheesti laittaa. Mä keksin tämmösiä aiheita. Ja sit laitan sen mukaan ruoan myöskin. [H1]

Yhteydenpidon vähentymistä ja loppumista aikaisempiin elämänvaiheisiin verrattuna selitettiin ikätovereiden iällä ja menehtymisillä. Mitä vanhempaan ikään tultiin, sitä vähemmän ikätovereita haastateltavilla oli jäljellä.

No joskus tulee sellanen olo kun noi ikätoverit on sitten... Ei oo oikeestaan kauhian paljon sellasii ikätoverei. Sellasii vanhoi ystävii ja tuttavii, on kaikki menny, sukulaisii myöten. [H2]

Ei nykyisin käy... Mä luulin et mul on paljon ystäviä mut ne täytyy kutsua ku ei ihmiset tule nykyisin... Ja sitten ne on kuollu kans. Tää sukupolvi ruppee olee. [H3]

Haastateltavat kuitenkin myös nauttivat yksin olost. Mielekkäiden asioiden tekemiseen uppoutuu ja muiden ihmisten seuraa ei huomaa enempää kaipaavansa. Aineisto tuki Uotilan positiivisen yksinäisyyden käsitettä. Sukulaisten käymiset ja yhteydenpito nousi esille jokaisessa haastattelussa, tosin sukulaiset miellettiin enemmän arjen apuna kuin sosiaalisina suhteina.

Mä olen tämmönen ulospäinsuuntautunut ihminen. Kyl mä kotonakin tykkään olla ja omissa oloissani. Kun on mieleinen työkin niin mitäs siinä sitten uppoutuu. [H3]

Eräs haastateltavista mainitsi lemmikin hoidon ja sen touhuamisen seuraaminen ainoana aktiviteettina jota tehtiin muuten kuin yksin. Lemmikkikissa tarjosi tekemistä mutta myös antoi iloa ja läheisyyttä omistajalleen. Kissan kanssa myös tehtiin yhdessä asioita, kuten katsottiin televisiota ja ikkunasta pihan tapahtumia.

Ku menee linnut ja kaikki nii se istuu tosa, taikka nousee tohon kattoo tollai noi. Joo kyl me katotaan [ikkunasta]. [H3]

7.3 Kodin aktiviteettien tarkoituksellisuus ja merkityksellisyys

Haastattelemini ikäihmisten toiminta on selkeästi tavoitteellista. Kodin aktiviteeteissa erottui toiminnan suunnittelun lisäksi tavoitteiden asettaminen, passivoitumisen ehkäiseminen aktiviteettien avulla sekä ajan kuluttaminen.

Suunnitelmallisuus ja aktiivinen elämäntapa olivat kaikille ominaisia. Haastateltavat mielsivät itsensä luonteeltaan suunnitelmallisiksi ja aktiivisiksi.

Mut kyl mä oon tottunu tekee... Meil oli tollanen pien maapaikka, nii siel joutu tekee ihan pienestä saakka. [H3]

Joo, mä oon hirvee suunnittelemaan. Mä oon oikeen himo organisoija. [H1]

Haastateltavat asettavat toiminnalleen tavoitteita. Tavoitteet mukautettiin kuitenkin omiin voimavaroihin. Tavoitteet eivät kuitenkaan liittyneet lopputuloksen laatuun, vaan siihen että toiminnot saa suoritettua. Niiden myötä itselle tulee hyvä olo.

Täs ei enää pysty niiku tavoitteita asettamaan niin hirveesti koska sä oot kaikki ne käynyt läpi. Et se tavoite on vaan se et on hyvä olla. [H1]

No tavallaan ne on tavoitteita, et ne pitäs tehdä. Ja tosiaan melkein joka päivä pitäs tehdä, mut kun on niin kiire nii ei ehdi kaikkee tekemään. [H4]

Kodin aktiviteettien lomassa aika ei käy pitkäksi. Ajan kuluttaminen nousikin kaikilla haastateltavilla esille toimintojen tavoitteellisuudesta puhuttaessa. Jollain haastateltavilla päivät kotona olivat sen verran aktiivisia, ettei niihin olisi mahtunut enempää tekemistä.

No ne vaikuttaa sillä tavalla et aika kuluu mahdottoman hyvin. Yhtäkkii huomaa et kato kello on kolme jo! Ne on hyvin tärkeitä. Tarpeellisia. Ei käy aika pitkäks [nauraa]. [H4]

Ajankuluks, ajankuluks... Mä en osaakkaa olla jouten. Mul täytyy olla jokin suunnitelma. Mä suunnittelen sillai et mä sit sitä ja tätä. Mut tota, kylhän tos... Me kissan kans noustaan aikaisin ylös. [H3]

Tylystymisen ehkäisy oli haastatteluissa yhteydessä aktiivisuuden ylläpitämiseen ja näin oman toimintakyvyn ja virkeyden ylläpitoon. Haastateltavat nostivatkin esille laitostumisen ja passivoitumisen pelon. Petipotilaaksi joutuminen pelottaa ja tilanteeseen joutumista pyritään toiminnoilla estämään. Haastateltavilla on myös itsellään halu toimia ja tehdä jotain. Toiminnallisuus kotona vahvistaa omia kykyjä pärjätä itsenäisesti.

En mä oikeen osaa sanoa et merkitseeks ne mitään mulle. Se et mä pysyn hengissä, et mä pysyn niiku elämässä mukana. Nii ettei joutuis missään kitumaan. Sitä mä pelkään. Sitä et mä joudun jonnekki sairaalaan tai jonnekki petipotilaaks. [H1]

Mutku tämmönen ihminen, kun vielä pystyy nii, että menee palvelutaloon jossa palvellaan, nii johan se kangistuu siinä kun ei siellä oo mitään virikkeitä sitten. Nii ja mäkin oon menny kattomaan nii on menny paljon semmoseks ettei oo enää nii hauskaa. Nii se on sitten passivoivaa. [H3]

Kotona suoritettujen toimintojen myötä itsensä voi kokea hyödylliseksi myös työelämän loputtua. Omien toimintojen halutaan nähdä ilahduttavan myös muita ihmisiä.

Hyödyllisyyden kokemuksia haettiin esimerkiksi omia käsitöitä lahjoittamalla. Toisaalta myös juhlia järjestämällä ilahdutti itsensä lisäksi myös ystäviä.

Aika kuluu ja jotta olis hyödyski ku mä en sit oikee paljoo missää voi olla hyödyks nii hyödyttää jottai sit ainaski. Vaikkei sit itte sit tiedä kuka sen sukkaparin sitte nykyään saa [nauraa]. [H2]

Kyl meidän huoltomies oli tosa altaassa ku oli tukos ja hän kysy et kenelle mä kudon näit ja mä sanoin et en kenellekkää kudo mut on aina ottaja löytyny. [H3]

7.4 Yksinäisyys

Yksinäisyys ei kuulunut haastattelun pääteemoihin, mutta kysyin sitä osana perustietoja. Kysymyksellä pyrin selvittämään mahdollista kodin toimintojen aktiivisuuden ja yksinäisyyden yhteyttä. Haasteltavat olivat alun perin valikoituneet sen mukaan että heidän ei oletettu olevan ainakaan kovin yksinäisiä. Näin myös oli. Yksi haastateltavista määritteli olevansa ajoittain yksinäinen, muut eivät kokeneet itseään yksinäisiksi.

Sosiaalisten suhteiden yhteydessä noussut ikätovereiden puuttuminen puhutti kuitenkin useaa haastateltavaa. Vaikka sosiaalisia kontakteja oli sukulaisii ja muihin ihmisiin, oman ikäistä seuraa kaivattiin.

Huolimatta oman ikätovereiden kaipuusta, puheissa nousi esille kuitenkin yksinolemisen vapaaehtoisuus ja siitä nauttiminen. Yksinoloa ei haastattelun perusteella koettu kovin negatiiviseksi, vaan silloin oli mahdollisuus toteuttaa itselleään kiinnostavia aktiviteetteja. Kotona olosta myös nautittiin. Mielekkäisiin toimintoihin on helppo upota.

Kyl mä kotonakin tykkään olla ja omissa oloissani. Kun on mieleinen työkin niin mitäs siinä sitten uppoutuu. [H3]

Kotona suoritettavien aktiviteettien ja yksinäisyyden yhteyttä on tässä tutkimuksessa mahdotonta arvioida eikä se ollut sen mielenkiinnon kohteena. Tutkimuksen neljän haastattelun perusteella voidaan kuitenkin muodostaa hypoteeseja siitä, että aktiivisuus kotona voi lievittää yksinäisyyden tuntemista ajan kulumisen ja ajatusten pois viennin kautta.

7.5 Tulosten yhteenveto

Tutkimani aihe on laaja. Tutkimusongelma ja -kysymykset muovaantuivat tutkimussuunnitelman myötä. Alkuun lähdimme toimeksiantajan kanssa pohtimaan opinnäytetyötä yksinäisyyden näkökulmasta, mutta suunnitelman myötä tutkimusongelma siirtyi aktiviteetteihin. Teemahaastattelu osoittautui parhaaksi menetelmäksi tutkia tämän tyyppisiä tutkimuskysymyksiä. Vaikka haastattelin vain neljää henkilöä, yllätyin kuinka laajan ja moninaisen aineiston haastattelut tarjosivat. Seuraavassa yhteenvedossa esittelen tuloksen tiivistetysti käyttäen apuna määrittelemiäni tutkimuskysymyksiä.

1. Mitä ovat yksin asuvien, toimintakyvyltään alentuneiden ikäihmisten kotonaan suorittamat aktiviteetit?

Haastattelemieni ikäihmisten kodin aktiviteetteja yhdisti niiden pitkä historia. Useita aktiviteetteja oli harrastattu jo nuoruudessa. Iän myötä aktiviteetit ovat kuitenkin muokautuneet oman toimintakyvyn mukaisiksi. Haastatteluissa nousi esille aktiviteettien moninaisuus. Vaikka haastateltavien liikkumisen kapasiteetti on alentunut, kotona keksitään monenlaista tekemistä. Jos muuttunut toimintakyky estää vanhan harrastuksen jatkamisen samanlaisena kuin ennen, sitä muunnellaan oman toimintakyvyn mukaiseksi. Joskus vanhasta harrastuksesta joutuu myös luopumaan kokonaan jolloin keskitytään johonkin toiseen harrastukseen. Vanhan harrastuksen lopettamiseen suhtaudutaan kaiholla mutta realistisesti.

Haastateltavien arki näyttäytyi kaikenkaikkiaan haastattelussa hyvin aktiivisena ja päivät kuluivat nopeasti erilaisia askareita tehdessä. Kotityöt kuuluivat osana kodin aktiviteetteja ja niiden merkitys korostui eritoten oman itsenäisyyden ja passivoitumisen ehkäisyn näkökulmasta. Kotityöt pyritään tekemään mahdollisimman pitkälle yksin.

Huomiotavaa oli uusien aktiviteettien vähyys. Haastateltavien säännöllisesti suorittamat kodin aktiviteetit olivat kaikki sellaisia, joita he olivat harrastaneet jo aikaisemmissa elämänvaiheissa. Uusimmiksi aktiviteeteiksi voisi kuitenkin luokitella teknologian myötä tullut television katselu sekä tietokoneella surffailu. Kumpikin mainittiin usein oman ajan seuraamisen tai rentoutumisen yhteydessä.

2. Mitä merkityksiä ja tarkoituksia ikäihmiset kotona suorittamalleen toiminnalle antavat?

Haastateltavien kodin aktiviteetit ovat säännöllisiä ja suunniteltuja. Niitä tehdään tavoitteita asettaen. Päivän toimintoja ja tavoitteita suunniteltiin etukäteen muun muassa kalenteria avulla käyttäen. Myös Kari Salonen (2011) tuo tutkimuksessaan esille ikäihmisten aktiviteettien päivittäisen toistuvuuden. Aktiviteetit toimivat päivän rytmittäjinä ja luovat niille aikataulun. (Salonen 2011, 83.)

Tavoitteet mukautetaan omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin toimia. Se, että haastateltava saa aktiviteetin suoritettua, tuo hyvää oloa ja yksin pärjäämisen tunnetta. Yksin pärjäämisen kautta yös passivoituminen ja laitostumisen riski vähenee. Haastateltavilla on kaikilla tahto ja halu pärjätä omatoimisesti.

Haastateltavat suorittavat mainitsemiaan aktiviteetteja ajan kuluksi. Myös Hanna Uotilan aineistossa nousi esille aktiviteetit toimettumuuden ehkäisyn keinona (Uotila 2017, 61). Kodin aktiviteettien avulla haastateltavat kuvailivat tuntevansa itsensä hyödyllisiksi myös vanhuudessa. Hyödyllisyyden kokemus korostui erityisesti käsitöiden ja juhlien pitämisen muodossa.

Yksinäisyyden vähäisen kokemisen ja haastateltavien aktiivisuuden yhteyttä ei voida tutkimuksella arvioida. Voisi kuitenkin ajatella, että ilman mielekkäitä, aikaa kuluttavia aktiviteetteja, päivät kuluisivat hitaammin ja omiin ajatuksiin upoten. Haastateltavilla kaikilla on sosiaalisia suhteita sukulaisiin ja tuttaviiin, mutta suurimmat osat päivistä he viettävät yksin. Oman ikäisten ystävien vanheneminen ja menehtyminen, on vähentänyt ajan viettämistä ystävien kanssa menneisiin elämänvuosiin verratuna. Hanna Uotilan (2017) tutkimusaineiston mukaan osa ikäihmisistä piti vanhenemisen myötä tapahtuvaa ikätovereiden vähenemistä luonnollisena osana elämää. Ikäihmiset eivät kokeneet tarpeelliseksi selitellä ikätovereiden vähenemistä. (Uotila 2017, 47.) Ilman kodin aktiviteetteja ikätovereiden puute korostuisi varmasti enemmän.

Haastateltavat pyrkivät kuitenkin nauttimaan yksinäisyydestä ja oman ajan lisääntymisestä. Sosiaalisten kontaktien vähentyminen mainittiin haastatteluissa mutta usein esille tuotiin myös se, ettei kodin aktiviteetteihin tarvittu muita ihmisiä. Kari Salosen (2011) väitöskirja mainitsee myös ikäihmisten vapaaehtoisen halun olla yksin ja rauhassa. Aina ei tarvitse tehdä jotain. (Salonen 2011, 83.)

3. Miten järjestö voisi toiminnallaan helpottaa aktiviteettien löytämistä ja niiden suorittamisen tukemista?

Haastattelun viimeisenä teemana oli toimeksiantajanani toimiva järjestö sekä sen rooli kodin aktiviteettien suorittamisessa. Jätin alueen aikaisemmin käsittelemättä sillä en saanut siihen juurikaan suoria vastauksia haastattelun kautta. Seuraavaksi esittelenkin mitä teemaan nousevia asioita haastattelun lomassa nousi esille ja minkä vuoksi tutkimuskysymykseen oli hankala saada vastauksia.

Kaikki haastateltavat olivat jollain tavoin yhteydessä järjestöön: joko tukiystävätoiminnan taikka järjestön muiden toimintojen kautta. Järjestön toimintaa pidetään tärkeänä ja erityisesti järjestön kautta olevaa tukiystävätoiminnan kautta saatua vapaaehtoista ystävää arvostetaan. Haastateltavat eivät kuitenkaan osanneet määritellä järjestön roolia kodin aktiviteeteissa. Haastateltavat eivät joko ymmärtäneet kysymystä tai vastasit ettei järjestöllä ole niissä roolia. Analysoidessani muita haastattelun teemoja, vastaus on ymmärrettävä. Haastateltavilla on vuosien varrella kertynyt paljon omia vapaa-ajan viettotapoja ja harrastuksia, eikä uusiin olisi välttämättä edes aikaa. Haastateltavien suorittamat aktiviteetit ovat sellaisia, joita he myös kykenevät tekemään. Tarvetta järjestön tuelle ja avulle kodin aktiviteeteissa ei näin ollen ole ollut.

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen eettisyys

Sosiaalialan eettisiä arvoja ovat ihmisarvon sekä ihmisoikeuksien toteutuminen, itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, osallisuuden edistäminen, henkilön kokonaisvaltainen huomioinen ja hänen voimavarojen vahvistaminen sekä sosiaalinen oikeudenmukaisuus (Talentia 2017, 10 – 20.) Ne ilmenevät muun muassa ihmisen oikeutena ilmaista omia tunteitaan ja kielteisiä kokemuksia sekä syrjinnän vastustamisena sekä erilaisuuden hyväksymisenä (mts. 7). Haastattelin opinnäytetyötäni varten oikeita henkilöitä, jonka vuoksi yleisten tutkimuseettisten ohjeiden lisäksi noudatin myös sosiaalialan omia eettisiä ohjeita ja arvoja. Tutkimani aihe on hyvin henkilökohtainen ja mahdollisesti myös hyvin arka. Haastattelu voi tutkittavalle olla tilanteena pelottava. Nämä seikat korostavat eettisten ohjeiden merkityksellisyyttä ja niiden noudattamisen tärkeyttä.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) käsittelee tieteelliseen tutkimukseen liittyviä kysymyksiä ja edistää tutkimusetiikkaa (TENK 2019). Jotta tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä, luetettava ja tulokset uskottavia, on se suoritettava hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Lainsäädäntö määrittelee rajat hyvän tieteellisen käytännön itsesääätelylle tutkijayhteisössä. Se on myös osa tutkimusorganisaation laatujärjestelmää. (TENK 2019.)

Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa perustan muodostavat ihmisoikeudet. Tutkivien suojaan kuuluvat muun muassa että tutkimukseen osallistujilla on käsitys tutkimuksen tavoitteista ja menetelmistä. Osallistujat ovat tutkimuksessa vapaaehtoisesti mukana ja heillä on oikeus kieltäytyä haastattelusta, keskeyttää mukanaolo tai kieltää tutkijaa käyttämästä itsestä kerättyä aineistoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155 – 156.) Tietosuojaja haastateltavien yksityisyys on tuotava selkeästi esille ennen tutkimuksen aloittamista. Yksityisyyden suojaan kuuluu myös mahdollisuus tarvittaessa päästä käsiksi itsestä kerättyyn tietoon ja halutessaan evätä sen käyttö (Gilhoofy 2002, 222).

Ikääntyminen ja sen tuomat muutokset toimintakyvyssä voivat vaikuttaa tutkittavan vaikutusmahdollisuuksiin tutkimukseen osallistumiseen tai osallistumattomuuteen sekä kykyyn käsitellä informaatiota ja antaa sitä (mts. 211). Vaikka tutkimusaihe ja vapaaehtoisuus olivat haastateltavilla tiedossa ennen haastattelun alkamista, kävin haastateltavan oikeudet läpi tarkemmin ja selkeämmin ennen haastattelun aloittamista. Esittelin myös

tutkimusaiheen ja tutkimuksen tarkoituksen ennen haastattelun alkamista sekä varmisti, että henkilö on ymmärtänyt sen, mihin on osallistumassa. Haastattelemillani ikäihmisillä toimintakyvyn aleneminen on rajautunut fyysiseen terveyteen. Tästä johtuen tutkimuksen ja haastattelun tarkoituksen ymmärtäminen ei tuottanut vaikeuksia.

Haastattelusta ja tutkimuksesta ei saa koitua asianomaiselle mitään vahinkoa (Gilhooly 2002, 212). Haastateltavien henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa valmiista opinnäytetyöstä. Ilmaukset, joista haastateltava olisi voinut olla tunnistettavissa jätin kokonaan pois. Säilytin tutkimusaineistoa yksityisyyttä ja vaitiolovelvollisuutta kunnioittaen. Lähteitä olen opinnäytetyössäni pyrkinyt käyttämään monipuolisesti ja asianmukaisesti hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen.

8.2 Luotettavuus

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään yleensä validiteetin eli pätevyyden ja reliabiliteetin eli tutkimustulosten luotettavuuden kautta. Termejä käytettäessä on huomiotava, että ne ovat alun perin syntyneet määrällisen tutkimuksen arvioimiseen. Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven (2017) mukaan eritoten laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa olisikin otettava huomioon seuraavat kohdat: tutkimuksen kohde ja tarkoitus, oma sitoumus tutkijana kyseisessä tutkimuksessa, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija- ja tiedonantajasuhte, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus sekä tutkimuksen raportointi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160 – 164.)

Aineisto kerättiin kasvokkain tapahtuvalla haastattelulla. Haastattelutilanne ja henkilökohtainen aihe voivat aiheuttaa haastateltavalle paineita ja näin ollen vaikuttaa haastattelutuloksiin. Haastattelut sisältävät monia virhelähteitä, jotka johtuvat niin haastattelijasta kuin haastateltavasta. Haastateltava vastauksia voi muokata paine vastata sosiaalisesti suotavasti. Niin ikään myös tutkijan omat tulkinnat aineistosta voivat vaikuttaa tutkimustuloksiin. (Hirsjärvi & Hurme, 2011, 35.)

Pyrin olemaan haastattelutilanteissa neutraali ja välttämään johdattelevia kysymyksiä. Annoin haastateltaville tilaa ja aikaa kertoa välttäen omien mielipiteiden esille tuomista. Haastateltavan omasta aktiivisuudesta riippuen oma roolini saattoi olla kuitenkin suhteellisen aktiivinen ja tietyt kysymykset johdattelevia. Johdattelevat kysymykset esiintyivät kuitenkin vain tilanteissa jossa haastateltavan puhe lähti täysin eri suuntaan haastattelun teemoista. Johdattelevien kysymysten avulla sain haastattelun palaamaan aiheeseen.

Oma aktiivisuuteni haastattelutilanteissa riippui myös siitä tunsinko haastateltavan etukäteen vai en. Tuttujen haastateltavien kanssa haastattelijan ja haastateltavan rooli ajoittain hämärtyi ja keskustelu siirtyi ajoittain kokonaan pois haastatteluteemoista. Tieteellisessä tutkimuksessa haastattelutilanteet vaativat kouluttautuneen haastattelijan, jolla on tietoa ja kokemusta haastatteluista (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35).

Opinnäytetyö on ensimmäinen laajempi, yksin suorittamani tutkimus. Tästä huolimatta tutkimukseni vastasi kahteen ensimmäiseen tutkimuskysymyksiini mielestäni hyvin erittäin lyhyen aikataulun puitteissa. Jos aikaa tutkimuksen valmisteleminen ja toteuttamiselle olisi ollut enemmän, olisi tutkimuksesta voinut saada vieläkin tarkemman esimerkiksi useamman haastateltavan avulla. Opinnäytetyöhöni haastattelemista henkilöistä vain yksi oli miespuolinen, joka jo itsessään vaikuttaa tuloksiin. Puhuessani ikäihmisten kotonaan suorittamista aktiviteeteista on muistettava, että tutkimukseeni valikoitui pelkästään aktiivisia ja luonteeltaan hyvin samantyyllisiä ihmisiä. Jotta voitaisiin oikeasti puhua ikäihmisten aktiviteeteista edes jonkinlaisella yleistettävällä tasolla, olisi otoksen oltava laajempi ja sisältävän erilaisia ihmisiä. Tutkimukseen onkin suhtauduttava enemmän aiheen lisätutkimukseen rohkaisevana avauksena kuin yleistettävänä tietona.

8.3 Pohdintaa opinnäytetyöstä ja aiheen jatkotutkimisesta

Lähdin tutkimaan aihetta järjestön omasta pyynnöstä. Aikaisemmat järjestölle tehdyt opinnäytetyöt ovat käsitelleet pääosin järjestön toimintaa ja sen vaikuttavuutta. Tällä kertaa tarkoituksena oli kerätä tietoa järjestöä kiinnostavasta aiheesta, jo valmiin toiminnan arvioinnin sijaan. Aihe lähti alun perin ajatuksesta, että lievää yksinäisyyttä kokevat pysyvät vähentämään yksinäisyyttä omatoimisella tekemisellä (Tervo 2017, 61). Aihe rajautui vähitellen opinnäytetyösuunnitelman myötä koskemaan yleisesti kodin aktiviteetteja ja niiden merkityksiä ja tarkoituksellisuutta. Syy ja seuraus-suhteiden tutkiminen opinnäytetyönä olisi käynyt liian laajaksi. Lisäksi järjestön toiminnan kehittämisen kannalta kyseinen aiheen rajaus oli sopivin.

Tutkimusaineistoni toimii hyvänä pohjana tulosten hyödyntämiseen järjestön Tukiystävätoiminnassa. Tutkimukseen valikoitui luonteeltaan aktiivisia ja ulospäinsuuntautuneita henkilöitä, jotka eivät kokeneet kärsivänsä suuresti yksinäisyydestä. Tutkimuksen tulokset ovatkin tarpeellisia henkilöille, jotka eivät ole yhtä aktiivisia ja jotka kärsivät yksinäisyydestä. Mielekkäiden aktiviteettien löytäminen ystäväkäyntien ulkopuolelle voisi helpottaa yksinäisyyden kokemusta myös yksin ollessa. Tulosten perusteella aktiviteeteilla

oli yhteys myös itsensä merkitykselliseksi kokemiseen. Opinnäytetyöni tulosten perusteella aktiviteetteja olisi hyvä lähteä etsimään yhdessä tuettavan ikäihmisen kanssa ikäihmisten historiasta käsin. Millainen ikäihmisen elämäntarina on? Millaista arkea hän on elänyt muissa elämänvaiheissa? Mitä ikäihminen on nuoruudessaan harrastanut?

Opinnäytetyöni monia mahdollisuuksia jatkotutkimiseen. Kodin aktiviteettien laajemmin useamman haastatteltavan keinon avaisi entistäkin enemmän kodina askareiden monimuotoisuutta ja tärkeyttä ikäihmisten elämässä. Tulosten muovaaminen esimerkiksi vapaaehtoisille jaettavan tietopaketin muotoon siirtyy seuraavan opiskelijan tehtäväksi.

Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen roolia yksinäisyyden vähentämisessä on tutkittu kyselytutkimuksen avulla vuonna 2014. Kyselyn mukaan osa järjestöjen toiminnasta sijoittuu yksilötasolla, jossa pyritään itsetuntemuksen lisäksi vahvistamaan toimijuutta. Tämä onnistuu esimerkiksi tarjoamalla yksinäisyyttä vähentäviä keinoja. (Grönlund & Falk 2016, 264.) Näen erityisesti järjestön tukiystävötoiminnassa potentiaalia auttaa yksinäisyydestä kärsiviä, huonokuntoisia ikäihmisiä löytämään itselleen kotona itsenäistä tekemistä, jotka vastaisivat heidän toimintakykyään ja toisivat mielekkyyttä arkeen.

Aihe sopisi esimerkiksi sosiaalipsykologian gradututkielman aiheeksi. Sosiaalipsykologia tutkii ajattelun ja tunteiden sosiaalista olomuotoisuutta. Yksilön viiteryhmä jakaa omat ajatukset ja asenteensa ympäröivästä maailmasta. Miten viiteryhmä näkyy alentuneen fyysisen toimintakyvyn omaavien ikääntyneiden kotona suorittamissa aktiviteeteissa? Miten yhteiskunnan ikäihmisiin liittämät stereotypiat vaikuttavat ikääntyneiden aktiviteetteihin kotona? Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää myös yleisesti kolmannen sektorin vanhustyön kehittämisessä.

Opinnäytetyöprosessi oli opettavainen ja kasvattava kokemus. Koen kasvaneeni niin tutkijana kuin sosiaalialan ammattilaisena. Erityisesti haastattelutilanteet ikäihmisten kanssa opettivat ammatillista vuorovaikutusta ja haastateltavan kohtaamista sosiaalialan eettisten arvojen mukaisesti. Tavoitteeni opinnäytetyöprosessilta oli vahvistaa omaa itsenäistä ammatillista työskentelyä. Vaikka työstin opinnäytetyötä alusta alkaen tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajani kanssa, otin oppinnäytetyön etenemisestä päävastuun. Ohjaajan haastateltaville tekemien alkusoihtojen jälkeen hoidin haastattelut täysin itsenäisesti haastattelujen sopimisesta, niiden tekemiseen sekä aineiston analysointiin. Opinnäytetyön ohella osan suoritin syventävien ammattiopintojen harjoittelusta Turun Seudun Vanhustuki ry:ssä. Harjoittelun ja opinnäytetyön suorittaminen yhtäaikaaisesti opetti minulta ammattilaisena joustavuutta ja kykyä tehtävien organisointiin.

Opinnäytetyöprosessi opetti minulle aikatauluttamisen ja suunnittelun tärkeyden tutkimustyössä. Ilman tarkkaa opinnäytetyösuunnitelmaa ja rajattua aihetta, tutkimuksesta olisi tullut hajanainen ja sekava. Seuraamalla tarkkoja tutkimuskysymyksiä opinnäytetyö ei lähtenyt rönsyilemään ja sain muodostettua siitä selkeän kokonaisuuden. Haastattelujen tekeminen oli opinnäytetyöni paras osa. Haastateltavien elämäntarinoiden kuunteleminen oli hienoa ja opettavaista. Uskon haastattelujen olleen merkityksellisiä myös haastattelemilleni henkilöille. Tärkein palaute, jonka opinnäytetyöprosessin aikana sain olikin erään haastateltavan kommentti: ”*Kiitos, että kuuntelit*”.

LÄHTEET

- Ammattinetti. 2019. Moni-ilmeinen kolmas sektori. Viitattu 10.4.2019. http://www.ammattinetti.fi/artikkelit/detail/32_artikkeli;jsessionid=4C316A46D7352CA1330C3F0EA3B8BEC7?link=true
- Erämaja, M; Heinola, K; Hoverfält, R; Jaatinen, E; Kettunen, U; Rouvari, M; Saario-Imponen; S & Vehri, E-K. 2005. Tie toivoon ja tarkoitukseen. Logoterapian perusteita. Helsinki: Kirjapaja.
- Frankl, V.1983. Olemisen tarkoitus. Helsinki: Otava.
- Giele, J. & Elder, G. Jr. 1998. Life course research. Development of a field. Teoksessa J.Giele & G. Jr. Elder (toim.) Methods of life course research. Qualitative and quantitative approaches. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 5–27.
- Gilhooly, M. 2002. Ethical issues in researching later life. Teoksessa A. Jamieson & C-R.Victor (toim.) Researching Ageing and Later life. London: Open University Press, 211 – 225.
- Grönlund, H. & Falk, H. 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisen Suomi. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 253 – 272.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Helander, V. & Laaksonen, H. 1999. Suomalainen kolmas sektori. Kansalaisyhteiskunta. Viitattu 1.4.2019. https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/jarjesto-_ja_yhdistystoiminta/aiemmat_artikkelit/suomalainen_kolmas_sektori
- Heikkinen, E. 2013. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa E. Heikkinen; J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 393 – 405.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hyvinvointikompassi 2018a. 65- 74-vuotiaat, % väestöstä. Viitattu 19.4.2019. <https://www.hyvinvointikompassi.fi/fi/web/hyvinvointikompassi/indikaattori/-/indicator/r/601/c/658/g/total/i/170>
- Hyvinvointikompassi 2018b. Demografinen huoltosuhde. Viitattu 19.4.2019. <https://www.hyvinvointikompassi.fi/fi/web/hyvinvointikompassi/indikaattori/-/indicator/r/601/c/658/g/total/i/761>
- Hyvärinen, M; Nikander, P. & Ruusuvoori, J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.
- Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa E. Heikkinen; J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 421 – 425.
- Jyrkämä, J. 2008. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. 2., uudistettu painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 267 – 314.
- Katainen, T. 2013. Tarkoitustaan etsivä ihminen. Teoksessa M. Salo & I. Åman (toim.). Tarkoituskaskeinen ajattelu. Tarkoitus logoterapian viitekehyksessä. Turku: Suomen Logoterapiainstituutti Oy, 6 – 16.
- Konttinen, E. 2019. Kolmas sektori. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 19.4.2019. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>

Laslett, P. 1989. *A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age*. London: Weidenfeld and Nicolson.

Lumme-Sandt, K. 2017. Teoksessa M. Hyvärinen; P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.) *Tutkimus-haastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 297 – 311.

Oulun yliopisto. Ikääntyneiden yleisimmät ongelmat ja tarpeet. Viitattu 15.11.2018. <http://www oulu.fi/gasel/yleisimm%C3%A4t%20ongelmat%20ja%20tarpeet>

Pirttiaho, S. 2002. Kolmatta ikää etsimässä. Peter Laslettin kolmannen iän teorian tarkastelua kotimaisessa kontekstissa. Sosiologian pro gradu-tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/11647/suspir.pdf?sequence=1>

Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen; J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 245 – 255.

Robson, C. 1995. *Integrating methods in applied research in social policy: a case study of carers*. Oxford: Blackwell.

Möller, P. 2013. Mielekkyyttä seniorielämään. Logoterapian eväitä elämän viimeiselle kolmannekselle. Teoksessa M. Salo & I. Åman (toim.). *Tarkoituskaskeinen ajattelu. Tarkoitus logoterapian viitekehityksessä*. Turku: Suomen Logoterapiainstituutti, 151 – 165.

Sarvimäki, A. 2015. Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa S. Heimonen & S. Fried (toim.) *Vanhuuden mieli*. Helsinki: Ikäinstituutti, 10 – 20.

Salonen, K. 2011. Sosiaalinen näkökulmana vanhuudessa. Teoksessa T. Kotiranta; P. Niemi & R. Haaki (toim.). *Sosiaalisen toiminnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus, 152 – 168.

Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä. Avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.3.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161475.pdf>

Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 43. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.3.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>

STEA. 2019a. STEA-avustukset. Viitattu 19.4.2019. <https://www.stea.fi/stea>

STEA. 2019b. Avustuslajit. Viitattu 19.4.2019. <https://www.stea.fi/avustusten-haku/avustuslajit>

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 11.4.2019. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

THL. 2018. Kotihoidon asiakasmäärien kasvu kiihtyy – seuraako laatu mukana? Viitattu 13.4.2019. <https://thl.fi/fi/-/kotioidon-asiakasmaerien-kasvu-kihtyy-seuraako-laatu-mukana->

THL. 2019. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Viitattu 27.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

Tervo, J. 2017. Yksin ja yhdessä. Kotona asuvien vanhusten kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista. Pro Gradu-tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 19.4.2019. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/102057/GRADU-1506522768.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen; J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.). *Gerontologia*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 284 – 290.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 10.4.2019. <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Turun Seudun Vanhustuki ry. 2019a. Ystäväksi vanhukselle tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Viitattu 29.4.2019. <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/tukiystavatoiminta/>

Turun Seudun Vanhustuki ry. 2019b. Vanhusten asioiden edunvalvontaa ja hyvinvoinnin edistämistä arvokkaan vanhenemisen turvaamiseksi vuodesta 2002. Viitattu 19.4.2019. <https://www.vanhustuki.fi/yhdistys/>

Turun Seudun Vanhustuki ry. Toimintakertomus 2018. Viitattu 19.4.2019. https://bin.yhdistysavain.fi/1576572/dPXFdaA3HIYgO6CmrBCJ0Ri1j4/TOIMINTAKERTOMUS%202018%20_Turun%20Seudun%20Vanhustuki%20ry.pdf

Turun Seudun Vanhustuki ry. Toimintasuunnitelma vuodelle 2019. Viitattu 19.4.2019. https://bin.yhdistysavain.fi/1576572/ZvcnbUvQyu5pcS16dNyS0R0tzU/Toimintasuunnitelma%202019_Turun%20Seudun%20Vanhustuki%20ry.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 2., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus ikäihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Terveystieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 19.4.2019. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Teemahaastattelurunko

Teemahaastattelurunko

Yksin asuvien, alentuneen fyysisen toimintakyvyn omaavien ikäihmisten kotoon suorittamat aktiviteetit ja niiden merkityksellisyys ja tarkoituksellisuus ikäihmisten arjessa.

Tutkimuksen ja itseni esitleminen. Haastatteluluvan pyytäminen tutkimuskäyttöön. Haastattelukäytänteiden ja eettisten asioiden läpikäyminen.

Perustiedot

Ikä: _____

Sukupuoli: _____

Toimintakyky:

Kauanko asunut yksin: _____ **vajaa 10 vuotta** _____

Oletko joskus kokenut itsesi yksinäiseksi? Millainen elämänvaiheesi oli yksinäisyyttä kokiessa?

1. Aktiviteetit kotona

Mitä teette kotona ollessanne (alueena koti ja pihaympäristö)?

2. Kodinaskareet

Mitä kotiaskareita suoritate itse? Onko kotiaskareiden tekeminen säännöllistä?

3. Sosiaaliset suhteet kotiympäristössä:

Liittyykö kotona tehtäviin aktiviteetteihin muita ihmisiä? Onko teillä ystäviä tai tuttuja, joiden kanssa olette säännöllisesti yhteydessä? Käykö luonanne vieraita?

4. Toiminnan tavoitteellisuus: Suunnitteletteko kotona tehtäviä toimintoja etukäteen? Asetatko toimintoihin tavoitteita? Minkä vuoksi teette juuri näitä aktiviteetteja?

5. Toiminnan merkityksellisyys: Mitä kotona tehtävät toiminnot teille merkitsevät? Liittykö toimintoihin pitkä historia? Miten toiminnot vaikuttavat elämääsi?

6. Turun Seudun Vanhustuki ry

Mitä järjestön toimintoja olette käyttäneet? Järjestön rooli kodin aktiviteeteissasi? Miten järjestö voisi kehittää toimintaansa?

Aineiston sisällönanalyysi

Aktiviteetit kotona

- Käsityöt:
 - Kutominen
 - Mattojen tekeminen
 - Puutyöt
 - Ompeleminen
 - Askartelu
- Tietotekniikka:
 - Tietokoneella surffailu
 - Television katselu
- Kotityöt:
 - Ruoan laitto
 - Kevyt siivoaminen oman toimintakyvyn mukaisesti
 - Pyykin peseminen
 - Astioiden tiskaaminen
- Sisustus:
 - Huonekalujen järjestyksen vaihtelevuus
 - Uusien huonekalujen hankinta
 - Vanhojen huonekalujen entisöinti tai tuunaaminen
 - Mattojen kutominen asuntoon
- Liikunta:
 - Kotona jumppaaminen
 - Soutulaitteella jumppaaminen
 - Kotona kävely
- Kulttuuri:
 - Kirjojen ja lehtien lukeminen
 - Päiväkirjan kirjoittaminen
 - Runojen lukeminen ja kerääminen
 - Musiikin kuuntelu
 - Äänikirjojen kuunteleminen
 - Elokuvien ja sarjojen katselu
- Puutarhan hoito:
 - Kukkien kasvatusta ja kasvatusta
 - Oman parvekkeen/asunnon edustan siistinä pitäminen
- Lemmikin hoito
 - Oman ja naapurin kissan hoito

- **Sosiaaliset suhteet kotona:**

- Kasvokkaiset tapaamiset:
 - Juhlien järjestäminen
 - Sukulaisten vierailut
 - Sukulaisten tarjoama apu
 - Tutun hoitajan säännölliset vierailut
- Kirjeenvaihto:
 - Ristisanatehtävien lähettely ystävälle
- Yksin suorittaminen
- Ikätovereiden vähyys
 - Ikätovereiden huonokuntoisuus ja menehtyminen
- Lemmikin kanssa ajan viettäminen
- Vierailukulttuurin muutos
 - Ystävät täytyy nykyään kutsua erikseen kylään
- Puhelimassa puhuminen

Toiminnan tarkoituksellisuus:

- Toiminnan suunnitteleminen etukäteen:
 - Suunnitelmallinen luonteenpiirre
 - Juhlien suunnittelu ja järjestäminen
 - Tavaroiden järjestyksen vaihtelevuus
 - Kalenteriin kirjaaminen
- Tavoitteiden asettaminen:
 - Toiminnan tavoitteena hyvä olo
 - Tavoitteena että toiminnot saadaan tehtyä
- Passivoitumisen ehkäisy:
 - Laitostumisen ja oman toimintakyvyn alentumisen pelko
 - Halu asua kotona mahdollisimman pitkään
 - Petipotilaaksi joutumisen ehkäiseminen
 - Halu ja tahto pärjätä ja tehdä jotain
- Aktiviteettien muokkaaminen oman toimintakyvyn mukaiseksi:
 - Raskaimpien siivoustehtävien ulkoistaminen
 - Käsityöaktiviteettien muokkaaminen tai pois jättö
- Ajan kuluttaminen

Toiminnan merkityksellisyys:

- Elämässä mukana pysyminen:
 - Television katselu
 - Uutisten seuraaminen
- Toimintojen pitkäaikaisuus:

- Aktiivinen elämä lapsuudesta saakka
 - Työnteon arvostaminen
- Itsenäisyydestä nauttiminen:
 - Eletyn elämän arvostaminen ja positiivinen muistelu
 - Kotona olemisesta nauttiminen ja mielekkääseen toimintaan uppoutuminen
- Ajan kuluminen
 - Tylsistymisen ehkäisy
- Hyödyllisyyden kokemus:
 - Itse kudottujen sukkien lahjoittaminen järjestöille

Yksinäisyys:

- Ikätovereiden vähentyminen/puuttuminen
- Positiivinen yksinäisyys
 - Omasta ajasta nauttiminen
 - Mielekkäisiin toimintoihin uppoaminen

Turun Seudun Vanhustuki ry:

- Tukiystävätoiminta:
 - Puhelinystävä
- Järjestön järjestämä toiminta:
 - Vapaaehtoisena ryhmänohjaajana toimiminen
 - Ryhmätoimintaan osallistuminen
 - Järjestön luennoille osallistuminen
- Toiminnan tärkeys